

РЕКОМЕНДАЦИИ

Как оказать первую психологическую помощь человеку.

Обычно все привыкли к тому, что если случается какая-то катастрофа, теракт или стихийное бедствие, то заниматься последствиями должны медики и спасатели. При этом забывают о необходимости оказания психологической помощи. А реакция человека на острое стрессовое событие может быть непредсказуемой и даже иметь плачевные последствия. Что нужно делать в таких случаях?

Оказание психологической помощи во время чрезвычайных ситуаций считается приоритетом кризисных психологов. Но бывают ситуации, когда необходимо помочь человеку, а рядом нет опытного специалиста. В современном мире человек в любой момент может попасть в автокатастрофу, пережить пожар, террористический акт, стихийное бедствие или другие катаклизмы. При этом многим людям нужна не только медицинская помощь, но и психологическая.

Шок от пережитого может спровоцировать разные негативные психические реакции. Первую психологическую помощь можно сравнить с оказанием первой медицинской помощи до приезда «скорой». Ее оказывают люди, которые находятся рядом, поэтому необходимо знать основные принципы.

Во-первых, надо контролировать свое состояние и оказывать помощь только в том случае, если вы чувствуете силы, как эмоциональные, так и физические. Если вы так же плохо себя чувствуете, то не нужно себя заставлять, лучше позаботиться о себе, иначе потом вам самим может понадобиться помощь. Перед тем как подойти к пострадавшему, необходимо самому успокоиться, вести себя мягко, но в то же время уверенно. Как говорил Карлсон, спокойствие, только спокойствие! Во время катастроф часто случается паника, и самое главное в этой ситуации – действовать уверенно. Если человеком овладевает страх и паника, то он начинает совершать много ошибок и неверных действий. Некоторым людям становится легче уже от того, что он видит рядом уравновешенного человека.

Во-вторых, надо найти контакт с пострадавшим, но вмешательство не должно быть навязчивым. Если на месте катастрофы находится много людей, то вначале необходимо понаблюдать за людьми и понять, кто действительно нуждается в помощи, а кто может справиться самостоятельно. Помощь нужна тем, у кого отмечается дезориентация в пространстве, чрезмерная возбужденность, раздражительность или агрессивность, чрезмерное волнение и паника, а также замкнутость и апатия. Также нужно обратить внимание на детей, подростков, беременных женщин и пожилых людей. Сразу необходимо откликнуться на просьбу тех, кто к вам обращается.

Для установления контакта необходимо назвать свое имя и спросить, как зовут потерпевшего. Не стоит смотреть пристально в глаза и дотрагиваться до незнакомого человека, ведь он может быть представителем другой культуры, отличной от вашей. Если человек отказывается от вашей помощи, не нужно настаивать. Необходимо только сообщить, куда и к кому он может обратиться в случае необходимости. Если люди живут в местах, где часто случаются стихийные бедствия, они уже могут знать, как себя вести.

Можно спросить, нуждается ли человек в помощи, может, он хочет пить, ему холодно или жарко, что-то другое ему необходимо, то есть уточнить и удовлетворить все текущие физиологические потребности. На этом этапе для пострадавшего важно установить комфорт и безопасность. Если есть возможность, то нужно отвести человека в более спокойное место дальше от места катастрофы. Важно оградить

человека от звуков и запахов, которые могут напоминать о случившемся. После этого проинформировать родственников и спросить, могут ли они приехать.

В-третьих, необходимо следить за эмоциональным состоянием потерпевшего. Бывают случаи, что человек узнает о смерти родственников во время катастрофы и хочет причинить себе вред вплоть до совершения самоубийства. Потерпевший может наброситься на другого человека, которого считает виновным в катастрофе. Состояние шока может проявиться не сразу. Если вы видите, что человек начинает бледнеть, сильно потеть, неровно дышать, у него начинается сильное сердцебиение или нарушение работы выделительной системы, то необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Интенсивные эмоции могут уменьшаться, а потом накатывать с новой силой.

Если необходимо эвакуировать людей в другое место, то необходимо им об этом сказать и попросить никуда не уходить. Не нужно говорить людям, что они находятся в безопасности, если до сих пор есть определенная угроза. Лучше сказать о том, что специальные службы делают все возможное для устранения проблемы. Никогда не надо говорить то, что вы не в состоянии выполнить. Например, если вы не можете обеспечить встречу с родственниками, то не надо говорить потерпевшему, что он их скоро увидит.

