



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



.центр
добро



Экстренная психологическая помощь

ц е л ь с о з и д а н и е о з и д
т а л а н т л и д е р м р т л и д
р к о м а н д а м г с и о н д а м
е л и г с м ы с л о р с с м ы с л
к у л ь т у р а и р о с т у р а и
к б п р а в д а к д л и з в д а к
м о т и в а ц и я о ь я н а ц и я
и е д и н с т в о с и л а с т в о
р о с с и я б е р т м и н я б е р
о х л и ч н о с т ь н ф и н о с т
д в е р е з у л ь т а т е з у л ь
л а д и с т о р и я н а д т о р и
у т п о т е н ц и а л и е е н ц и
ч е л о в е ч н о с т ь л е ч н о
д а р с о о б щ е с т в о о б щ е
е л и г с м ы с л о р с с м ы с л
к у л ь т у р а и р о с т у р а и
к б п р а в д а к д л и з в д а к
о м о т и в а ц и я ь я н а ц и я
и е д и н с т в о с и л а с т в о

ОБО МНЕ



Сергей Асатуров



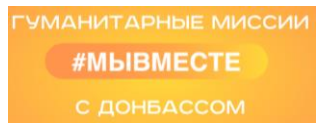
Директор ГБУСОН РО
«Центр социальной помощи семье и детям г. Ростова–на–Дону»,



Медицинский (клинический) психолог,
Руководитель команды волонтеров-психологов Ростовской области,



Руководитель направления «Психологическая помощь населению в Ростовской области»,



Тренер программы «Психология поведения» волонтеров ГУММИССИИ #МыВместе с ДОНБАССОМ,



Психолог – эксперт Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест»,



Эксперт платформы (раздел «Социальная поддержка»);





Экстремальная психология



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



центр
добро



Ваша жизнь на 10% зависит от того, что с вами происходит, и на 90% от того, как вы реагируете на эти события.
Джон Максвелл, американский писатель



Экстремальная психология (ЭП) — отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) — обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.



Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Кризисная ситуация (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.





ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



СУБЪЕКТЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Группы пострадавших (по степени вовлеченности в ЧС).

1— жертвы

2— пострадавшие

3— очевидцы

4 — наблюдатели

5— телезрители

6— Специалисты, участвующие в ликвидации последствий ЧС

7— Родственники специалистов, участвующих в ликвидации последствий ЧС



18 апреля 1992 года постановлением Правительства Российской Федерации **№ 261** создана Российская система предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях, в дальнейшем преобразованная **в 1995 году** в Единую государственную систему по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций – **РСЧС**.



Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) – система, объединяющая силы и средства федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов РФ, органов местного самоуправления и организаций, с целью решения вопросов в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СИСТЕМЫ РСЧС

Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций»

Приказ от 20 сентября 2011 года № 525 «Об утверждении порядка оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах»

Межведомственная инструкция «О порядке оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах», утвержденная на заседании Правительственной комиссии 19.12.2012 г.

Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»



