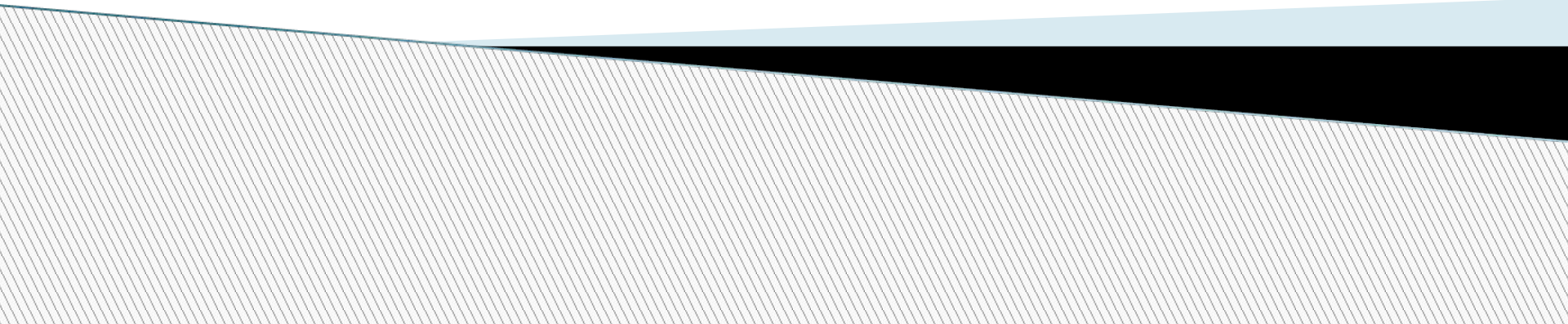


# **Психологическая помощь в сложных и экстремальных ситуациях**



# СИТУАЦИЯ

*— это система объективных и субъективных элементов, объединяющихся в жизнедеятельности субъекта в определенный временной период.*

- **Объективная ситуация - актуальное физическое и социальное окружение.**
- **Субъективная ситуация - любой компонент ситуации, воспринимаемый человеком и получающий то или иное значение.**

# Представление об обыденной (повседневной) жизни

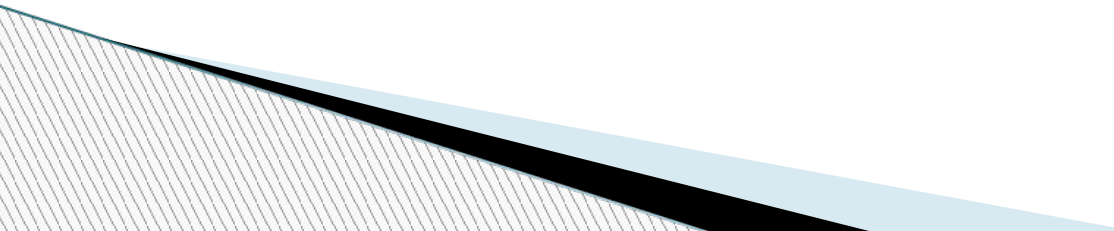
Повседневная жизнь - текучая череда типичных, привычных для человека ситуаций в хорошо освоенном внешнем пространстве, которые воспринимаются им как «само собой разумеющиеся».

Признаки:

- ▣ *беспроблемный, привычный порядок жизни*
- ▣ *типизация*

# трудная жизненная ситуация

- ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни.



# Уровни сложности, проживаемой человеком ситуации

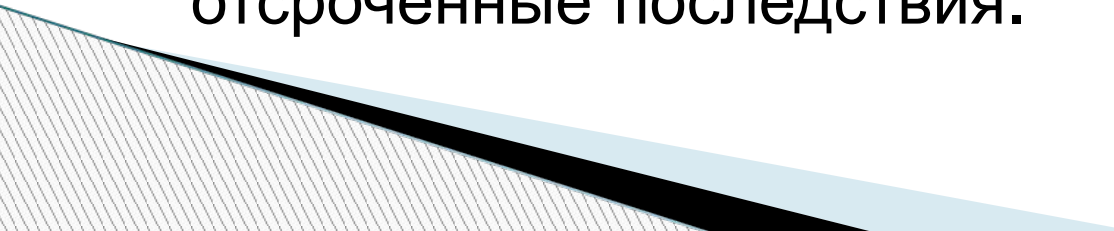
- ▣ Ситуации **первого уровня** соответствуют представлению о ситуациях обыденной жизни.
- ▣ Ситуация **второго уровня** возникает, когда у человека появляются некоторые затруднения или проблемы.
- ▣ Ситуация **третьего уровня** характерна для стрессов или трудных проблем, когда привычные способы действия и поведения уже не дают позитивных результатов.
- ▣ Ситуации **четвертого уровня** - стресс более значим, человеку все труднее изменить свои обычные поведенческие реакции, и поэтому он «застревает», повторяя непродуктивные паттерны поведения.
- ▣ В ситуации **пятого уровня** человек переживает глубокий стресс, это так называемая ситуация выживания.