При общении с людьми необходимо помнить о самых уязвимых – детях и людях преклонного возраста.

Если вы оказываете психологическую помощь, то, как и при медицинской, необходимо соблюдать этические принципы и иметь необходимые знания. Часто своевременная поддержка может предотвратить негативные последствия острого стресса в будущем.

Необходимо помнить и об этических принципах оказания психологической помощи. Есть такое выражение «причинять добро». Не нужно чрезмерно опекать человека, этим вы показываете его слабость и несостоятельность. Большая часть людей в состоянии справиться с шоком самостоятельно. Не все люди хотят говорить о своих чувствах, поэтому не стоит устраивать «допрос». Помощь нужно оказывать только тем, кто в ней действительно нуждается, а это, в первую очередь, дети и люди пожилого возраста.

В разговоре с детьми нужно учитывать некоторые особенности. Сразу необходимо узнать, где находятся родители или сопровождающие. Если они рядом, то необходимо спросить разрешения на разговор с ребенком. В том случае, если ребенок находится один, нужно спросить, где его родители или родственники, и сделать все возможное, чтобы их найти.

Лучше сесть или присесть, для того чтобы быть с ребенком на одном уровне. В разговоре необходимо переспрашивать, чтобы убедиться, что вы правильно поняли, что именно ребенок хочет сказать. Не стоит употреблять сильные эмоциональные слова, например, «ужасный» или «кошмарный», тем самым вы можете усилить тревогу. Психотравма у детей может проявляться в виде регрессии, то есть дети начинают себя вести так, как будто они стали младше на несколько лет. В таком случае нужна будет дополнительная психологическая реабилитация со специалистом.

Нельзя оставлять детей и подростков наедине, с ними должен присутствовать кто-то из взрослых. При возможности, нужно отвести детей с спокойное место. Очень часто дети не могут словами выразить свои эмоции, поэтому можно предложить им заняться рисованием, чтением или прослушиванием музыки. Маленьких детей лучше вовлечь в игровую деятельность, при этом можно сказать, что куклы тоже нуждаются в том, чтобы их покормили и о них позаботились. С подростками нужно разговаривать так, как с взрослыми, говорить правду о происходящем. Если состояние подростка

более спокойное, чем у других, его тоже можно вовлекать в активную деятельность, например, присмотреть за младшими детьми, почитать для них, вместе порисовать или поговорить с теми, кому тяжело. Взаимная поддержка помогает быстрее справиться с ситуацией.

С людьми преклонного возраста надо разговаривать медленно и четко. Некоторые могут иметь проблемы со слухом и зрением, но необходимо помнить, что эти явления могут быть как постоянными, так и полученными в результате травмы как следствие дезориентации и шокового состояния. Желательно спросить человека об этом и потом передать эту информацию специалисту. Некоторым пожилым людям или инвалидам могут понадобиться инвалидная коляска, костыли, палочка для ходьбы либо специальные медикаменты, которые они принимают.

Еще один вопрос, который может возникнуть – это работа СМИ. Часто журналисты в погоне за острым сюжетом могут быть навязчивыми. Потерпевших необходимо проинформировать о том, что они могут отказаться давать интервью или общаться с журналистами, если им это неприятно или тяжело. В дальнейшем необходимо оградить детей и подростков от просмотра телепередач с сюжетами об этой катастрофе. Иначе могут быть случаи ретравматизации, когда напоминание о трагедии может вызвать всплеск сильных эмоций.

Есть также **фразы, которые не рекомендуют произносить** человеку, который находится в состоянии острого стресса и горя. Среди них: «я знаю, что вы чувствуете», «может, это и к лучшему», «ему на том свете лучше», «что нас не убивает, делает нас сильнее», «вам скоро станет лучше», «хорошо, что вы живы», «могло быть и хуже, у вас остались другие родственники», «все, что ни делается – к лучшему», «вы сильный, чтобы с этим справиться». Лучше просто выслушивать человека без комментариев.

Если сотрудники МЧС или врачи сообщили о смерти родственника, то необходимо находиться рядом с человеком. При этом могут возникать сильные эмоциональные реакции, которые не надо останавливать. Если человек плачет, это нормально. Тревогу могут вызывать случаи, если человек эмоционально замирает, то есть входит в ступор. При этом он перестает реагировать на внешние раздражители, в том числе болевые. Из этого состояния его надо выводить, но для этого лучше найти специалиста – медика или профессионального психолога. До прихода психолога нужно пытаться поддерживать контакт с человеком, тихо с ним разговаривая, для того чтобы вызвать эмоции, лучше негативные. Если человек начал плакать или кричать, значит, все нормально, успокаивать не нужно. В ситуациях острого горя ступор считается более опасным, чем рыдания. Известны случаи, когда в первую очередь оказывали помощь тем, кто плакал, а на того, кто сидел спокойно, не обращали внимания. Такие «спокойные» переживания могут привести к суициду или психическому расстройству.