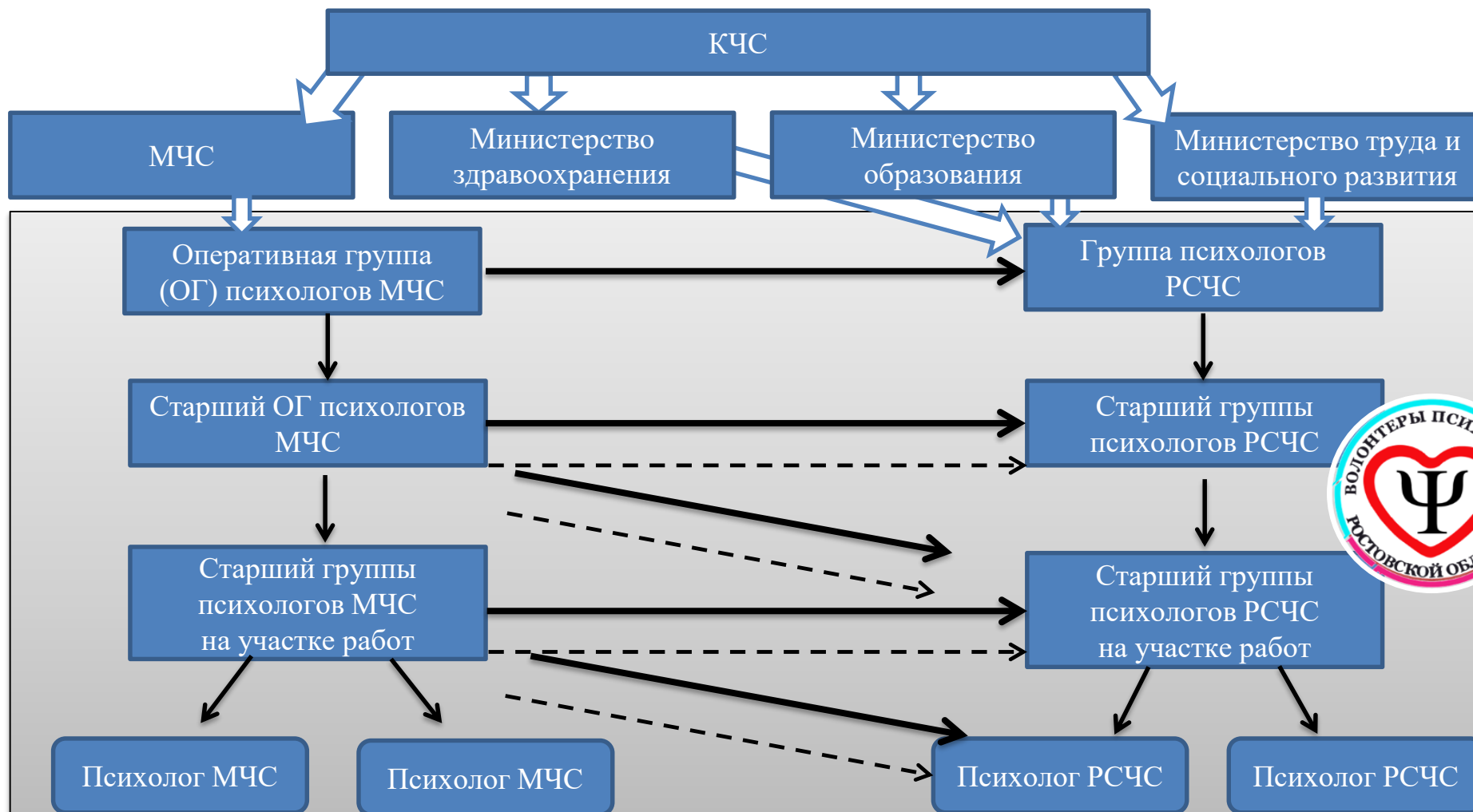


Порядок привлечения психологов РСЧС к оказанию ЭПП в ЧС





Схема организационного и методического руководства



Оперативная группа психологов —————> Организационное руководство - - - - -> Методическое руководство



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



«центр
добро»



Первая помощь

Первая помощь - комплекс срочных мер общечеловеческой поддержки и практической помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

Первая доврачебная помощь - комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего



ФЗ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет первую помощь как особый вид помощи, оказываемой **лицами, не имеющими медицинского образования**, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала



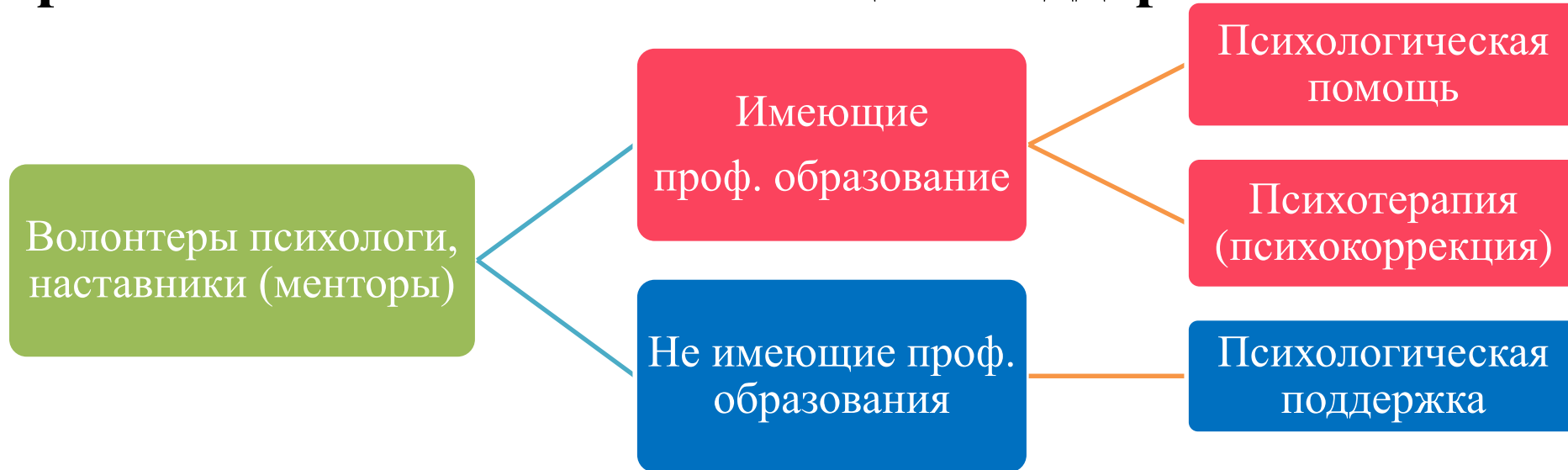
Экстренная психологическая помощь - система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи **одному** человеку, **группе** людей или **большому** числу пострадавших с целью **регуляции** психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с **кризисным** или **чрезвычайным** событием, при помощи соответствующих профессиональных методов

