



Памятка для психолога по экстренной психологической помощи в ЧС

Как работать с людьми в условиях чрезвычайной ситуации.

Пострадавшие

В ЧС человек не мыслит рационально. Включаются реакции на стресс — бей, беги или замри. Одни впадают в ступор, другие совершают хаотичные действия, могут навредить себе и окружающим.

Задача психолога: как можно больше разговаривать с человеком. Это поможет ему восстановить связь с реальностью, оценить обстановку и свои силы.

В первую очередь помогите:

- родителям, которые потеряли ребенка;
- человеку, у которого нет родственников и друзей;
- людям с заболеваниями, у которых может произойти приступ на фоне стресса.

Действовать нужно по ситуации.

Если пострадавший в шоке

Рядом всегда должен кто-то быть — после выхода из шока пострадавший может сделать что-то импульсивное, навредить себе.

- **Помните, что пострадавший слышит вас**, но плохо воспринимает информацию. Сейчас ему не нужны уговоры и утешение. Если нужно, чтобы он что-то сделал, говорите в форме указаний. Четко, но не грубо: «Выпей воды». Избегайте частицы «не». Вместо «Не трясись» скажите: «Успокойся. Дыши вместе со мной».

- **Чтобы вывести человека из шока**, скажите то, что вызовет эмоции. Если пострадавший дал эмоциональный отклик, например, заплакал, значит, начал отходить от шока. Будьте готовы к типичным для этой фазы реакциям — истерика, крики, агрессия.
- **Будьте сдержаны и установите физический контакт** — коснитесь рукой плеча, возьмите его за руку. Так он почувствует себя в безопасности, успокоится и позволит переживаниям выйти.
- **Помогите человеку выпустить боль** и поддержите словами: «Я чувствую, что тебе очень страшно», «Мне кажется, я понимаю, что ты чувствуешь». Не нужно вопросов и советов — просто слушайте. Сейчас важно, чтобы он не закрылся, а эмоции вышли.
- **Позволяйте человеку плакать**, но давайте контакт с телом и «заземление» — попросите поставить стопы на пол, дышать. Можно попросить разрешения положить ладонь на загривок (7 шейный позвонок). Обычно это помогает плакать.

Если пострадавший в истерике

Уединитесь с пострадавшим. Сделайте что-то неожиданное в контексте ситуации. Например, громко засмейтесь или начните танцевать. Ваша задача — заставить человека обратить на вас внимание, удивить.

После истерики обеспечьте пострадавшему покой. Позаботьтесь, чтобы он поел и попил. Уложите спать.

Если пострадавший проявляет агрессию

Если только на словах, не останавливайте. Пусть кричит, оскорбляет, угрожает. Постепенно напряжение ослабнет, пострадавший успокоится.

Если агрессия в действиях, направьте ее в безопасное русло. Попросите человека помочь вам физически или предложите ему что-то разбить.

Не блокируйте агрессию — она трансформируется в соматические проблемы или аутоагрессию.

Если пострадавший дрожит

Дрожь — это ответ на стресс и напряжение. Если усилить дрожь, напряжение выйдет через тело быстрее. Поэтому активно потрясите человека за плечи в течение 3 минут.

Объясните, зачем вы это делаете, чтобы человек не увидел в вас агрессора. Скажите: «Это поможет тебе успокоиться. Через дрожь выходит напряжение. Так оно выйдет быстрее. Я знаю, что делаю, и не хочу навредить тебе».

Не согревайте пострадавшего и не прижимайте к себе. Не пытайтесь унять дрожь. Это усугубит состояние.

Очевидцы

У очевидцев обычно заметно двигательное возбуждение. Они быстро и сбивчиво говорят, активно жестикулируют, мечутся из стороны в сторону.

Задача психолога: направить их активность. Попросите что-то принести или раздать пострадавшим, поговорить с ними. Если очевидец настолько возбужден, что не может справиться с задачей, лучше увести его подальше от места ЧС.

Родственники пострадавших

Задача психолога: рассказать, как вести себя с пострадавшим. Объяснить, что его «неадекватное поведение» — это адекватная реакция на стресс.

Другие участники ЧС

Здесь нужны два вида помощи — информационная и психологическая.

Организуем на месте ЧС пункт, где волонтеры, медики и другие участники могут получить памятки, брошюры и прочую полезную информацию о действиях в ЧС.

Позаботьтесь о запасах еды и воды. И важно, чтобы каждый добровольный участник тоже мог получить психологическую помощь, выговориться.