

# **ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

Советы из практического пособия  
психологов МЧС России

# Что такое экстренная допсихологическая помощь?

**Экстренная допсихологическая помощь** — это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой.



# ПЛАЧ и ГОРЕ



**Как Вы оцениваете состояние этой женщины?**



# Необходимые действия

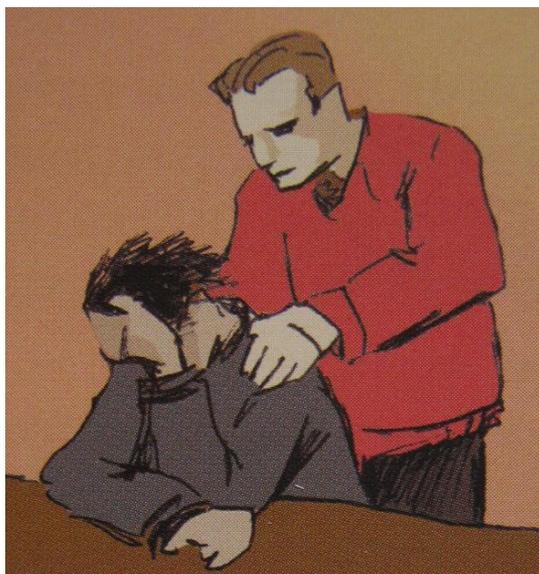
Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи.

Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем со здоровьем, и только тогда оказывать допсихологическую помощь.

Окажите первую помощь. При необходимости позовите врача или вызовите скорую помощь.

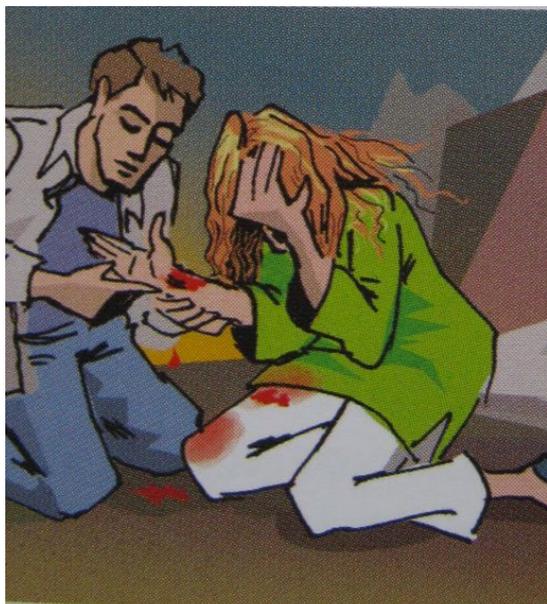
Подумайте о собственной безопасности

Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь, его состояние, его ценности и его право на то, чтобы реагировать на ситуацию так, как он реагирует.



Реально оценивайте свое состояние и собственные силы, перед тем, как принять решение, что сейчас вы **можете и готовы помогать.**

Используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут **помочь и не навредят.**



Если вы не уверены в своих силах, то не оказывайте помощь, а **обращайтесь к профильным специалистам.**



