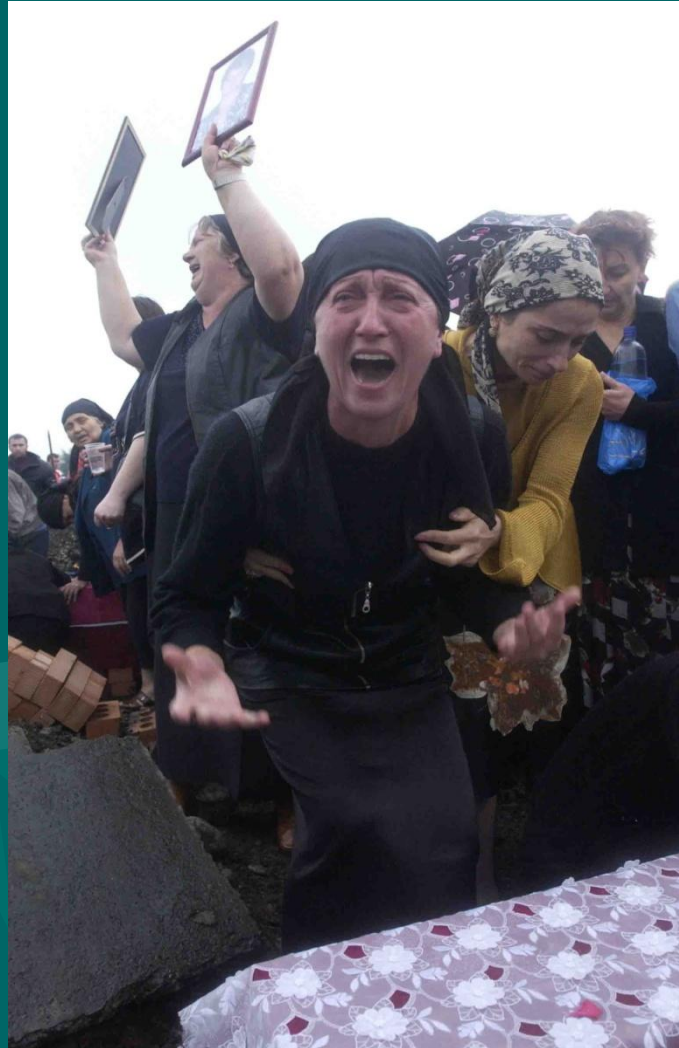


Государственное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях

ГУ ЦЭПП МЧС России



Основными особенностями экстремальных ситуаций являются следующие:



- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспособливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события». Часто можно услышать «это было еще до аварии» (болезни, переезда и т.д.);
- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;
- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.

Острые стрессовые реакции по МКБ-10



Острая стрессовая реакция определяется как быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности.



Острая реакция на стресс

Человек, переживающий подобное состояние, нуждается в экстренной психологической помощи.

Оказывать помощь людям, находящимся в состоянии острой стрессовой реакции, часто приходится и спасателям, работающим при ликвидации последствий ЧС.

Экстренной психологической помощью



Экстренной психологической помощью называется система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших в чрезвычайном событии.

Целью которой является регуляция актуального психологического состояния при помощи профессиональных методов.

Правила при оказании психологической ПОМОЩИ



- Позаботьтесь о собственной безопасности
- Позаботьтесь о медицинской помощи пострадавшим – при необходимости вызовите врача
- Оценив состояние пострадавшего, если Вы понимаете, что у Вас не хватает ресурсов для оказания помощи, и один Вы можете не справиться, обратитесь за помощью к коллегам.
- Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: «Не навреди». Поэтому, если Вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать – лучше воздержитесь.



Этапы травматической ситуации

Первый этап – фаза отрицания или шока.

Второй этап – фаза агрессии и вины.

Третий этап – фаза депрессии.

Четвертый этап – фаза исцеления.



Острые стрессовые реакции

- Плач
- Агрессия
- Истероидная реакция
- Апатия
- Страх
- Психомоторное возбуждение
- Ступор
- Нервная дрожь



Порядок оказания помощи при ОСР

1. Истерика
Психомоторное возбуждение
Агрессия

— опасны эмоциональным заражением.
2. Ступор

— является опасным для здоровья и жизни .
3. Страх

— может перерасти в паническую реакцию.
4. Апатия

— у человека частично утрачена способность обеспечивать витальные потребности.
5. Нервная дрожь

— высока вероятность развития психосоматических заболеваний.
6. Плач

— считается самой адаптивной реакцией.