# Типы трудных жизненных ситуаций

## □ Ситуации первого типа

1. неприятности обыденной жизни;
2. трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановления «порядка жизни».

## □ Ситуации второго типа

1. ситуации «выживания» или «слома»;
  2. тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни;
  3. экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.
- 

# Стратегии и техники поведения в сложных ситуациях

- ▣ Психологическая защита - система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности.

## Основные механизмы защиты:

Регрессия, подавление (вытеснение),

Реактивные образования, изоляция,

Отрицание, обращение против себя,

Проекция, интроекция, реверсия

# Совладание

- постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы (Лазарус Р., 1970).

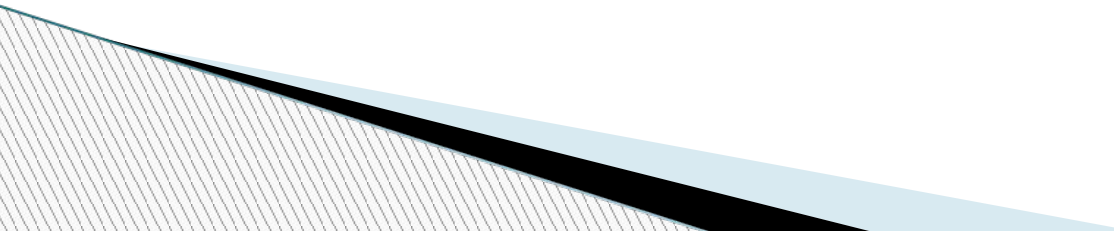
**Цель совладания** — такое приспособление к действительности, которое позволяет человеку удовлетворить свои жизненные потребности.



# Стратегии совладания

**Преодоление** — это стратегия преобразования трудных жизненных ситуаций посредством материальных или символических действий (коммуникации, язык) в пространстве внешнего мира.

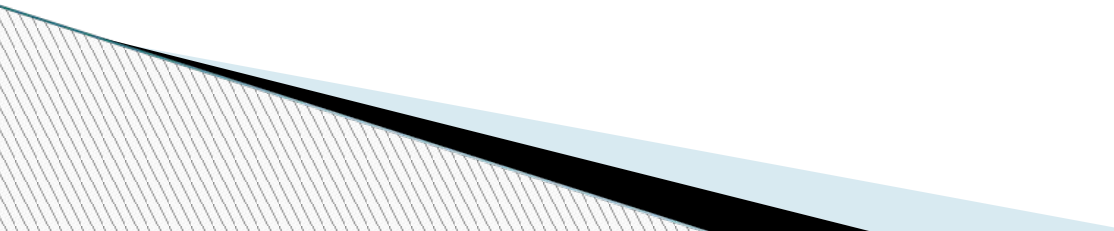
**Цель преодоления** — привести мир в соответствие со своими жизненными потребностями.



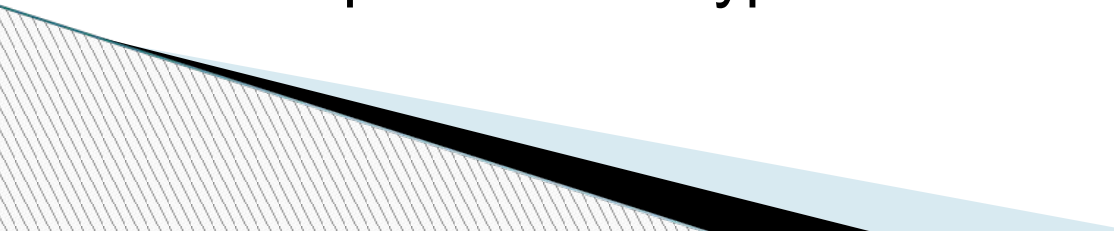
# Стратегии совладания

**Приспособление** — это стратегия совладания, направленная на изменение человеком собственных характеристик и/или своего отношения к ситуации. В отличие от преодоления, она пассивна.

**Цель приспособления** — привести свои жизненные потребности в соответствие с изменившимися условиями.



# Техники поведения в сложной ситуации (И.А. Джидарьян):

- Фантазирование
  - Изменение себя
  - Пересмотр жизненных позиций
  - Проблемное разрешение
  - Социальные контакты и социальная поддержка
  - Компромисс
  - Актуализация жизненного опыта
  - Фатализм
  - Самоизоляция и релаксация
  - Дистанцирование
  - Осторожность и уравновешенность
- 

# Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС)

- – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

# Классификация ЧС

- **по степени внезапности:** внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые).
- **по скорости распространения:** ЧС может носить взрывной, стремительный, быстрораспространяющийся или умеренный, плавный характер.
- **по масштабу распространения:** локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные.
- **по продолжительности действия:** могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение.
- **по источнику происхождения:** ЧС техногенного характера; ЧС природного происхождения; ЧС биолого-социального характера.