Первая психологическая поддержка - система приемов, позволяющая людям, не обладающим психологическим образованием, оказавшись в экстремальной ситуации, помочь окружающим (и себе), справиться с психологическими реакциями, возникающими в связи кризисом или катастрофой





Первая психологическая помощь и поддержка



психологическая поддержка волонтерами:

**включает
в себя:**

формирование ощущения безопасности, связи с другими людьми, спокойствия и надежды;

предоставление доступа к социальной, физической и эмоциональной поддержке;
укрепление веры в возможность помочь себе и окружающим

НЕ

профессиональная консультация

предполагает подробное обсуждение событий, вызвавших состояние





Первая психологическая помощь и поддержка

Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим

психологическая помощь и поддержка волонтерами:

ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки;

оказание помощи в удовлетворении насущных нужд (пища, вода, информация и др.);

умение выслушивать людей, но не принуждая их говорить;

умение утешить и помочь человеку успокоиться;

оказание помощи в получении информации, установлении связи с соответствующими службами и структурами социальной поддержки;



Группы людей, нуждающихся в психологической помощи:

1

• **1 группа** - пострадавшие, которые находились в очаге ЧС, в том числе раненые и больные.

2

• **2 группа** - родные и близкие погибших и пострадавших.

3

• **3 группа** - население, находящееся непосредственно в зоне ЧС; свидетели (очевидцы), т.е. люди, которые находились в непосредственной близости от места трагедии, но сами не пострадали.

4

• **4 группа** - специалисты, которые оказывают помощь пострадавшим в зоне ЧС и в лечебных учреждениях: спасатели, пожарные, медицинские работники, психологи и т.д.

5

• **5 группа** – лица, не находившиеся в зоне ЧС и не занятые в оказании помощи пострадавшим, у которых развились отклонения в психическом состоянии или обострились ранее существовавшие психические расстройства в связи с воздействием информации о ЧС.



Первая психологическая помощь и поддержка

При оказании психологической поддержки **НЕОБХОДИМО** соблюдать принципы:

Безопасность

- Избегайте действий, которые могут поставить людей под угрозу дальнейших травмирующих воздействий;
- Сделайте все, что в ваших силах, для обеспечения безопасности людей, которым вы помогаете

Достоинство

- Обращайтесь с людьми с уважением и в соответствии с их культурными и социальными нормами

Права

- Убедитесь в том, что помощь предоставляется справедливо, без дискриминации;
- Действуйте в лучших интересах каждого пострадавшего, которому вы помогаете



В первые часы после ЧС важным для пострадавших и их родственников являются безопасное пространство, информация, эмоциональная поддержка, первая психологическая помощь.

