

Федеральное казенное учреждение  
Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России



**Оказание психологической поддержки  
пострадавшим при возникновении  
острой стрессовой реакции**

## *Основными особенностями экстремальных ситуаций являются следующие:*

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспособливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события». Часто в речи можно услышать такие фразы, как: «Это было еще до аварии» (болезни, переезда и т.д.);
- 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.

# Оказание психологической поддержки пострадавшим при возникновении острой стрессовой реакции



# Оказание психологической поддержки пострадавшим при возникновении острой стрессовой реакции



# Оказание психологической поддержки пострадавшим при возникновении острой стрессовой реакции



# Оказание психологической поддержки пострадавшим при возникновении острой стрессовой реакции





# Признаки острой стрессовой реакции:

- состояние 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 проявлением симптоматики.



# Психологическая поддержка:

система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, оказывать помощь человеку, попавшему в экстремальную ситуацию, с целью снижения интенсивности психических реакций и актуализации его личностных ресурсов.



# Правила при оказании психологической поддержки

- Убедитесь в собственной безопасности.
- При необходимости окажите первую помощь пострадавшим и вызовите медиков.
- Если Вы понимаете, что у Вас не хватает ресурсов для оказания помощи, обратитесь за помощью к коллегам.
- Если Вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать – не делайте этого.



# *Психологическую поддержку нельзя оказывать людям в психотическом состоянии.*

**Галлюцинации** – мнимое восприятие, не имеющее в качестве источника внешний предмет, а также ложное сенсорное впечатление.

**Бред** – болезненное состояние психики человека, сопровождающееся фантастическими образами, видениями, искаженное восприятие действительности, расстройство мышления.



**Тактика общения** с пострадавшими, у которых есть подозрения на бред и галлюцинации:

- обращаться к здоровой части личности;
- общаться в рамках картины мира пострадавшего, не вступая в дискуссию о соответствии этой картины реальности.

Следует как можно скорее передать такого человека специалистам скорой медицинской помощи.

# Острая стрессовая реакция

– нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Характеризуется частичной или полной утратой:

- целесообразной деятельности;
- критичной оценки ситуации;
- контакта с другими людьми.



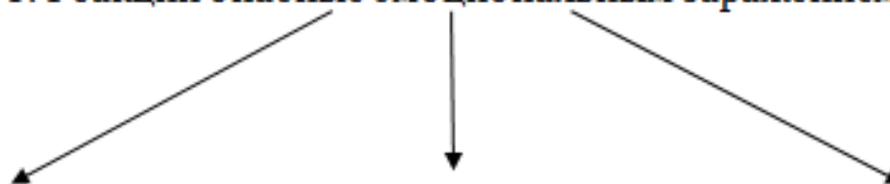
# Виды реакций

Реакции с повышенной поведенческой активностью	Реакции с пониженной поведенческой активностью
Истероидная реакция	Ступор
Агрессивная реакция	Страх/тревога
Двигательное возбуждение	Апатия
	Нервная дрожь
	Плач

# Очередность оказания психологической поддержки пострадавшим при острых стрессовых реакциях



## 1. Реакции опасные эмоциональным заражением



Истероидная реакция  
реакция

Двигательное возбуждение

Агрессивная

- |                  |   |                                                                     |
|------------------|---|---------------------------------------------------------------------|
| 2. ступор        | → | является опасным для здоровья и жизни                               |
| 3. страх         | → | может перерасти в паническую реакцию                                |
| 4. апатия        | → | частично утрачена способность<br>обеспечивать витальные потребности |
| 5. нервная дрожь | → | высока вероятность развития<br>психосоматических заболеваний        |
| 6. плач          | → | считается самой адаптивной реакцией                                 |

# Очередность оказания психологической поддержки пострадавшим при ОСР



1. Реакции опасные эмоциональным заражением
  - Истероидная реакция
  - Агрессивная реакция
  - Двигательное возбуждение
2. Ступор (является опасным для здоровья и жизни)
3. Страх (может перерасти в паническую реакцию)

# Очередность оказания психологической поддержки пострадавшим при ОСР



4. Апатия (частично утрачена способность обеспечивать витальные потребности).
5. Нервная дрожь (высока вероятность развития психосоматических заболеваний).
6. Плач (считается самой адаптивной реакцией).