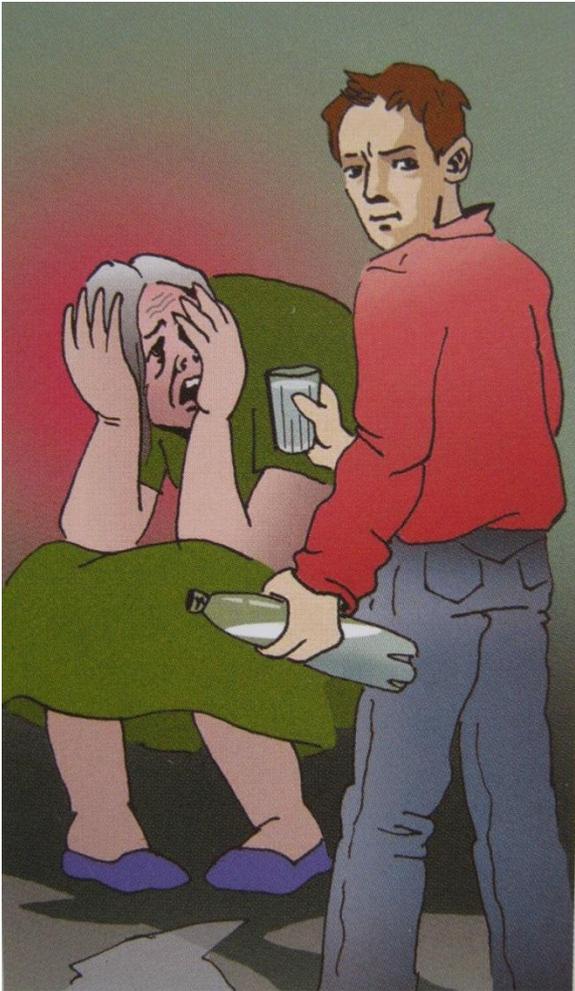
# Недопустимые действия



Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в своей безопасности



Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам.



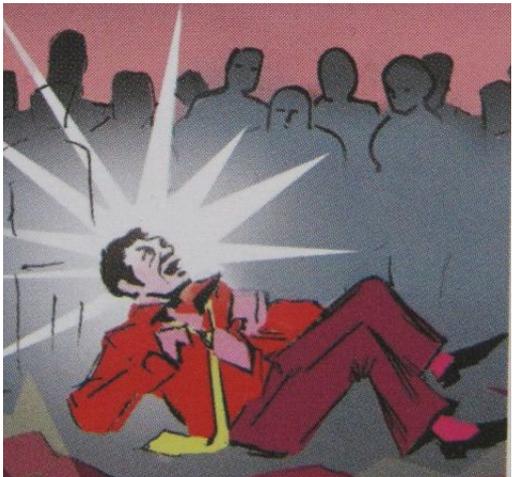
Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право.

Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд. Не манипулируйте человеком или ситуацией для того, чтобы добиться каких-то выгод.

# 1. Истероидная реакция



**Истероидная реакция (истерика)**- это активная энергозатратная поведенческая реакция человека. Так бурно он выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих.



Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.



**Истероидная реакция** – это один из тех способов, с помощью которых наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события. Эта реакция очень энергозатратна, а также обладает свойством заражать окружающих.



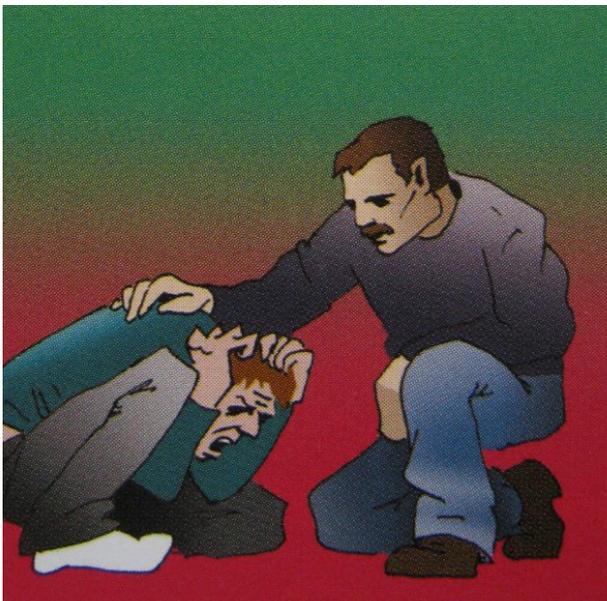
Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя. Чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится.

# Помощь пострадавшему



Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

Сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите).



Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени.

Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10-15 минут она пойдет на спад.

## Помощь себе

Если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути её прекращения.

В этом случае можно предпринять следующие действия: уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному.

