

Оказание психологической помощи педагогом-психологом на территориях, подвергшихся затоплению.

Аннотация:

Ключевые слова: экстренная психологическая помощь, психотравмирующие ситуации.

1 этап: Подготовительный

1. Выясните месторасположения сборного пункта, время прибытия на него, данные и контакты вашего куратора.

2. Ознакомьтесь с месторасположением пункта стационарной работы с пострадавшими, условиями работы, длительностью смены, ориентировочным количеством пострадавших, способами экстренного вызова медицинских работников (сотрудников МЧС) и т.д.

3. Пройдите инструктаж.

4. Позаботьтесь о собственной безопасности. Переживая горе, человек часто не понимает, что делает, и поэтому может быть опасен.

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

6. Придерживайтесь принципа «Не навреди». Если вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать — лучше воздержитесь.

7. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений.

2 этап: Оказание психологической помощи пострадавшим

2.1. Информация к сведению:

Основные особенности экстремальных ситуаций:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события»;
- человек, попавший в такую ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке;
- большинство реакций, возникающих у человека, можно охарактеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.

При осуществлении экстренной психологической помощи необходимо помнить, что жертвы стихийных бедствий страдают от следующих факторов, вызванных экстремальной ситуацией:

- **Внезапность.** Чем внезапнее событие, тем оно разрушительнее для жертв.
- **Отсутствие подобного опыта.** Поскольку бедствия и катастрофы, к счастью, редки – люди часто учатся переживать их в момент стресса.
- **Длительность.** У жертв длительных экстремальных ситуаций травматические эффекты могут умножаться с каждым последующим днем.
- **Недостаток контроля.** Никто не в состоянии контролировать события во время катастроф; может пройти немало времени, прежде чем человек сможет контролировать самые обычные события повседневной жизни.

- **Горе и утрата.** Жертвы катастроф могут разлучиться с любимыми или потерять кого-то из близких; самое наихудшее – это пребывать в ожидании вестей обо всех возможных утратах.
- **Постоянные изменения.** Разрушения, вызванные катастрофой, могут оказаться невосстановимыми: жертва может оказаться в совершенно новых и враждебных условиях.
- **Экспозиция смерти.** При близком столкновении со смертью очень вероятен тяжелый экзистенциальный кризис.
- **Моральная неуверенность.** Жертва катастрофы может оказаться перед лицом необходимости принимать связанные с системой ценностей решения, способные изменить жизнь, – например, кого спасать, насколько рисковать, кого обвинять.
- **Поведение во время события.** Каждый хотел бы выглядеть наилучшим образом в трудной ситуации, но удается это немногим. То, что человек делал или не делал во время катастрофы, может преследовать его очень долго после того, как другие раны уже затянулись.
- **Масштаб разрушений.** После катастрофы переживший ее, скорее всего, будет поражен тем, что она натворила с его окружением и социальной структурой.

Динамика состояния людей после психотравмирующих ситуаций:

- **«Острый эмоциональный шок».** Развивается вслед за состоянием оцепенения и длится от 3 до 5 ч; характеризуется общим психическим напряжением, предельной мобилизацией психофизиологических резервов, обострением восприятия и увеличением скорости мыслительных процессов, проявлениями безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности. В эмоциональном состоянии в этот период преобладает чувство отчаяния, сопровождающееся ощущениями головокружения и головной боли, сердцебиением, сухостью во рту, жаждой и затрудненным дыханием.
- **«Психофизиологическая демобилизация».** Длительность до трех суток. Характеризуется резким ухудшением самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций (нередко – иррациональной направленности), понижением моральной нормативности поведения, снижением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями, некоторыми изменениями функций внимания и памяти. Жалобы на тошноту, «тяжесть» в голове, неприятные ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта, снижение (даже отсутствие) аппетита.
- **«Стадия разрешения»** – 3–12 суток после стихийного бедствия. Сохраняются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, гипомимия (маскообразность лица), снижение интонационной окраски речи, замедленность движений. К концу этого периода появляется желание «выговориться», реализуемое избирательно, направленное преимущественно на лиц, которые не были очевидцами стихийного бедствия, и сопровождающееся некоторой ажитацией.