Может быть ситуация, когда человека охватывает нервная дрожь. В таком случае надо ее усилить: взяв за плечи, сильно потрясти в течение 10-15 секунд. Через некоторое время дрожь должна пройти. Не рекомендуют обнимать человека или закутывать в одеяло. Нужно следить, чтобы пострадавший не садился за руль автомобиля, не употреблял алкоголь или наркотики. Если у человека проявляется чрезмерная двигательная активность, необходимо его «заземлить» – попросить смотреть на вас и описать, что он видит вокруг. Можно использовать технику так называемого «квадратного дыхания» – на вдохе считаем до четырех, задерживаем дыхание, тоже считая до четырех, точно так же выдыхаем. При этом желательно посадить человека ровно, чтобы руки лежали на бедрах и стопы полностью упирались в пол. Когда поведение пострадавшего напоминает мечущееся животное, то

необходимо его насильно усадить, попросив помощь у более сильных людей, чтобы они могли зафиксировать его положение.

Если человека приглашают на опознание тела, то у него могут возникать потеря сознания, рвота, онемение, нервная дрожь. В таких случаях можно предложить воду или сигареты. Не нужно давать никаких лекарств, это могут делать только медработники. Вы не знаете, как они могут подействовать в состоянии острого стресса, и, возможно, у человека может быть аллергия на незнакомый препарат. Давать можно только те медикаменты, которые он носит с собой и уже принимал раньше.

Если вы оказались в ситуации, когда нужно помочь другим во время чрезвычайных ситуаций, вам также необходимо будет восстановление. Не нужно пересиливать себя и заставлять, мотивируя тем, что если все бросить, то это будет выглядеть эгоистично. Кризисная психологическая помощь связана с высоким риском эмоционального выгорания, причем оно может наступить уже через несколько часов, если человек сильно вовлечен в негативные переживания других. Поэтому как только вы почувствуете предел своих физических и эмоциональных возможностей, необходимо остановиться и отдохнуть.

Непредвиденные ситуации могут случиться с каждым в любое время. Но необходимые знания помогают не совершать ошибочных действий. Главное при оказании психологической помощи в кризисных ситуациях – сочувствие и поддержка.

Рекомендации по самопомощи в кризисных ситуациях

Для того, чтобы не понизить свой авторитет среди окружающих людей, необходимо даже в напряженных ситуациях уметь быстро успокаиваться и приходить в себя. Несколько советов, которые приводятся ниже, могут стать настоящей «скорой помощью» в борьбе за здравый ум и хорошее самочувствие.

Глубокий вдох

Дыхание – одно из самых основных человеческих рефлексов, которым человек пользуется с первых секунд жизни. Дыхание затрагивает все жизнедеятельные процессы, поэтому при правильном управлении можно положительно повлиять на свое здоровье, значительно сократив при этом возможность длительного стрессового состояния.

Если вы ощущаете, что нервное напряжение постепенно возрастает, постарайтесь найти тихий уголок и посидеть там в тишине, выполняя следующие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через нос (медленно, можно даже считать до 4), затем также медленно выдохните через рот. Эти упражнения повторите не менее 5 раз. Во время стрессовых ситуаций, дыхание человека учащается и кислорода поступает все меньше. Давая организму большой поток кислорода, клетки насыщаются этим полезным веществом и начинают работать в прежнем «дострессовом» режиме. Старайтесь делать такой вдох, при котором легкие будут надавливать не только на диафрагму, но и на живот. Если в первое время у вас будет мало получаться, не останавливайтесь, вы сами не заметите как успокоитесь и будете здраво смотреть на возникшую проблему.

Гимнастика

Во время стрессового напряжения все мышцы находятся в тонусе, они сковываются и зажимаются. Чаще всего это плечи, челюсти, мимические мышцы, кисти рук. Во время стрессов нет возможности посмотреть на себя – вряд ли человек заметит появившиеся изменения в своей внешности, для них это будет в пределах нормального. Однако уделив внимание своему образу, можно отдалить себя от неприятностей. Постарайтесь расслабить мышцы лица, вытяните вперед грудную клетку, поворачивайте плечами,

пошевелите челюстью, самостоятельно помассируйте шею. Все эти упражнения не занимают много времени, однако настроят вас на позитивный лад. Желательно выполнять гимнастику сразу после дыхательных упражнений.