Главное при оказании первой психологической помощи – **эмпатическое выслушивание, помощь в «нормализации чувств» и эмоциональная поддержка**





ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Первая психологическая помощь и поддержка ОКАЗЫВАЯ ПОМОЩЬ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ, НЕОБХОДИМО:

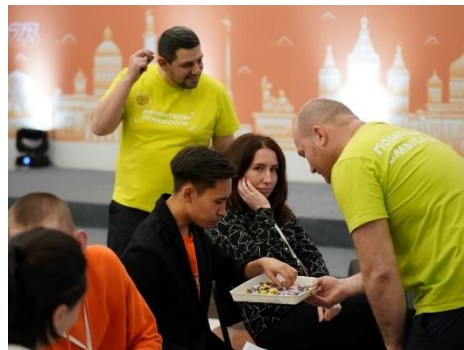
следовать указаниям соответствующих органов, руководящих мерами по ликвидации кризисной ситуации

быть в курсе того, какие меры реагирования принимаются и какие имеются ресурсы для оказания помощи нуждающимся

не мешать проведению поисково-спасательных операций и работе медиков

четко представлять себе свои функции и их границы

Важно обратить особое внимание на собственное благополучие и быть уверенным, что вы физически и эмоционально в состоянии помочь другим



Берегите себя, чтобы лучше заботиться о других!



#ИМВМЕСТЕ
С ДОНБАССОМ



Первая психологическая помощь и поддержка

Дайте знать пострадавшему, что вы рядом и что уже принимаются меры по спасению.



Постарайтесь избавить пострадавшего от посторонних взглядов.



Осторожно устанавливайте телесный контакт.



Сохраняя спокойствие и проявляя понимание, вы помогаете переживающим стресс людям:
- ощутить себя в безопасности,
- почувствовать защиту, понимание, уважение и заботу

Некоторые люди **не хотят говорить** о своих личных обстоятельствах. При этом для них может быть важно, чтобы вы побыли рядом, молча

Предложите практическую помощь (еду, стакан воды, звонок родственникам, в соц. службы...)



Скажите, что будете поблизости, на случай если они захотят поговорить.



Говорите и слушайте.



Не говорите слишком много, дайте побыть в тишине. Молчание даст человеку передышку и может подтолкнуть его на разговор



Выслушать чей-то рассказ – это уже большая поддержка



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Первая психологическая помощь и поддержка

Периоды развития чрезвычайной ситуации

Люди, пережившие кризисное событие, могут находиться в подавленном состоянии. Некоторые винят себя в случившемся

- 1. Стадия витальных реакций (до 15 мин),** в течение которых поведение направлено на сохранение собственной жизни), переходящих в краткосрочное стояние оцепенения.
- 2. Стадия острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации (длится 3—5 ч).** Характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия, проявлением безрассудства при одновременном снижении критической оценки ситуации.
- 3. Стадия психофизиологической демобилизации (длится до 3 суток).** Характеризуется наиболее существенным ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием панических реакций, понижением моральной нормативности поведения и пр.
- 4. Стадия разрешения (продолжительность 3-12 суток после ситуации).** В этой стадии стабилизируются самочувствие и настроение, но вместе с тем сохраняются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими.
- 5. Стадия восстановления (начинается с 12-го дня).** У пострадавших активизируются межличностные отношения, начинают нормализовываться эмоциональная окраска речи, мимические реакции и пр.
- 6. Стадия оставленных реакций** (непосредственные, проявляющиеся во время чрезвычайной ситуации):
 - ближайшие (наблюдаются **в течение года** после чрезвычайной ситуации);
 - среднесрочные (наблюдаются **до 5 лет** после чрезвычайной ситуации);
 - отдаленные (наблюдаются и **через 5 лет**).



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Виды оказания экстренной психологической помощи

Индивидуальная психологическая помощь

Групповая психологическая помощь

Информационно-психологическая поддержка\сопровождение

Сопровождение массовых мероприятий (сопровождение похорон, выезда родственников пострадавших и погибших на место трагедии, а так же в случаях массового скопления людей (пострадавших, родственников), ожидающих дальнейшего развития ситуации)

Проведение процедуры опознания

Сопровождение эвакуации пострадавшего населения

Сопровождение размещения в ПВР пострадавшего населения

ЭПП родственникам жертв, чья судьба неизвестна

«Горячая линия» (Дистанционное психологическое консультирование)



Состояния, блокирующие адекватные действия



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Тревога — эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы.

Страх - базовая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения. Появляется в момент опасности, приводящий к защитной реакции, прекращению деятельности или отказу от достижения текущей цели.



Стресс – неспецифическая защитная реакция организма в ответ на различные экстремальные виды воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физические или психологические функции человека.