Попадая в экстремальную ситуацию, человек находится в особом психологическом состоянии. Это состояние в медицине и психологии принято называть острой реакцией на стресс.

Основные симптомы острой реакции на стресс:

- человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т.д., но ни один из симптомов не преобладает длительно;
- симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);
- есть четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением симптоматики.

2.2. Правила оказания психологической помощи

1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения.

2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи.

3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи.

4. Работая с пострадавшими контролируйте свое эмоциональное состояние, которое отражается в речи (тембр, громкость голоса, интонация) и в мимике и жестикуляции. Голос не должен отражать неуверенность и сомнение. Речь должна быть четкой (не рубленая по слогам), с уверенной интонацией. Рекомендуется строить ее в побудительном наклонении и с элементами внушения - давать короткие, четкие команды, избегая в речи употребления частицы "не". Не должно быть сложных предложений, сложно построенных словесных оборотов: например, "Извините, пожалуйста, не могли бы Вы...", т.к. пострадавшим трудно будет уследить за ходом ваших мыслей. Выражение лица должно быть спокойным и уверенным. Нельзя показывать пострадавшим, что Вы сами в растерянности, а тем более в панике.

5. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаемся к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.

6. Пострадавшим необходимо дать возможность отреагировать аффективное состояние (*истероидные реакции, плач, нервная дрожь, агрессия и т.д.*). – см. раздел «Приёмы экстренной психологической помощи пострадавшим в зависимости от состояния».

7. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям, не перебивайте, будьте терпеливы. Говорите и сами, желательно спокойным тоном.

8. Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить и не употребляйте фразу "Все будет хорошо"! (*даже если вы обещаете из хороших побуждений, например, чтобы успокоить человека*).

9. В общении с пострадавшим важно создать такую ситуацию общения, которая бы способствовала нахождению для него ресурса. Это то, что может помочь человеку в конкретной ситуации и найти силы для того, чтобы справиться с ситуацией.

Ресурсом может быть все, что угодно. Для того чтобы найти ресурс и помочь человеку, необходимо быть хорошим наблюдателем и слушателем, уметь использовать приемы активного слушания, в частности вопросы открытого типа, дающие информацию о произошедшем событии.

10. Если это возможно, займите пострадавшего какой-либо активной деятельностью - это позволит ему вернуть чувство самоконтроля и снизит уровень неадекватной поведенческой активности.

В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ:

1. Дайте ребенку понять: вы всерьез относитесь к его переживаниям, и вы знали других детей, которые тоже через это прошли.

2. Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства.

3. Повторяйте, что чувствовать беспомощность, страх, гнев совершенно нормально.

4. Организуйте по возможности занятость ребенка в соответствии с возрастными потребностями детей.

5. Помогите ребенку вынести вовне свои переживания в виде образов (если есть возможность - дайте ребенку порисовать, что-то сделать из бумаги, других подручных средств).

2.3. Приёмы экстренной психологической помощи окружающим в зависимости от состояния

ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

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.

- Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
- Говорите о том, чего человек боится. Если человек говорит о том, чего он боится – поддерживайте его, говорите на эту тему. Выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
- Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
- Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я СЕЙЧАС РЯДОМ, ТЫ НЕ ОДИН».
- Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.
- Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.
- Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:

1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза;

2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1–2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это

упражнение 3–4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему – дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.

- Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.



Помните, что страх может быть полезным (если помогает избегать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

- Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
- Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

ПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

Слезы – это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.

Но, с другой стороны, находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему – тоже неправильно. В чем же должна заключаться помощь? Хорошо, если вы сможете выразить человеку свою поддержку и сочувствие.

- Не оставляйте пострадавшего одного.
- Не обязательно делать это словами. Установите физический контакт с пострадавшим (можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему).
- Помните выражения «поплакать на плече», «поплакать в жилетку» – это именно об этом. Можно держать человека за руку. Иногда, протянутая рука помощи, значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- Применяйте приёмы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе):
- периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;
- повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства;

- говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
- Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
- Не задавайте вопросов, не давайте советов.