Слезы

Этот метод не всегда возможен, но приносит огромный положительный результат. Если вы напряжены или не знаете, как себя успокоить, найдите укромное место и поплачьте. Не обращайте внимание на то, как вы будете выглядеть – вы одни и никто на вас не смотрит. Такая разгрузка поможет смыть не только напряжение, но и разрядит вас. Вы сможете адекватно оценить положение дел, успокоившись от плача, вы также успокоите и свои нервы. Совет! Никогда не сдерживайте слезы, если вы действительно хотите поплакать! Так вы только сильнее напрягаете себя и углубляетесь в стрессовое состояние.

Мягкая игрушка

Мягкая игрушка, небольшая подушка, кресло-мешок или любой другой мягкий предмет могут стать отличными приемщиками вашего стресса. Возьмите их, побейте, выплесните свои эмоции, представьте на месте этого предмета начальника или другого человека, обидевшего вас, и высказитесь. Только не забудьте делать это там, где вас никто не сможет услышать или увидеть, иначе проблемная ситуация только усугубится.

Крик

Крик – защитный механизм, который широко используется детьми. Во время крика высвобождается вся негативная энергия – причина стресса, человек вновь становится спокойным и рассудительным. Разумеется, с годами этот прием применяется все реже, видимо поэтому и стрессы возникают все чаще. Если вас тревожит нервное напряжение, попробуйте открыть окно и громко крикнуть, кричите в ванной, открыв воду, а лучше всего, на природе. Психологи советуют использовать один очень действенный метод – обнять дерево и кричать, что есть мочи. Это не признак дурости – так вы помогаете своему организму скорее избавиться от стресса.

Если вы хотите надолго избавиться себя от неприятного стрессового состояния, следуйте следующим советам.

1.Спорт. По статистике – спортсмены самые стрессоустойчивые люди. Спорт – это и есть борьба – борьба с плохим настроением, физической беспомощностью. Ежедневные нагрузки укрепляют не только тело, но и дух, готовя организм противостоять любым испытаниям.

2.Массаж – общеизвестная методика борьбы со стрессом. Она использовалась еще с древних времен и сейчас ничуть не потеряла свою популярность. Расслабляющий или укрепляющий массаж благотворно влияет на весь организм. Из-за расслабления мышц также происходит психологическая разрядка, человек начинает переосмысливать ситуацию и повод для стресса исчезает сам по себе.

3.Вода – великолепный релаксант для всего организма. После тяжелого рабочего дня насладитесь свежестью прохладной воды под душем. Замечательно, если вы ежегодно отдыхаете на море, плаваете в реке или пруду. Вода забирает все негативные эмоции, расслабляются все те мышцы, которые используются во время ходьбы, и начинает работать совершенно другой комплекс мышц. Если вы не можете плавать на море, посетите бассейн или просто посидите в ванной 1-2 часа – это поможет позабыть о любых проблемах.

4.Отвлечитесь. Не важно, как, просто перестаньте думать о своих проблемах. Включите спокойную любимую музыку, поставьте фильм, который давно не смотрели, вяжите, вышивайте – уделите время не ежедневным делам, а вашему хобби. Это поможет акцентировать внимание не на проблемах, а на любимом деле.

5.Еще один самый эффективный метод борьбы со стрессом – секс с любимым человеком. Именно от этого занятия выделяется большое количество гормонов счастья, которые и уничтожат все ваши проблемы.

Чтобы избавиться свою жизнь от стрессовых ситуаций, старайтесь проживать каждый день так, как хотите вы.

Наслаждайтесь позитивными жизненными моментами, приучите себя положительные эмоции ставить выше отрицательных. Но жизнь – это не только белая полоса. Даже если случились какие-либо проблемы, не вникайте в них, старайтесь думать о других, более приятных вещах.

Человек сам творец своего счастья. Очень часто мы настолько сильно привыкаем к стрессам, что уже не можем жить без них. Зная, что это плохо, мы сами подсознательно глубже входим с стрессовые ситуации. Не стоит засорять свою жизнь негативом! Больше веселитесь, улыбайтесь, будьте спокойны и счастливы!