Умыться ледяной водой - это поможет прийти в себя.

Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох и т.д.



# Недопустимые действия

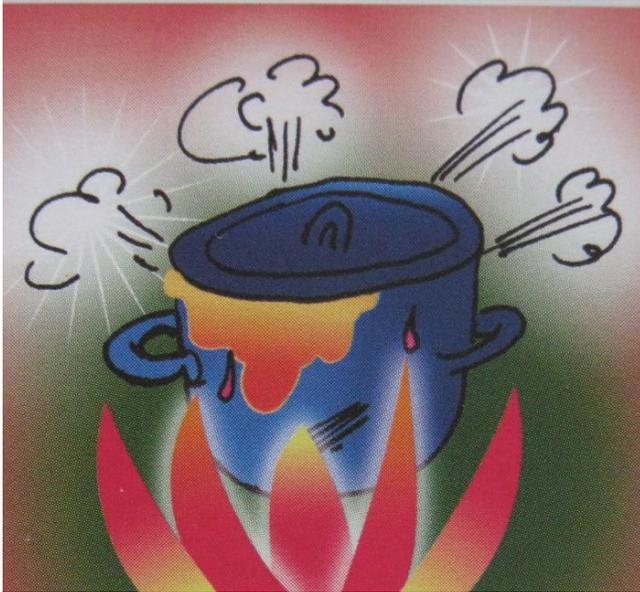


Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека).



Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет.

Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание.



Помните, что истероидные проявления- это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.



Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

## 2. Агрессивная реакция



Агрессивная реакция или гнев, злость—это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (угроза словами) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия).



В экстремальной ситуации любой человек имеет право испытывать злость, гнев и раздражение.

Гнев — это еще более эмоционально «заразительная» реакция, чем истероидная (истерика).

## Помощь пострадавшему



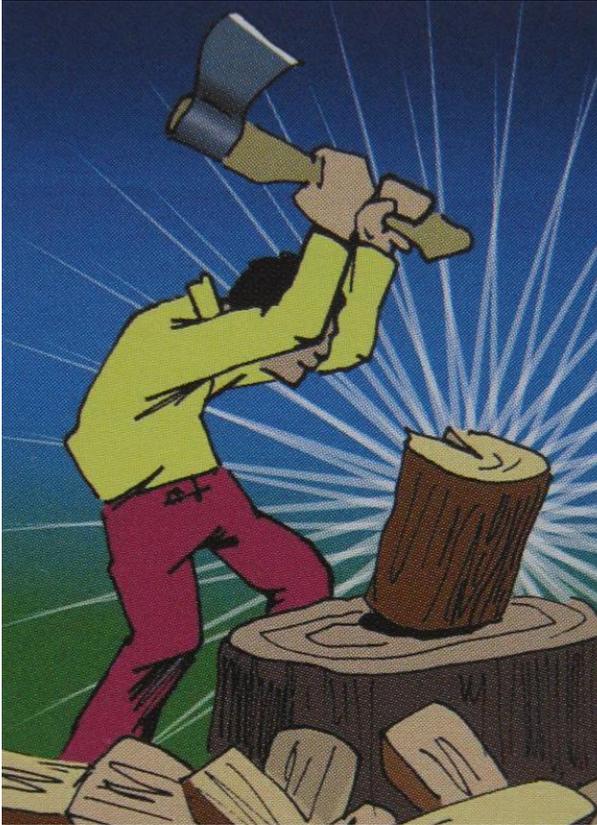
Разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи.

Обращайтесь к человеку по имени.



Необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает эту реакцию.

## Помощь себе



Постарайтесь высказать свои чувства  
другому человеку.

Дайте себе физическую нагрузку

## Недопустимые действия



Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой.

Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль.

