



ОКАЗАНИЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ ПРИ
ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ
РЕАКЦИЯХ



□ **Психологическая поддержка** — это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию, а также самим себе справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с экстремальной ситуацией.

Почему это важно?

- Направленность на другого
- Направленность на результат
 - Направленность на себя



1. Особенности реагирования человека на экстремальную ситуацию


1. Особенности реагирования человека на экстремальную ситуацию

У большинства отмечается *частичная или полная утрата:*

- способности к целенаправленной деятельности;
- способности к критической оценке окружающего и своего поведения;
- способности вступать в контакт с окружающими.

1. Особенности реагирования человека на экстремальную ситуацию

Изменения в поведении и психическом состоянии людей – одно из самых распространенных последствий, наблюдаемых у тех, кто тем или иным образом вовлечен в экстремальную ситуацию.



2. Ключевые моменты, необходимые для соблюдения, при оказании психологической поддержки

Перед тем как приступить к оказанию психологической поддержки необходимо помнить о следующем:


- Подумайте о своей безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.
- Если вы чувствуете, что не можете оказать человеку помощь, - воздержитесь от этого.
- Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.

Перед тем как приступить к оказанию психологической поддержки необходимо помнить о следующем:

- Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:
 - ✓ говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении;
 - ✓ в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;
 - ✓ следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п;
 - ✓ необходимо контролировать предоставляемую информацию – сообщать актуальную и достоверную информацию;
 - ✓ следует остерегаться невыполнимых обещаний, избегать фразы по типу «все будет хорошо»;

Перед тем как приступить к оказанию психологической поддержки необходимо помнить о следующем:

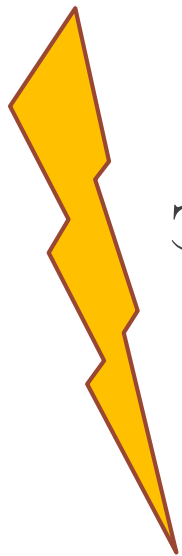
- Сохраняйте самообладание.
- Как только появляется возможность, передайте пострадавшего соответствующим специалистам.



3. Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции на экстремальную ситуацию

Приемы оказания психологической поддержки

- Для описания изменений в состоянии людей во время экстремальных ситуаций был введен термин **острые стрессовые реакции**.



Эти реакции – **нормальные реакции** на ненормальные обстоятельства

Приемы оказания психологической поддержки

Различают следующие реакции:

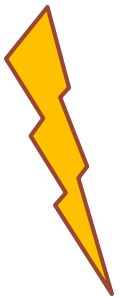
- Плач
- Апатия
- Страх
- Тревога
- Истероидная реакция
- Агрессивная реакция

Приемы оказания психологической поддержки

Плач.

Признаки.

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности.



Плач – самая адаптивная острая стрессовая реакция

Приемы оказания психологической поддержки

Апатия

Признаки:

- непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;
- заторможенность;
- равнодушие к происходящему;
- отсутствие каких бы то ни было эмоциональных проявлений;
- снижение темпа речи или полное ее отсутствие.




Любой контакт с окружающим миром стоит для пострадавшего с реакцией апатии больших усилий.

Приемы оказания психологической поддержки

Страх

Признаки:

- напряжение мышц;
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.



Страх становится опасным для человека, в случае если:

- не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник);
- настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать.

Приемы оказания психологической поддержки

Тревога

так же, как и страх характеризуется:

- напряжением мышц (особенно лицевых);
- учащенным сердцебиением;
- учащенным поверхностным дыханием;



При переживании тревоги человеку сложно объяснить то, с чем связано его состояние.

Приемы оказания психологической поддержки

Истероидная реакция

Признаки:

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



Истероидная реакция имеет свойство усиливаться в случае присутствия рядом других лиц.

Истероидная реакция легко «передается» окружению.

Приемы оказания психологической поддержки

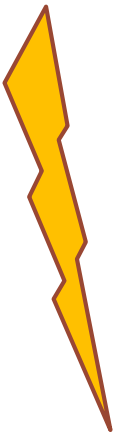
Агрессивная реакция

Признаки:

- повышенное возбуждение;
- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- повышенное мышечное напряжение;
- нанесение окружающим ударов;
- словесные оскорбления, брань.

Агрессивная реакция направлена на ситуацию!

Поводом для возникновения агрессивной реакции может стать даже самое незначительное воздействие.



Приемы оказания психологической поддержки

Острые стрессовые реакции имеют особенности, которые могут привести к неблагоприятным последствиям:

- ✓ ОСР могут привести к истощению ресурсов организма.
- ✓ ОСР могут переходить из одного вида в другой.
- ✓ ОСР могут быть опасны для человека, проявляющего их, а также для окружающих.
- ✓ ОСР могут напугать человека, проявляющего их.
- ✓ ОСР обладают эффектом заражения и могут «передаваться» другим людям.



Приемы оказания психологической поддержки

Психологическая поддержка при плаче.

- по возможности не оставляйте человека одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился;
- поддерживайте физический контакт (придерживать за руку, положить ладонь на плечо, спину);
- дайте человеку возможность говорить о своих чувствах;
- воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию;
- если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите человеку немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

Приемы оказания психологической поддержки

Психологическая поддержка при реакции апатии.

- создайте для человека условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, чувствовать себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться);
- говорите с человеком мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи;
- постепенно задавайте человеку вопросы, на которые он может ответить развернуто.

Приемы оказания психологической поддержки

Психологическая поддержка при страхе, тревоге.

- необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности;
- если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов (например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании);
- когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться;
- предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, об обстоятельствах ситуации, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние.

Если человек демонстрирует тревогу, то важно постараться его разговорить и понять, что именно его тревожит.

Приемы оказания психологической поддержки

Психологическая поддержка при истероидной реакции.

- если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете, что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе;
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном;
- не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний;
- переключите внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию;
- после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям.

Приемы оказания психологической поддержки

Психологическая поддержка при агрессивной реакции.

- четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности;
- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам;
- говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему;
- если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих,
- дайте ему возможность выговориться;
- включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

Приемы оказания психологической поддержки

Психологическая поддержка при агрессивной реакции.

- В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения. Такой прием действенен, если:
 - ✓ у пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения,
 - ✓ пострадавшему важно, чтобы подобный негативный исход не произошел,
 - ✓ пострадавший понимает, что негативный исход действительно может последовать.

В случае если вы встретили пострадавшего, демонстрирующего агрессивное поведение, необходимо обратиться к нему внимание специалиста правоохранительных органов.

Приемы оказания психологической поддержки



Будут ли вопросы?