**Психологическая помощь в экстремальных ситуациях**

В экстремальной ситуации может оказаться любой человек. Люди разных профессий и подготовки нуждаются в помощи в кризисных ситуациях. Эта система приемов позволит людям, даже без специального образования, справиться с психологическими реакциями, оказать необходимую помощь при возникновении чрезвычайных ситуаций.

**Особенности чрезвычайных ситуаций**

Чрезвычайная ситуация — это обстановка, сложившаяся в результате стихийного или иного бедствия, катастрофы, аварии, которые повлекли или могут повлечь трагедии. Человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, материальные потери и утрата нормальной жизнедеятельности людей. В результате ЧС жизнь людей, как правило, делиться на периоды «до» и «после». То, что было до ЧС — безвозвратно уходит в прошлое, а будущее неопределенно.

**Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях**

Оказавшись в чрезвычайной ситуации, человек переживает эмоциональное потрясение. Как правило, в один миг лишившись «нормальных», привычных условий жизни, человека захлестывают сильнейшие эмоциональные реакции, с которыми он не способен справиться. Это могут быть: страх, гнев, тревога, безысходность.

Какую можно оказать психологическая помощь в экстремальных ситуациях до подхода специалистов.

**Что делать**?

Человек имеет право на то, как он реагирует. Его ценности, его состояние — ко всему нужно отнестись с уважением при оказании помощи. Необходимо подходить взвешенно, как бы оценивая свои силы и свое состояние, принимать решение в готовности помогать.

**Чего не делать!**

Не обманывать и не давать ложных надежд! Не стараться манипулировать человеком или ситуацией. Важно быть уверенным в тех приемах, которые применяются. В противном случае необходимо обратиться к профильным специалистам, дождаться прибытия основных сил реагирования при чрезвычайных ситуациях.

**Особенности**

Разрушается обычный уклад жизни. Необходимость приспособиться к новым условиям.

Нужда в психологической помощи, особое состояние потерпевшего.

Большинство реакций — нормальные к ненормальным ситуациям.

Помощь людям

Собственная безопасность! Осторожно, не окажитесь сами в числе потерпевших, оказывая помощь при ЧС.

Вызвать специалистов службы Министерства по чрезвычайным ситуациям, Службы спасения.

Если вы чувствуете, что не готовы оказать помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не знаете, что предпринять — не предпринимать действий. Дождитесь специалистов экстренной психологической помощи.

Сохраняйте спокойствие, находясь рядом с пострадавшим.

Не оставляйте человека одного. Объясните пострадавшему, что он не один, помощь будет оказана.

Постарайтесь свести реакцию к плачу.

Самопомощь

Физические нагрузки, крик, топот ногами

Не сдерживайте эмоции, дайте волю слезам, поделитесь переживаниями с людьми, которым вы можете довериться.

Глубокие вдохи при страхе. Вдох через рот, выдох — через нос. Выдох сделайте продолжительнее вдоха.

Умственные операции. Вспомните хронологию событий, считайте.

Нервная дрожь. Напрягите мышцы, удерживайте максимальное напряжение несколько секунд, резко расслабьте.

Оказавшись в экстремальной ситуации, человек находится в особом состоянии. Он нуждается в психологической помощи и поддержке. События могут быть страшными и справиться с ними, сохранив психологическое здоровье и способность дальше жить, вероятнее при вовремя оказанной психологической помощи в экстремальной ситуации.

***Истерика***

Истерика всегда происходит в присутствии «зрителей». Активная, энергозатратная поведенческая реакция. Способ бурного выражения эмоций. Выплескивая наружу эмоции, человек размахивает руками, кричит, плачет. Одно из опасных свойств истерической реакции — она может распространиться на окружающих.

Что делать?

Удалить зрителей.

Быть самым внимательным слушателем. Кивать головой, поддакивать.

Меньше вербального общения. Выражаться короткими фразами. Обращение к человеку по имени.

Дать отдохнуть человеку после приступа истерики.

Чего не делать!

Не совершать неожиданных действий. Не обливать водой, не трясти человека, не ударять по щекам!

Не вступать в активный диалог.

Не говорить шаблонных фраз: «успокойся, держи себя в руках, так нельзя».

***Агрессия***

Агрессивная реакция — это энергозатратный, активный поведенческий вид психологической реакции в результате чрезвычайной ситуации, которая нарушила уклад жизни. Человек имеет право испытывать злость, гнев и раздражение. Выражаться агрессия может через высказывание угрозы, совершение действий, имеющих агрессивный характер.

Гнев имеет еще большую опасность распространения на окружающих, чем истероидная реакция. При оказании психологической помощи в экстремальных ситуациях следует это учитывать.

**Что делать?**

Сохраняя спокойствие, снижаем темп и громкость речи. Говорить всегда тише и медленнее, чем агрессивный пострадавший.

Задавать наводящие вопросы, например, — Как вы считаете, лучше будет, если сделать это или другое? — с целью понять и помочь пострадавшему сформулировать требования.

Руководствоваться пониманием, что агрессивная реакция на обстоятельства, а не на окружение.

Чего не делать!

Не считать человека злым по признакам агрессивной реакции.

Не считаем, что человек неправ, не спорить и не переубеждать.

***Апатия***

Попадая в экстремальные ситуации, человек, бывает, оказывается неспособным осознать, что случилось. При этом, отмечаются общая эмоциональная, поведенческая и интеллектуальная активность. Апатия, в таком случае, играет роль анестезии (в психологическом смысле).

