

Федеральное казенное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях

ФКУ ЦЭПП МЧС России

Допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях



Пострадавшие могут находиться в особом психологическом состоянии.

Часто реакция на ситуацию такова, что человек может причинить вред себе и окружающим.

Такого рода реакции называются «Острые стрессовые реакции».

Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.



Симптомы острой стрессовой реакции

- человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, двигательное возбуждение, апатия и т. д.;
- эти симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);
- есть четкая временная связь (несколько минут): симптомы появляются вслед за стрессовым событием.



Виды острых стрессовых реакций:

1. Истерика;
2. Агрессия;
3. Психомоторное возбуждение;
4. Ступор;
5. Страх;
6. Апатия;
7. Нервная дрожь;
8. Плач.

Допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях



Человек, переживающий одно из этих состояний, нуждается в допсихологической помощи.

Оказывать такую помощь часто приходится и горноспасателям, работающим при ликвидации последствий ЧС.

Правила оказания допсихологической помощи



Оказывать помощь нужно, если это необходимо для ведения работ, и если Вы чувствуете, что обладаете необходимыми ресурсами для ее оказания.

- Необходимо сделать все возможное для обеспечения собственной безопасности. Ваша безопасность должна быть максимальной при имеющихся условиях.
- Основным принципом оказания помощи – «Не навреди». Воздержитесь от каких-либо действий, если не уверены в их правильности.
- Если Вы оценили состояние пострадавшего и понимаете, что у Вас недостаточно ресурсов для оказания помощи, или Вы не можете справиться один – обратитесь к коллегам за помощью.
- Вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга. Помните, что это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.
- Необходимо позаботиться о медицинской помощи пострадавшим.

Допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях



Допсихологическая помощь не оказывается людям с бредом и галлюцинациями.

Если вы увидели таких пострадавших, прежде чем вступать с ними в контакт, сделайте все возможное для обеспечения собственной безопасности.

Необходимо общаться в рамках тех представлений, которые высказываются человеком.

Помощь таким пострадавшим оказывают медики, поэтому их необходимо передать медицинским работникам как можно скорее.

Порядок оказания помощи при ОСР



Паника

Повторное возбуждение

Агрессия



опасны эмоциональным заражением.

2. **Ступор** является опасным для здоровья и жизни.
3. **Страх** может перерасти в панику.
4. **Апатия** частично утрачена способность удовлетворять свои потребности.
5. **Нервная дрожь** наиболее адаптивные реакции.
Плач

Истерика



...ется сознание, но почти невозможен контакт;

...ное возбуждение;

- множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

Помощь :

- Проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- Не потакайте желаниям пострадавшего;
- Говорите короткими фразами, уверенным тоном;
- Если вы чувствуете готовность, и этого требует продолжение работ, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей;
- При появлении возможности пострадавшего необходимо передать врачам.

Агрессивное поведение



ение, недовольство, гнев (по любому поводу);

ие окружающим ударов руками или какими-либо предметами;

- словесные оскорбления, брань;
- мышечное напряжение, увеличение кровяного давления.

Помощь:

- Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций.
- Не демонстрируйте эмоциональных реакций в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенную в вашу сторону.
- Не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему.
- Если вы чувствуете внутреннюю готовность, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться.

Психомоторное возбуждение



пострадавший перестает понимать, что происходит вокруг него.
Единственное, что он может делать – это двигаться.

- движения резкие;
- бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь;
- часто отсутствует реакция на окружающих.

Помощь:

- Необходимо привлечь внимание пострадавшего к себе.
- Говорить необходимо спокойным голосом, избегать фраз с частицей «не».
- Указания пострадавшему должны формулироваться четко и коротко. Если ему удастся выполнить их – это необходимо поощрить.
- Необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

Ступор



В таком состоянии неподвижен, сидит в одной позе и не реагирует, как бы оцепенев.

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 таким пострадавшим оказывается медиками. Если по близости отсутствует бригада врачей, можно оказать доврачебную помощь:

Необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно помнить о том, что данная реакция на выходе может переходить в другую.

Страх



и:

- напряжением мышц (особенно лицевых);
- сильным сердцебиением;
- учащенным поверхностным дыханием;
- сниженным контролем собственного поведения.

Помощь:

- Необходимо использовать основные приемы общения с пострадавшими.
- Нужно дать пострадавшему ощущение большей безопасности.
- При необходимости информировать пострадавшего о ходе АСР.

Апатия



неодолимая усталость, такая, что любое движение, слово пострадавшему с огромным трудом.

- полное равнодушие и безразличие;
- отсутствие каких бы то ни было эмоциональных проявлений;
- медленная речь с большими паузами;
- вялость и заторможенность в поведении.

Помощь :

- Необходимо задавать вопросы **открытого** типа («Как ты себя чувствуешь?»).
- Можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду).
- Проводить пострадавшего к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь).

Нервная дрожь



В момент реакции тело «сбрасывает» напряжение.

Если реакцию остановить, то напряжение останется в теле и

станет причиной мышечных болей и приводит к развитию заболеваний.

Признаки:

- внезапное начало (сразу после инцидента или спустя небольшое время);
- сильное дрожание всего тела или отдельных его частей.

Помощь :

- Нервной дрожи необходимо дать состояться, поскольку в целом эта реакция адаптивная. При появлении возможности, необходимо передать пострадавшего медикам.
- Нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи, физически ее останавливать.
- Неверным будет обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Плач



адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию.
Его рассматривать как нормальную и даже желательную.
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 :

- Нежелательно оставлять пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, близкий или знакомый человек.
- Можно и желательно поддерживать физический контакт с пострадавшим.
- Не давайте советов.
- Желательно поддержать разговор о чувствах пострадавшего.

Федеральное казенное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Спасибо за внимание!

ФКУ ЦЭПП МЧС России

8 (495) 626-38-96

серропр@mail.ru