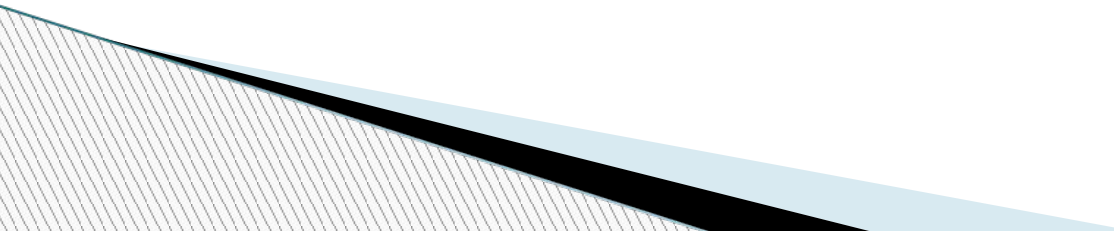
# Главные принципы оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате ЧС

- ▣ безотлагательность;
- ▣ приближенность к месту событий;
- ▣ ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- ▣ единство и простота психологического воздействия.

**Цель и задачи экстренной психологической помощи включают:**

- ▣ профилактику острых панических реакций,
- ▣ психогенных нервно-психических нарушений;
- ▣ повышение адаптационных возможностей индивида;
- ▣ психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений.

# Правила для сотрудников спасательных служб

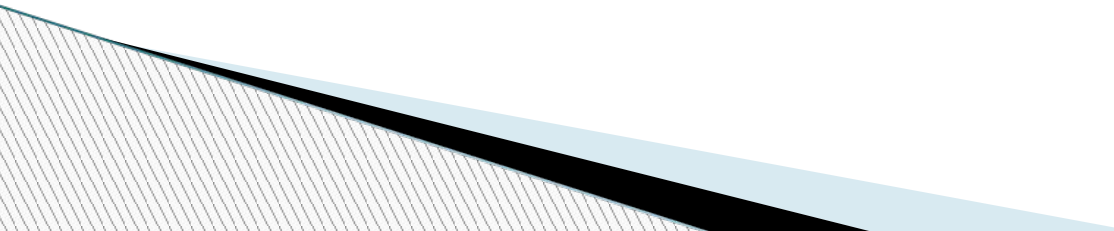
- Дайте знать пострадавшему, что вы рядом и что уже принимаются меры по спасению.
  - Постарайтесь избавить пострадавшего от посторонних взглядов.
  - Осторожно устанавливайте телесный контакт.
  - Говорите и слушайте.
- 

# Динамика психических состояний в период кризисной ситуации

## 1. Национальный институт психического здоровья (США):

- Героическая фаза
- 2. Фаза «медового месяца»
- 3. Фаза разочарования
- 4. Фаза восстановления

## 2. М.М. Решетников (1989):

- Острый эмоциональный шок
  - Психофизиологическая демобилизация
  - Стадия разрешения
  - Стадия восстановления
- 



# Симптомы, проявляющиеся в кризисной ситуации. Техники и приемы экстренной психологической помощи.

## Бред и галлюцинации

В данной ситуации:

- ▣ Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.
- ▣ До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.
- ▣ Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.
- ▣ Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

## Апатия

В данной ситуации:

- Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?».
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
- Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность

## Ступор

В данной ситуации:

- ❑ Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
- ❑ Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
- ❑ Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
- ❑ Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции.

## Двигательное возбуждение

В данной ситуации:

- Изолируйте пострадавшего от окружающих.
- Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)
- Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).
- Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.
- Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

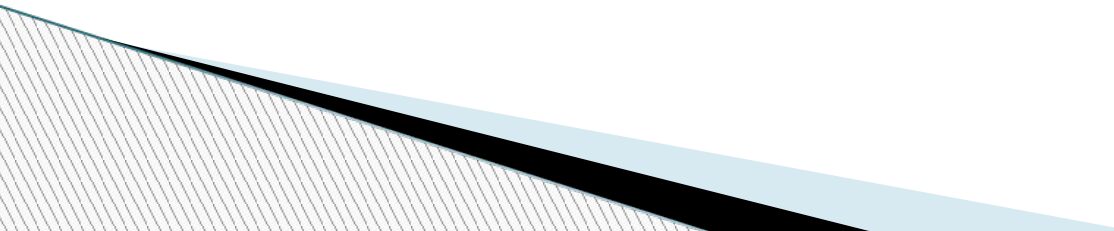
# Агрессия

В данной ситуации:

- ▣ Сведите к минимуму количество окружающих.
- ▣ Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
- ▣ Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- ▣ Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на вас.
- ▣ Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
- ▣ Агрессия может быть погашена страхом наказания:
  - если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
  - если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.
- ▣ Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

# Страх

В этой ситуации:

- ▣ Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!».
  - ▣ Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.
  - ▣ Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
- 

## Истерика

В данной ситуации:

- ▣ Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.
- ▣ Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
- ▣ Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
- ▣ После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
- ▣ Не потакайте желаниям пострадавшего.

## Нервная дрожь

В данной ситуации:

- ▣ Нужно усилить дрожь.
- ▣ Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.
- ▣ Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
- ▣ После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.
- ▣ Нельзя:
  - обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
  - укрывать пострадавшего чем-то теплым;
  - успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.



## Плач

В данной ситуации:

- ❑ Не оставляйте пострадавшего одного.
  - ❑ Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
  - ❑ Применяйте приемы «активного слушания»
  - ❑ Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
  - ❑ Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.
- 