

Государственное казенное учреждение Самарской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарского округа»
Красноглинское подразделение

Психологическая поддержка человека в экстремальной ситуации

Участники конференции:

психологи ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»

Красноглинского подразделения

И.Н.Кириленко, И.В.Самаргина

Острые реакции на сильный стресс:

- Гнев
- Страх
- Обида
- Тревога
- Безысходность
- Чувство утраты



**Если Вы оказались в зоне
чрезвычайной ситуации,
стали ее участником или очевидцем,
прежде всего:**

- ✓ убедитесь, что у Вас нет физической травмы;
- ✓ если есть необходимость – вызовите скорую помощь или попросите других это сделать;
- ✓ постарайтесь не терять самообладания;
- ✓ подумайте о собственной безопасности.

Если с Вами случилась истерика



- Уйдите от «зрителей», останьтесь один. Умойтесь холодной водой – это поможет прийти в себя. Сделайте несколько дыхательных упражнений.
- Если Вы наблюдаете у человека истерику, попытайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себе: чем меньше зрителей, тем быстрее реакция истерики прекратится. Постарайтесь стать самым внимательным слушателем, кивайте, поддакивайте. Сократите свою речь, говорите мало. Если не «подпитывать» эту реакцию своими репликами, то через 10-15 минут она пойдет на спад. После истерики человек испытывает усталость, необходимо дать ему возможность отдохнуть.

Если Вы испытываете **агрессию, ГНЕВ, ЗЛОСТЬ**



- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку. Дайте себе физическую нагрузку. Не вините себя в своих сильных эмоциях.
- Чтобы помочь пострадавшему с агрессивным поведением, разговаривайте с ним спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи. Обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «Как Вы считаете, что будет лучше сделать это или вот это?»

Если Вы испытываете непреодолимую усталость и апатию



- Дайте себе возможность отдохнуть. Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться. Если ситуация требует от Вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15-20 минут. Помассируйте мочки ушей и пальцы рук. Выпейте чашку некрепкого сладкого чая, сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.
- Не «выдергивайте» человека в апатии из этого состояния без крайней на то нужды. Не нужно призывать человека собраться, «взять себя в руки», взывая к моральным нормам, не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

Если вы испытываете страх



- Можно сделать несколько дыхательных или физических упражнений. Попробуйте сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми — высказанный страх становится меньше.
- Не оставляйте человека, испытывающего страх, одного. Предложите ему задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться.

Если у Вас состояние тревоги



- Можно сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение. Можно вовлечь себя в какую-то продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями. Старайтесь быть среди людей, не оставаться в одиночестве.
- При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что его тревожит. Возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой.

Если Вы плачете



- Не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться. Если слезы не приносят облегчения, выпейте стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышите, концентрируясь на своем дыхании.

Основные правила психологической поддержки человека в экстремальной ситуации:

- ❖ Не оставлять человека одного!
- ❖ Сначала проверить, нуждается ли человек в медицинской помощи.
- ❖ Дать острой стрессовой реакции (плач, страх, злость, истерика, апатия) состояться. Помнить, что человек имеет право на проявление такой реакции на ненормальные обстоятельства.
- ❖ Оказывать человеку максимальную поддержку.
- ❖ Предоставлять только проверенную информацию, полученную из достоверных источников.
- ❖ По возможности обеспечить человеку минимальные условия жизнедеятельности на этот период (питье, еда, теплая одежда, место отдыха, медицинская помощь, психологическая поддержка).
- ❖ Если человек, находясь в период ожидания, не может «усидеть» на месте, вовлечь его в какую-то совместную деятельность, может быть, помочь нуждающимся.