Ключевые моменты при оказании помощи человеку с ОСР:

- не оставлять человека одного;
- дать ощущение большей безопасности;
- оградить от посторонних зрителей;
- дать ощущение, что человек не остался один на один со своей бедой;
- употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;
- постараться свести реакцию к плачу;
- не употреблять частицу «не».

Плач



Плач является реакцией, которая позволяет отреагировать негативные эмоции, поэтому реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию в ситуациях тяжелого стресса. Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.

Помощь:

- Необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с человеком кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек.
- При возможности можно установить физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину).
- Позволить человеку выговориться, что обеспечивает возможность состояться реакции плача.



Истероидная реакция

Признаки:

- чрезмерное возбуждение,
- множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания;
- сохраняется сознание, но почти невозможен контакт;

Помощь:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.
- Неожиданно совершенное действие способно вызвать у пострадавшего ориентировочную реакцию, во время которой вы можете остановить истероидную реакцию;
- Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. В этом случае необходимо дать возможность пострадавшему отдохнуть.
- Передать под наблюдение медикам.
- Не потакайте желаниям пострадавшего.



Агрессивная реакция

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесные оскорбления, брань;
- мышечное напряжение, повышение давления.

Помощь:

- Свести к минимуму количество окружающих.
- Дать пострадавшему возможность «выпустить пар».
- Поручить пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрировать благожелательность. Можно разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
- Агрессия может быть погашена страхом наказания: если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание и вероятность его осуществления велика, наказание является актуальным для пострадавшего и он понимает что оно последует.

Психомоторное возбуждение



Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное что он может делать - это двигаться. Движения могут быть совсем простые («я побежал, а когда пришел в себя оказалось, что не знаю где нахожусь») или достаточно сложные («я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»). В таком состоянии человек может причинить вред себе и другим.

Признаки:

- движения резкие,
- бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или полное ее отсутствие;
- отсутствие реакции на окружающих;
- стремление вернуться в зону самой ЧС.

Помощь:

- Необходимо привлечь внимание пострадавшего.
- Изолируйте пострадавшего от окружающих.
- Говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

Психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.



Нервная дрожь

Посредством неконтролируемой нервной дрожи тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и других заболеваний.

Признаки:

Дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя какое-то время, сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

Помощь:

- Нужно усилить дрожь: обеспечить максимальное напряжение дрожащей части тела с последующим его расслаблением (максимально сжимать кулаки с последующим расслаблением).

Неверно: обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Апатия



Непреодолимая усталость, такая, что любое движение, слово дается с огромным трудом. Полное равнодушие и безразличие, какие бы то ни было проявления эмоций отсутствуют.

Признаки:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- речь медленная, с большими паузами.

Помощь:

- Подстройка по темпу, интонации речи пострадавшего.
- Задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?», «Как давно спал?» и т.д.).
- Разговаривая с пострадавшим, вовлекать его в посильную для него совместную деятельность (например: оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).
- При возможности проводить пострадавшего к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать).

Ступор



Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, как бы оцепенев.

Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи,
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль),
- «застывание» в определенной позе,
- оцепенение, состояние полной неподвижности,
- возможно напряжение отдельных групп мышц,
- часто ограниченные координированные движения глаз.

Помощь:

Отличить ступор как острую стрессовую реакцию от кататонического ступора очень сложно, именно по этому помощь таким пострадавшим оказывается

медиками. Однако в случае если по близости отсутствует бригада врачей необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно помнить о том, что данная реакция на выходе может переходить в другую реакцию, к этому необходимо быть готовым.

Страх



Страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности.

Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает адекватно реагировать на ситуацию.

Панический страх, ужас могут побудить человека к бегству, вызывать оцепенение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует собственные действия и не осознает, что происходит вокруг.

Признаки:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.

Помощь:

- Подстройка по дыханию, в случаях когда это возможно.
- Использовать основные приемы общения с пострадавшими.
- Дать пострадавшему ощущение безопасности.
- При необходимости информировать пострадавшего о ходе АСР.

Государственное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

ГУ ЦЭПП МЧС России
8 (495) 626-38-96

серрорр@mail.ru