Оказание психологической помощи в экстремальной ситуации при апатии заключается помощи перейти в рабочее состояние щадящим способом.

Что делать?

Создать условия, на сколько это возможно, для отдыха.

Массаж и самомассаж. Имеется ввиду массаж таких зон: мочек ушей и пальцев рук. Массаж может помочь мягко выйти из состояния апатии.

Умеренная физическая нагрузка. Пешая прогулка, простые физические упражнения.

Нуждающемуся в психологической помощи в экстремальных ситуациях в апатичном состоянии можно предложить стакан сладкого чая.

Вести беседу, задавая простые вопросы. В зависимости от степени знакомства: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?».

Постараться объяснить, что апатия — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Чего не делать!

Без крайней на то нужды не «выдергивать» из состояния апатии.

Не призывать «собраться», «взять себя в руки», говорить: «так нельзя» и «ты сейчас должен», апеллируя к моральным норма.

**Страх**

**Страх** — это жизненно важный врожденный инстинкт, который оберегает нас от вероятных событий, представляющих угрозу нашему здоровью или жизни. Но страх, так же, может быть проблемой, если такая психологическая реакция не обоснована. Страх, при особой выраженности, лишает человека способности думать и действовать.

**Страх** — это нормальная реакция при на ненормальные сложившиеся обстоятельства. Экстремальные условия обычного человека ввергают в состояние, которое кардинально отличается от имеющегося жизненного опыта. Однажды возникший страх может надолго поселиться в душе. В таком случае, след пережитого будет мешать в дальнейшем, сдерживая и отказываясь от поступков, действий, отношений.

Что делать?

Доказано, что страх становится менее сильным, если пострадавший «проговаривает» свой страх

Не оставлять человека одного. В одиночестве симптомы переносятся тяжелее.

Во избежание парализующего эффекта, в результате переживания сильнейшего страха, предложить сделать дыхательное упражнение. Например: задержать дыхание, насколько это возможно, медленно выдохнуть и сосредоточиться на спокойном дыхании.

Произвести простые арифметические действия.

При снижении признаков страха, дать человеку выговориться. Для этого, избегая возникновения гнетущих эмоций, осторожно и взвешенно расспросить, чего боится потерпевший.

Рассказать, что страх — это нормальная психологическая реакция при экстремальных ситуациях.

Чего не делать!

Даже, если кажется, что страх необоснованный, нелепый, не нужно стараться убедить пострадавшего фразами: «Не думай об этом», «Это глупости», «Ерунда, не переживай». Для переживающего последствия чрезвычайной ситуации страх имеет серьезные оправдания и болезненно переживается.

***Тревога***

Человек, переживая тревогу, не может определить, чего конкретно он боится. Чувство тревоги, учитывая эту особенность психологической реакции, тяжелее страха, когда пострадавший боится, например, поездок в метро, аварии, болезни и т.д.

Состояние тревоги может иметь продолжительные последствия. Человек лишается способности полноценного отдыха, высока вероятность осложнения депрессией. Эмоциональное истощение, физическое недомогание может стать ценой вовремя нерешенные проблемы последствий экстремальных переживаний.

Источником тревоги может стать недостаток информации. Состояние неопределенности — типичная характеристика последствий ЧС. Эти знания могут стать ключом при оказании психологической помощи в экстремальной ситуации.

Что делать?

Постараться понять, что именно тревожит человека.

Проанализировать, какой информации о происходящих событиях недостаточно, как ее можно получить. Должен быть понятный план действий.

Мышечное напряжение усугубляют протекание психологической реакции. Аэробные физические упражнения, например, бег, движения с задействованием больших групп мышц с активным поглощением кислорода, позволят ослабить мучительные симптомы.

Вовлечь в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Чего не делать!

Не оставлять человека одного.

Не убеждать в незначительности причин для тревоги.

Не скрывать правдивую информацию, плохие новости, даже если вы предполагаете, что это послужит причиной расстройства. Осознание причин тревоги дает возможность трансформировать ее в страх. А страхом легче справиться, нежели с тревогой.

Слезы

Слезы приносят облегчение. Это хорошо известный факт многим по личному опыту.

В результате происшествия человека переполняют сильнейшие эмоций, с которыми, часто, невозможно справиться. В силу психологических свойств, вернуться в нормальное состояние удается не сразу. Любую случившуюся трагедию человек должен пережить, т.е. принять и выстроить новые отношение с миром.

***Плач —*** это способ выплеснуть эмоциональное напряжение. Слезы, печаль, размышление о произошедшем — все это признаки начала переживания. Если сдерживать слезы, то эмоциональная разрядка не произойдет, что может повлечь вред психическому и физическому здоровью пострадавшего. Следует учитывать этот фактор при оказании психологической помощи в экстремальных ситуациях.

Что делать?

Дать состояться реакции плача.

Находиться рядом с плачущим человеком, выражая сочувствие.

Не обязательно говорить, можно просто находиться рядом. Чувство единства можно выразить держа за руку.

Дать возможность говорить пострадавшему о своих чувствах.

При затяжных реакциях плача, предложить стакан воды. Сделать упражнение на глубокое дыхание. Совместное занятие каким-либо делом.

Чего не делать!

Не пытаться остановить реакцию плача, успокаивая и убеждая его перестать это делать!

Подход к оценке реакции плача, как признаку слабости — категорически неверен!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!