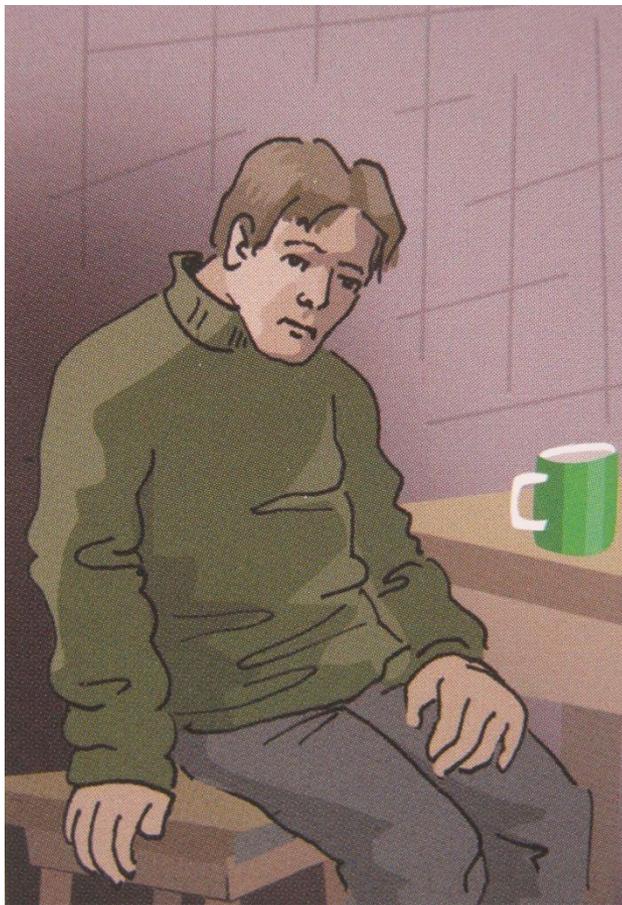


Не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ.

Не угрожайте и не запугивайте.

### 3. Апатия

**Апатия** – это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека.



Экстремальная ситуация вызывает у человека тяжелое переживание и он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.

# Помощь пострадавшему

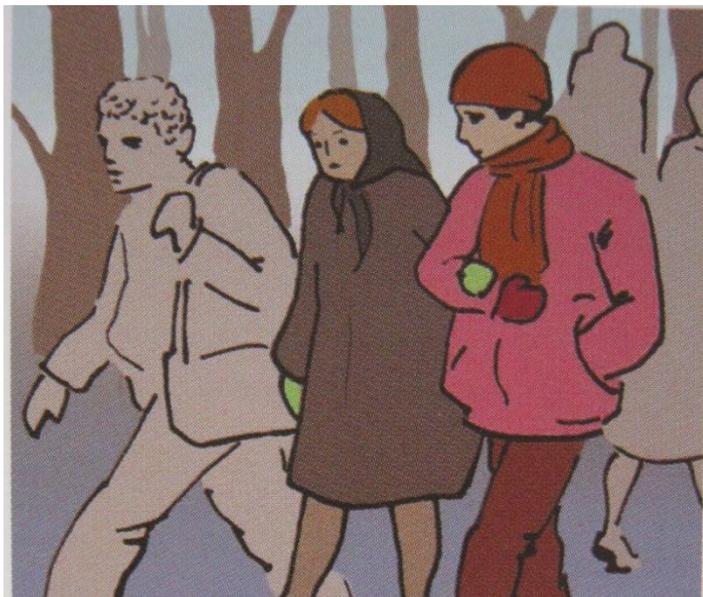


**Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть.**

**Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Предложите сделать самомассаж активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.**



**Можно дать стакан сладкого крепкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений).**



Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?».

Скажите человеку, что испытывать апатию-это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.



В случае, если человеку необходимо активно действовать, вы помогаете ему прийти в рабочее состояние щадящим способом.

## Помощь себе



Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние. По возможности отдохните столько, сколько потребуется.

Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15-20 минут.



Помассируйте мочки ушей и пальцы рук-это места, где находится огромное количество биологически активных точек.