Помните!
Ваша задача – выслушать.

ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

В отличие от слез, истерика – это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. **Любые** ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
- После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть – уложите пострадавшего спать.



Не потакайте желаниям пострадавшего!

ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию. В этом случае можно произвести следующие действия:

- Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь).
- Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно

прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА

На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах.

- Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов – просто выслушайте его.
- Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»).
- Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно.
- Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»).

ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого пострадавшего и окружающих.

В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека. Прежде, чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях.

- Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.
- Предложите прогуляться, сделать несколько физических упражнений, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость.
- Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику. Например, такую:

1. *Встаньте. Сделайте медленный вдох, почувствуйте, как воздух заполняет сначала грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном порядке – сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1–2 сек. Повторите упражнение еще 1 раз.*

Важно дышать медленно, иначе от переизбытка кислорода может закружиться голова.

2. *Продолжайте глубоко и медленно дышать. При этом на каждом выдохе постарайтесь почувствовать расслабление. Расслабьте руки, плечи, спину. Почувствуйте их тяжесть. Концентрируйтесь на дыхании, представьте, что выдыхаете свое напряжение. Сделайте 3–4 вдоха-выдоха.*

3. *Некоторое время (примерно 1–2 минуты) дышите нормально.*

4. *Снова начинайте медленно дышать. Вдыхайте теперь через нос, а выдыхайте через рот, сложив губы трубочкой. При выдохе представьте, что осторожно дуете на свечку, стараясь не погасить пламя. Старайтесь сохранять состояние расслабленности. Повторите упражнение 3–4 раза.*

5. *Дышите как обычно.*

ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

После экстремальной ситуации проявляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

- **Нужно усилить дрожь.** Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10–15 секунд.
- Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
- После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.



Категорически нельзя:

1. Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.
2. Укрывать пострадавшего чем-то теплым.
3. Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

Агрессивное поведение – один из непроизвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).
- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».
- Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.
- Агрессия может быть погашена страхом наказания, если: нет цели получить выгоду от агрессивного поведения; наказание строгое и вероятность его осуществления велика.



Помните! Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим.

ПОМОЩЬ ПРИ ПОТЕРЕ БЛИЗКОГО

Если своевременно не оказать помощь, состояние пострадавшего ухудшится. Это может привести к сердечным и инфекционным заболеваниям (потому что резко

снижается иммунитет), несчастным случаям, алкоголизму, депрессии и другим расстройствам.

От людей, переживших смерть близких, можно услышать: «Со мной все в порядке», «Не бери раны». Это чаще всего лишь прикрытие своей неспособности говорить о происшедшем. Знайте: такое состояние очень опасно для здоровья.

- Отнеситесь к пострадавшему с вниманием, но будьте с ним строги.
- Внушайте, что страдание будет не всегда, что все можно пережить, что утрата – это не наказание, а часть нашей жизни, что в утратах нет смысла, цели, плана, не надо их искать.
- Объясните, что окончание скорби – это не то же самое, что забыть любимого человека.
- Переводите разговоры об умершем на тему будущего. Женщины и девочки-подростки охотнее будут разговаривать о собственной внешности, мужчины – о работе, мальчики-подростки – о перспективах учебы или работы.
- Обращайте внимание пострадавшего на его здоровье, так как в этот период может резко снизиться иммунитет.



При болезненных реакциях горя и «застревании» на длительное время в фазе страдания необходима квалифицированная психотерапевтическая помощь.

Список литературы:

1. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2009.
2. Шойгу, Ю.С. Психология экстремальных ситуаций: Учебное пособие, Изд. «СМЫСЛ» М. – 2007
3. Электронный ресурс: Как вести себя в экстремальной ситуации
<http://vpravmozgi.ru>

Консультант: Мазурова Е.В., заведующий отделом ППМС-помощи и реализации дополнительных образовательных программ КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»