ОСНОВНЫЕ РЕАКЦИИ НА СИЛЬНЫЙ СТРЕСС

- 1 **Бей** - агрессия и злость в адрес людей, иногда даже не связанных напрямую с причиной стресса.
- 2 **Беги** - избегание проблем вместо их решения. Например: вместо того, чтобы закончить дело, мы предпочитаем прокрастинировать или делать вид, что задачи нет, идя в кино.
- 3 **Замри** - отключение всех чувств и эмоций, порой доходящее до ощущения потери реальности. Одна из распространенных и разрушительных форм реакций на стресс, так как из нее тяжелее всего выбраться.



Состояния, блокирующие адекватные действия

КАТЕГОРИИ СТРАХОВ



1 • **биологические:** связаны с жизнью, здоровьем, деятельностью;

2 • **социальные:** связаны со статусом, финансами, связями, взаимодействием;

3 • **экзистенциальные:** связаны с сутью человека, смыслом его жизни, отношением ко времени, страх смерти.



Эмоция – процесс переживания отражающий отношение человека к себе и к окружающему его миру.

Эмоции

Положительные
(позитивные)

восторг, радость,
восхищение

Отрицательные
(негативные)

грусть, гнев,
разочарование

Нейтральные

интерес,
любопытство,
доверие, страх

Эмоциональный интеллект – это умение распознавать чувства других людей и управлять своими. Владение помогает лучше налаживать контакты с другими людьми, разбираться в своих чувствах, грамотно просить помощи, уметь говорить «нет», поддерживать и понимать окружающих.



ГОРЛО

страх выразить свои чувства

ЛИЦО

страх «потерять лицо»

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

страх одиночества, отсутствия поддержки, низкая самооценка

ЖИВОТ

страх за жизнь, постоянная настороженность

ТАЗ

страхи в интимной сфере

ПОЯСНИЦА

страх денежных потерь

БЕДРА

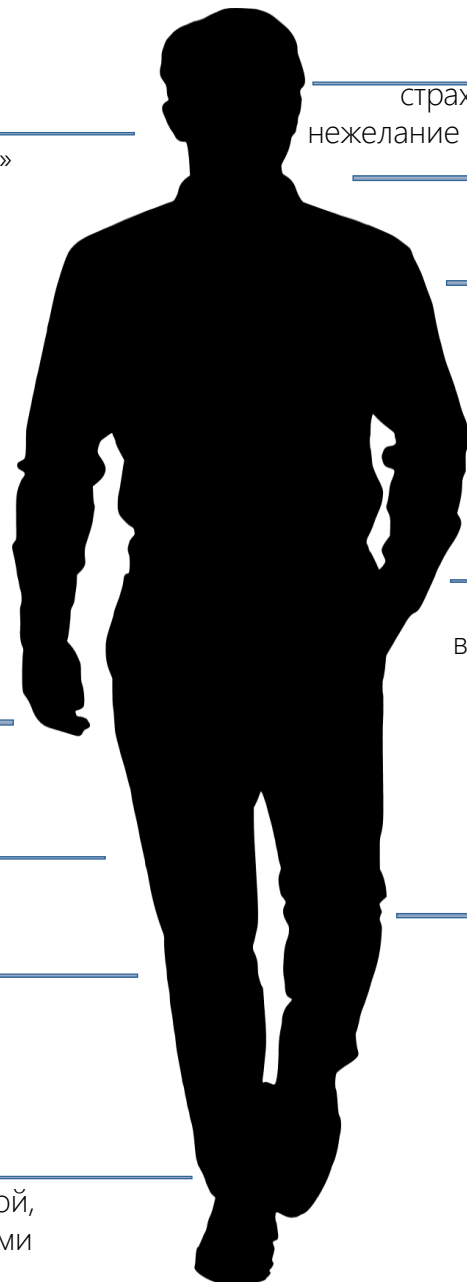
страх двигаться вперед

КОЛЕНИ

страх податливости, неспособность быть гибким, нежелание уступать

СТУПНИ

страх перед самим собой, жизнью, другими людьми



ГЛАЗА

страх реальности, нежелание что-то видеть

ШЕЯ

страх ошибиться, желание меняться

ПЛЕЧИ

страх оказаться слабым

ДИАФРАГМА, ЖЕЛУДОК

стеснительность, боязливость, страх быть покинутым и неспособность соответствовать идеалам

РУКИ

кисти: страх общения, страх людей
вся рука: страх контактировать с миром

НОГИ

страх потерять опору, недостаток стойкости, уверенности в себе, мире, завтрашнем дне



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Психосоматическая карта страхов



