

Экстремальная психология

Что это такое?

donec quis nunc

Комплексная прикладная область психологии, занимающаяся изучением закономерностей функционирования психики человека и группы в экстремальных условиях



ЭС vs ЧС

donec quis nunc

ЭС (**экстремальная ситуация**) - ситуация, которую человек **определяет** как угрожающую жизни и здоровью его самого и близких ему людей

ЧС (**чрезвычайная ситуация**) - обстановка на определенной территории, **сложившаяся** в результате катастроф которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде





Стресс - совокупность неспецифических адаптационных (**нормальных!**) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров

Стресс может быть

ЭУ



Оцени мои мемы

memesmix.net

Ди



оср - острое стрессовое расстройство

donec quis nunc

То, чему надо дать состояться:

1. **продуктивное** эмоциональное реагирование
2. **непродуктивное** эмоциональное реагирование
3. продуктивное **физиологическое** реагирование
4. апатия

То, что может быть опасным:

1. **Агрессивная** реакция
2. **Истероидная** реакция
3. Неконтролируемая поведенческая активность
4. Психогенный **ступор**



Посмотрите на милых квокк!

Продуктивное реагирование

Видеофильм 1, 2, 3

В чем выражается?

- A. Нервная дрожь
- B. Плач
- C. Причитания

Что можно сделать?

- A. **Убедиться в собственной безопасности**
- B. **Убедиться в безопасности пострадавшего**
- C. Объяснить, что такая реакция нормальна
- D. Запустить плач
- E. Важно, чтобы рядом был кто-то из близких

Чего делать **НЕЛЬЗЯ**:

1. Говорить, что все будет хорошо
2. Причитать вместе с пострадавшим

Непродуктивное реагирование

donec quis nunc

В чем выражается?

- A. Тревога
- B. Чувство вины
- C. Страх

Что можно сделать?

- A. **Убедиться в собственной безопасности**
- B. **Убедиться в безопасности пострадавшего**
- C. Отвести в безопасное место и дать человеку понять, что он в безопасности
- D. То, что человек чувствует - нормально
- E. Информировать

Чего делать **НЕЛЬЗЯ**:

1. Ругать, отчитывать
2. Подпитывать чувство страха, вины и тревоги
3. Дезинформировать

Агрессивная реакция

don Video 113unc

В чем выражается?

- A. Вспышки гнева/ярости
- B. Повышенная двигательная активность
- C. Выражается как вербально, так и невербально
- D. Направлена на себя или окружающих людей

Что можно сделать?

- A. **Убедиться в собственной безопасности**
- B. **Убедиться в безопасности пострадавшего**
- C. Говорить спокойно, короткими фразами, постепенно снижая темп и громкость
- D. Задавать открытые вопросы

Чего делать **НЕЛЬЗЯ**:

1. Считать, что агрессия направлена на вас
2. Трогать агрессора
3. Конфронттировать с агрессором, переубеждать его и соглашаться с его высказываниями
4. Угрожать и запугивать

Истероидная реакция

don Video Nunc

В чем выражается?

- A. Бурная эмоциональная реакция
- B. Резкое двигательное возбуждение
- C. Театральность
- D. Реакция заразительная

Что можно сделать?

- A. **Убедиться в собственной безопасности**
- B. **Убедиться в безопасности пострадавшего**
- C. Удалить человека от зрителей
- D. Замкнуть внимание человека на себе
- E. Свести к минимуму словесную активность

Чего делать **НЕЛЬЗЯ**:

1. Совершать неожиданные резкие действия (дать пощечину, облить водой, потрясти)
2. Вступать в активный диалог и спорить
3. Говорить шаблонно: «успокойся», «все хорошо», «возьми себя в руки»

А как помочь
себе?





Время тренировки!
Введите цитату...

- Иван Арсентьев