Выпейте чашку некрепкого сладкого чая.

Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.



*Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.*

После этого приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать.

*Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы.*



Не беритесь делать несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно.

*Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.*

## Недопустимые действия

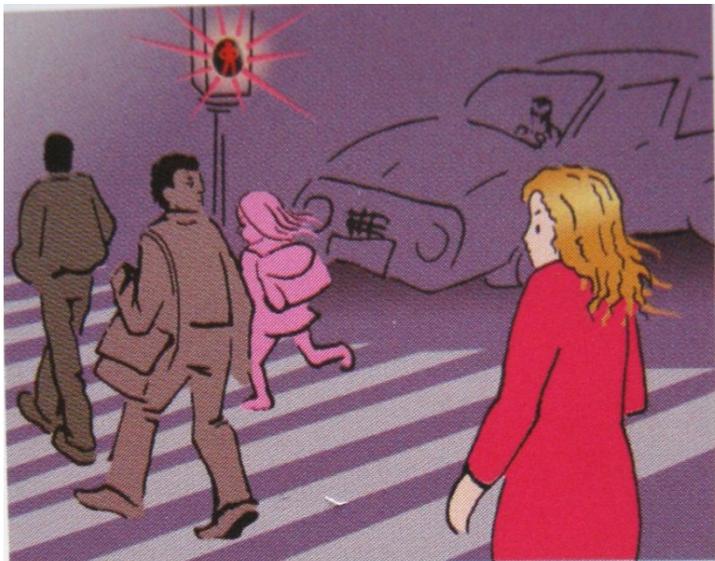


Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды.



Не нужно призывать человека собраться, «взять себя в руки», апеллируя к моральным нормам, не следует говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

## 4. Страх



Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Его время от времени испытывает каждый человек.



Опасным страх становится, когда он неоправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать.

## Помощь пострадавшему



Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве.

Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.



Другой прием основан на том, что страх -это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность. Можно предложить пострадавшему простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7.

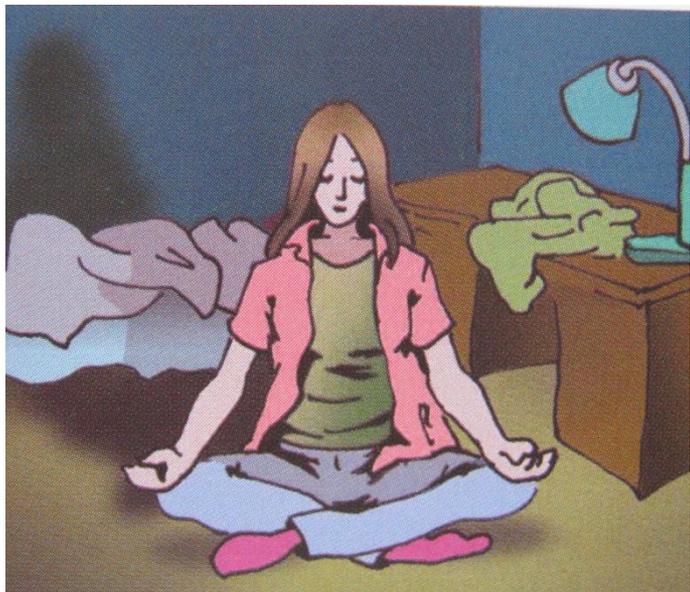
*Когда острота страха начнет спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться.*



Скажите ему, что страх в такой ситуации- это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться

ИМ.

## Помощь себе



Если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения.

Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.