Практическое задание



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



центр
добро





ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Треугольник Карпмана



ц е
т а
р к
е л
к у
к б
м о
и е
р о
о х
д в
л а
у т
ч е
д а
е л
к у
ц е
т а
р к

ПОМОЩЬ

л ь с о з и д а н и е о з и д л а д и с
л а н т л и д е р м р т л и д у т п о т
о м а н д а м г с и о н д а м ч е л о в
и г с м ы с л о р с с м ы с л д а р с о
л ь т у р а и р о с т у р а и е л и г с
п р а в д а к д л и з в д а к к у л ь т
т и в а ц и я о ь я н а ц и я ц е л ь с
д и н с т в о с и л а с т в о т а л а н
с с и я б е р т м и н я б е р р к о м а
л и ч н о с т ь н ф и н о с т е л и г с
е р е з у л ь т а т е з у л ь к у л ь т
д и с т о р и я н а д т о р и к б п р а
и е т н ц и м о т и в п о т е н ц и а л
л о в е ч н о с т ь л е ч н о и е д и н
р с о о б щ е с т в о о б щ е р о с с и
и г с м ы с л о р с с м ы с л о х л и ч
л ь т у р а и р о с т у р а и д в е р е
л ь с о з и д а н и е о з и д л а д и с
л а н т л и д е р м р т л и д у т п о т
о м а н д а м г с и о н д а м ч е л о в



РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Истерика опасна эмоциональным заражением

Психомоторное возбуждение опасно эмоциональным заражением

Агрессия опасна эмоциональным заражением

Страх может перерасти в паническую реакцию

Апатия частично утрачена способность обеспечивать витальные потребности

Нервная дрожь высока вероятность развития психосоматических заболеваний

Плач считается самой адаптивной реакцией

**Помощь психолога
крайне необходима**

Бред

Галлюцинации

**Необходима помощь
психиатра**

Ступор

**Необходима помощь
медиков**

Если **ВЫ** находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов:

НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ

Поведение пострадавшего не должно Вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.**

Не оказывайте психологической помощи, если **ВЫ** этого не хотите (неприятно или другие причины). Найдите того, кто может это сделать.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПА:

«НЕ НАВРЕДИ»

Не делайте того, в пользу чего **ВЫ** не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту.



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Истероидная реакция (истерика) – это активная энергозатратная поведенческая реакция человека, выражающаяся в бурном выражении эмоций и их выплескивании на окружающих. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей и проявляется как: крики, ругань, активные жесты, плач.

Признаки:

- чрезмерное возбуждение,
- множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания;
- сохраняется сознание, но почти невозможен контакт.

Помощь:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.
- Неожиданно совершенное действие способно вызвать у пострадавшего ориентировочную реакцию, во время которой вы можете остановить истероидную реакцию;
- Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. В этом случае необходимо дать возможность пострадавшему отдохнуть.
- Передайте под наблюдение медикам.
- Не потакайте желаниям пострадавшего.



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Агрессивная реакция или гнев, злость – активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» реакция, которая может быть вербальной (словесные угрозы) и невербальной (агрессивные действия)

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесные оскорбления, брань;
- мышечное напряжение, увеличение кровяного давления

Помощь:

- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций, говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек, переживающий эту реакцию;
- не вступайте с пострадавшим в спор и не противоречьте ему;
- не демонстрируйте эмоциональных реакций на оскорбления и брань, обращенную в вашу сторону – реакция направлена не на вас, а на ситуацию;
- задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и осознать его требования к возникшей ситуации;
- отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Психомоторное возбуждение - двигательное беспокойство разной степени выраженности от суетливости до разрушительных действий (агрессия и аутоагрессия), часто сопровождающееся речевым возбуждением (многозначительность, выкрики фраз, слов, отдельных звуков).

Признаки:

- 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



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Ступор - защитная реакция организма, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте в той позе, в которой человек находился в момент получения травмирующей информации, вся энергия направлена на выживание, и ее не хватает на осуществление контактов с окружающим миром.

Признаки:

- резкое 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, а именно необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно помнить о том, что данная реакция на выходе может переходить в другую



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Страх – сильная отрицательная эмоция, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности. Страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности.

Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает адекватно реагировать на ситуацию.

Признаки:

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

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.

