

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](mailto:серрорр@mail.ru)