

Зардап шеккендерге
психологиялық көмек көрсету
дағдыларын қалыптастыру

- Жедел психологиялық көмектің негізгі мақсаты – зардап шеккен адамдарға және қажет болған жағдайда апаттан құтқару жұмыстарын орындауға қатысатын мамандарға психологиялық көмек көрсету, патологиялық жай-күйінің дамуына жол бермеу.
- Жедел психологиялық көмек көрсету үшін мына жағдайлар ескерілуі тиіс:
- Біріншіден, төтенше жағдайдың кенеттен болуы, бұл адамның эмоционалдық когнитивтік сезімдеріне, жеке өміріне әсер етіп, ішкі дүниесін «бұзады», жағдаймен бетпе-бет келеді.
- Екіншіден, психологиялық көмек көрсету уақытының шектелуі.
- Төтенше жағдайда зардап шеккендер ауыр жағдайда болып, әсерді тез қабылдайтындықтан, көрсетілетін көмек (дағдарыстық араласу, немесе интервенция) болған оқиғадан кейін дереу көрсетілуі тиіс. Сол үшін төтенше жағдайларда болатын психикалық жай-күй ерекшеліктерін білу керек. Өйткені бұл уақытта автоматты түрде психологиялық қорғаныс механизмдері іске қосылып, зардап шеккен көпшіліктің жеке ерекшеліктері «өшіп» қалғандай болады.

- Зардап шеккендерге психологиялық көмек көрсету дағдыларын қалыптастыру
- Экстремалды жағдайлар әсер ету нәтижесінде психологиялық жарақат алғандарға шұғыл психологиялық көмек көрсету негізгі ұстанымдардың бірі кідіртпеу және оқиға орнына жақын болу болып табылады.
- Авариялық-құтқару қызметтерінің мамандарында зардап шеккендерге шұғыл психологиялық көмек көрсету дағдыларын қалыптастыру үшін, алдымен психологиялық көмек бойынша сабақтарды сапалы өткізу қажет, оның үстіне оқу материалы жақсы игерілуі үшін практикалық сабақтарды артық көру.

Төтенше жағдайларда психологиялық ерекшеліктері

- Сандырақтау
- Агрессия
- Жылау
- Діріл
- Қояншығы ұстау
- Қозғалудан қозу
- Ступор
- Қорқыныш

- жылау – бұл күйзелткіш стрессті же эмоцианалды жеңілдеу
- Белгілері:
- жылайды немесе жылауға дайын тұрады;
- ерні дірілдейді;
- көңіл күйінің бәсеңдеуі байқалады;
- - байбаламнан айырмашылығы іс әрекетінде қозу болмайды.



- Агрессиялық жағдай – бұл адам организмiнiң iшкi жоғары деңгейлi күйзелiсiн түсiретiн ә
- **Белгiлерi:**
- Ашулану, көңiл толмаушылық, ызалану (кез-келген болмашы нарселерге бола ренжу);
- Жанындағы адамдарға жұдырықпен немесе әртүрлi заттармен қол жұмсау;
- Сөзбен балағаттау, айғай;
- Бұлшық еттiк күшеюi;
- Қан қысымының көтерiлуi.
- дiстердiң бiрi.



Зардап шекендерге көмек көрсету

- 1. Зардап шеккенге Сіз оның жаңында екенін және құтқару бойынша
- шаралар қолданылып жатқанын білдіріңіз.
- Зардап шегуші пайда болған жағдайда оның жалғыз емес екенін білуі тиіс. Зардап шеккеннің жанына барып айтыңыз, мысалы: «Жедел көмек» келгенше мен сіздің жаңыңызда боламын. Зардап шегуші жаңында не болып жатқанын білуі қажет: «Жедел көмек» келе жатыр.



- 2. Зардап шегушіні бөтен адамдар көрмеуі қажет.
- Дағдарыс жағдайында зардап шегушіні қызық құмар адамдар көріп тұрған ұнамайды. Қарап тұрған адамдар болса, оларға қандайда бір тапсырма беріңіз, мысалға оқиға орнынан аузын ашып қарап тұрғандарды қуып шығуға



- 3. Ақырындап байланыс орнатыңыз.
- Жеңіл дене байланысы зардап шеккенді жұбатады. Сондықтан зардап шеккенді қолынан ұстаңыз немесе иығынан ақырындап ұрыңыз. Басын немесе денесінің басқа жерлерінен ұстаудың қажеті жоқ. Зардап шегушінің күйінде сізде болыңыз. Медициналық көмек көрсете тұра да, зардап шегушімен бір деңгейде болуға тырысыңыз



- 4. Сөйлеп тұрып, тыңдаңыз.
- Өз міндеттеріңізді орындай отырып, зейін қойып тыңдаңыз, сөзін
- бөлмеңіз. Зардап шегуші есінен танып жатса да, өзіңізде жаймен сөйлеңіз. Қызбалық көрсетпеңіз. Зардап шегушіден «Мен Сізге көмектесе аламын ба?» деп сұраңыз. Егер Сіз оны аяп тұрсаңыз, айтуға ұялмаңыз.
- Авариялық-құтқару қызметтерінің кәсіби байлығында авариялық-құтқару жұмыстарын жүргізу дағдыларынан басқа зардап шеккендерге шұғыл психологиялық көмек көрсету дағдылары болса, бұл төтенше жағдайларда болғандардың азабын азайтуға мүмкіндік береді және оның салдары құтқарушылардың жұмысын бұдан да тиімді қылады.