Помощь:

- не оставлять человека одного – страх тяжело переносится в одиночестве;
- дать человеку ощущение большей безопасности;
- информировать о ситуации;
- поговорить о том, чего он боится, дать понять, что страх в такой ситуации – это нормально, что даст возможность человеку поделиться своими переживаниями и снизить интенсивность страха;
- не употреблять фраз «это глупости», «не думай об этом» – для человека его страх серьезен и эмоционально болезнен



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Апатия - симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности, отсутствии отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствии внешних эмоциональных проявлений.

Признаки:

- полное равнодушие и безразличие к происходящему;
- отсутствие каких бы то ни было внешних 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 человека к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь);
- позаботиться об удовлетворении его витальных потребностей.

Если нет возможности отдохнуть то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чай или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Нервная дрожь, сердцебиение, паническая атака в травмирующей ситуации – это не признаки болезни или нарушения психики, это естественная реакция организма на стресс, связанный с выбросом определенных гормонов.

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



Острые реакции на стресс



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Плач - это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию. Плач можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию.

Поэтому крайне 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 человека 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, выражая поддержку и сочувствие;
- важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах;
- не надо давать советов



Практическое задание



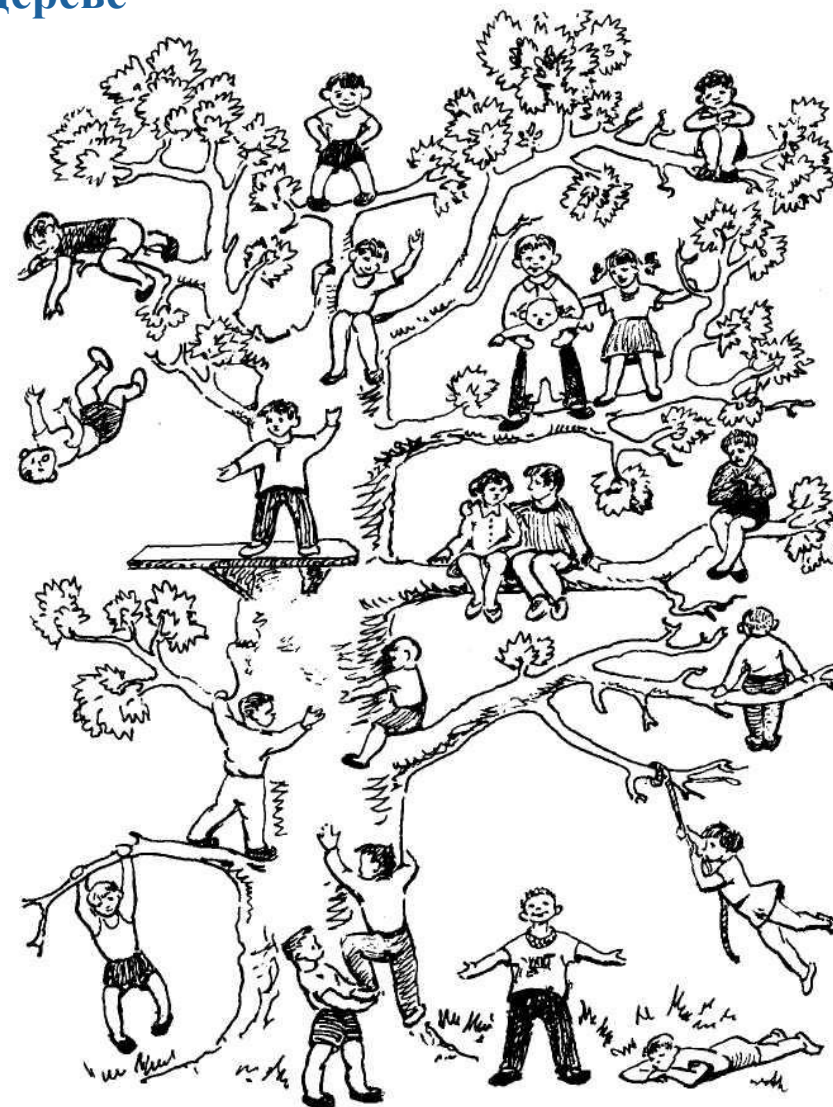
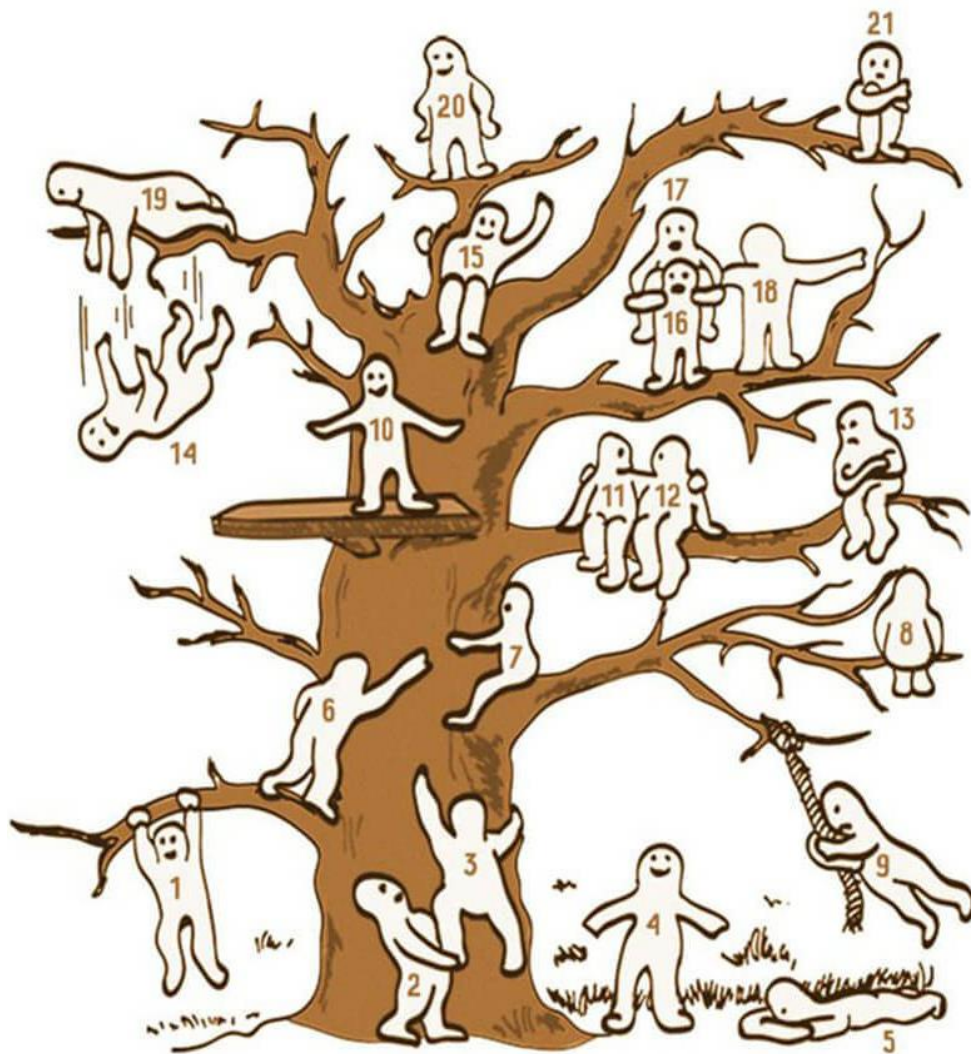
ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