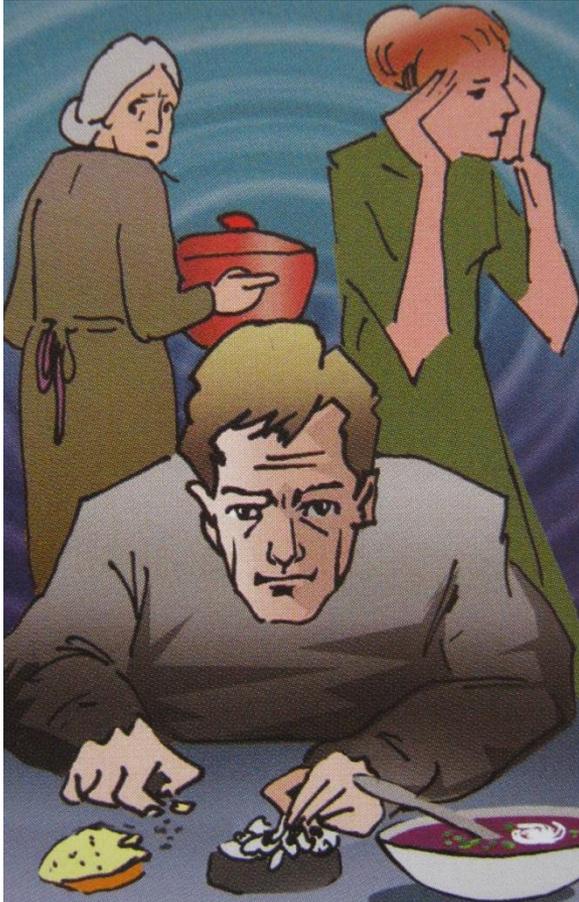
При приближении страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

## Недопустимые действия



Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «*Не думай об этом*», «*Это ерунда*», «*Это глупости*». Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

## 5. Тревога

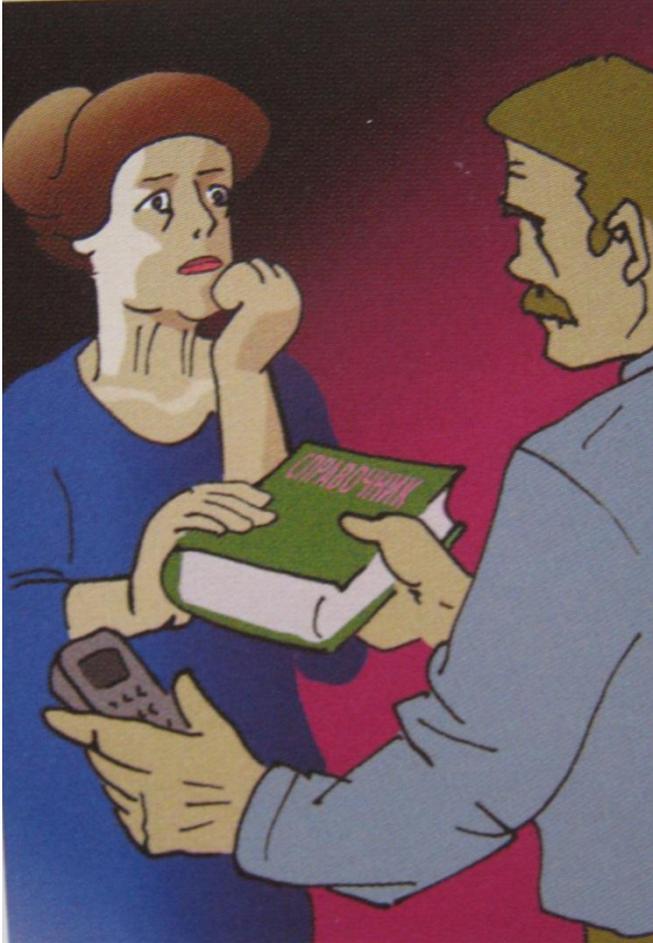


Состояние **тревоги** отличается от состояния страха тем, что когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т.д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.



Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.

## Помощь пострадавшему



При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит.

Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях.

Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений.

Вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

# Недопустимые действия



Не оставляйте человека одного.

Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так.



Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если, с вашей точки зрения, это может его расстроить.

## 6. Слезы



**Плач** – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что переживания начались. Такая реакция является самой лучшей.



Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека.

## Помощь пострадавшему



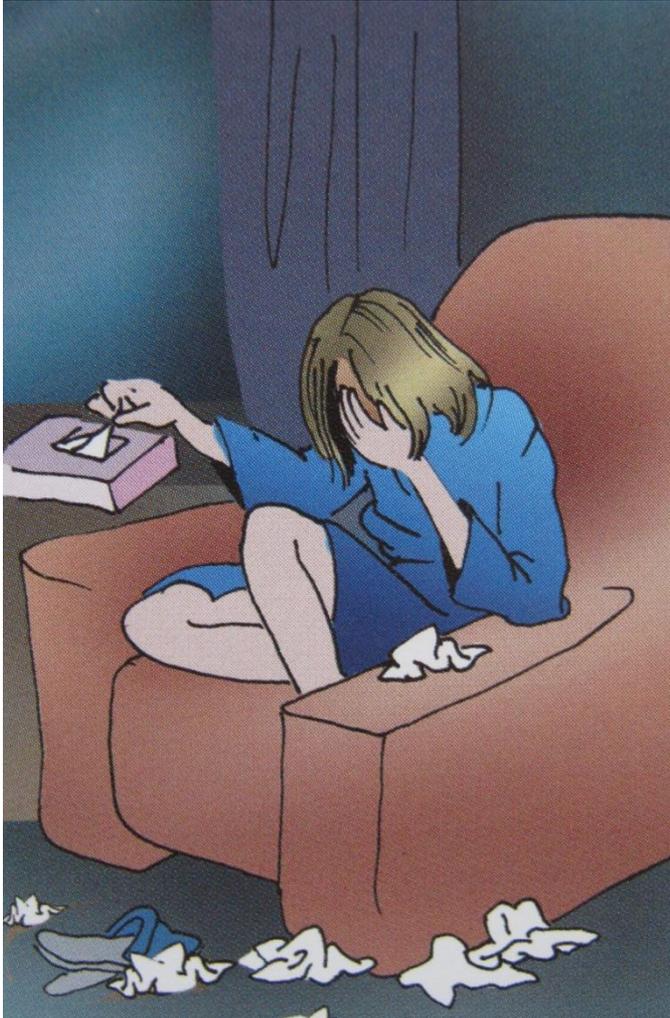
Нужно дать этой реакции состояться.

Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, держать человека за руку.

Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.

Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды.

## Помощь себе



Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться.

Если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

# Недопустимые действия



Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.



Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА МЧС РОССИИ БЫЛА СОЗДАНА  
17 СЕНТЯБРЯ 1999 года**

В настоящее время служба объединяет более 800 специалистов:

сотрудников Центра экстренной психологической помощи МЧС России (ЦЭПП);

специалистов 7 филиалов ЦЭПП региональных центров;

психологов, работающих в территориальных органах, в пожарных и спасательных отрядах, воинских частях, учебных заведениях и организациях МЧС России.

РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
СЛУЖБЫ МЧС РОССИИ



ШОЙГУ Ю.С.

## Учреждения психологической помощи населению и спасателям

### Московская служба психологической помощи населению:

Метро «Текстильщики».

Телефон: **(499) 173-09-09.**

Круглосуточная неотложная психологическая  
помощь:

**051**

Круглосуточная психологическая помощь психологов МЧС

России. Телефон: **(499) 216-50-50**

# **ИНТЕРНЕТ**

**Экстренная психологическая служба  
МЧС России**

**[psi.mchs.gov.ru](http://psi.mchs.gov.ru)**

**Телефон горячей линии:  
8-499-216-50-50**





## Заключение

**«Все, что не убивает меня, делает меня сильнее».**

Кризисы после трагических событий, душевная боль, которую люди испытывают при потере близкого – это плата за то, чтобы быть человеком.

**Берегите себя и при необходимости помогите другому.  
СПАСИБО за ВНИМАНИЕ!**