центр
добро



Тест человечки на дереве





Практическое задание



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



Тест человечки на дереве (интерпретация)

1 и 3, 6 и 7 – поза целеустремленного человека, который ничего не боится – ни препятствий, ни преград на пути.

2, 11 и 12, 18 и 19 – коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьям и близким.

4 – устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.

5 – характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.

9 – просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.

13 и 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.

8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.

10 и 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.

14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.

20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.

16 – устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17.



Практическое задание



ПРАВИТЕЛЬСТВО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



добро.центр



ГОВОРЯЩИЕ РУКИ

Спасибо за
внимание!



**КОНТАКТЫ: 8-988-250-47-16,
2670515@mail.ru,
Сергей Асатуров**

ль создание о зид ладис
лант лидер мрт лидут пот
омандам гсиондам челов
иг смыслорс смысл слдарсо
льтура и ростура и лигс
правда к дл изва к куль т
тив ация о ь я нация цель с
динство сила ствота лан
ссия берт миня берр кома
личность н фино стелигс
ерезультат езу лькуль т
дистория над торик б пра
и этн цимотив потенциал
ловечность лечно и един
рсо общество общеросси
иг смыслорс смысл сло лич
льтура и ростура и двере
ль создание о зид ладис
лант лидер мрт лидут пот
омандам гсиондам челов

це
тарк
ел
ку
кб
мо
ие
ро
ох
дв
ла
ут
че
да
ел
ку
це
тарк