# Ключевые моменты оказания психологической поддержки:

- быть рядом с пострадавшим, не оставлять одного;
- дать ощущение большей безопасности;
- оградить от посторонних зрителей;
- помочь почувствовать пострадавшему, что он не остался один на один со своей бедой;
- употреблять четкие короткие фразы с утвердительной интонацией;
- постараться свести реакцию к плачу;
- избегать в своей речи употребления частицы «не».

# Истероидная реакция

Характеризуется  
следующими признаками:

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



# Помощь при истероидной реакции



По возможности привлечите к работе с таким пострадавшим других специалистов (медиков, психологов и т.д.).

Замкните внимание пострадавшего на себе. Постарайтесь стать для пострадавшего единственным, самым внимательным слушателем.

Вызовите у пострадавшего ориентировочную реакцию уместным способом. Например, задайте вопрос, выходящий за рамки контекста ситуации, или сделайте неожиданное (а главное безопасное) действие.

Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).

Не потакайте желаниям пострадавшего.

После истерики наступает упадок сил. Пострадавшему необходимо дать возможность отдохнуть. В этом случае передайте пострадавшего другим специалистам или родственникам.

# Агрессивная реакция

Поведение характеризуют:

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



# Помощь при агрессивной реакции



По возможности привлечите к работе других специалистов (психологов, медиков, представителей правоохранительных органов);

Замкните внимание пострадавшего на себе;

Отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться и «выпустить пар» (в наиболее безопасной форме отреагировать негативные переживания, связанные со сложившейся ситуацией);

Сохраняйте спокойствие. Не демонстрируйте эмоциональных реакций;

Не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему;

Поручите пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой;

В некоторых ситуациях агрессия может быть погашена страхом наказания. При этом обязательными условиями будут являться: абсолютная уверенность пострадавшего в реальности исполнения наказания и актуальность этого наказания для него.

После завершения реакции у пострадавшего наступает упадок сил. В этом случае передайте пострадавшего другим специалистам или родственникам.



# Двигательное возбуждение

## Признаки:

- движения резкие;
- бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь;
- отсутствует реакция на окружающих;
- стремление вернуться в зону ЧС.

# Помощь при двигательном возбуждении

Следуйте за пострадавшим на безопасном расстоянии.

Привлеките внимание пострадавшего. Задавайте короткие, простые и конкретные вопросы.

Используйте фразы в побудительном наклонении («стой», «иди сюда»).

Говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».



# Ступор

## Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);
- «застывание» в определенной позе (чаще в позе эмбриона);
- оцепенение, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц;
- часто ограниченные координированные движения глаз.



# Помощь при ступоре

эвакуация его из опасного места (если он находится в зоне ЧС) и максимально быстрая передача медицинским работникам.



# Страх

Характеризуется:

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



# Помощь пострадавшему в состоянии страха



Подстройка по дыханию, в случае, если это возможно.

Использовать основные приемы общения с пострадавшими.

Дать пострадавшему ощущение безопасности.

При необходимости информировать пострадавшего о ходе АСР.

# Апатия

Признаки:

- речь медленная, с большими паузами, на заданный вопрос может ответить не с первого раза;
- вялость, заторможенность;
- безразличное, отрешенное отношение к окружающему.



# Помощь при апатии



Частично подстроиться по темпу, интонации речи пострадавшего для комфортного взаимодействия.

Задавать вопросы, на которые можно получить развернутый ответ («Как ты себя чувствуешь?»).

Проводить пострадавшего в безопасное место и передать его другим специалистам или родственникам.



# Нервная дрожь

## Признаки:

- начинается внезапно сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- сильное дрожание всего тела или отдельных его частей.

# Помощь при нервной дрожи



Важно дать реакции состояться, так как она носит адаптивный характер.

*НЕ следует:* обнимать пострадавшего или прижимать к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки, перестал трястись и др.

В случае, когда нужно срочно остановить реакцию, можно усилить напряжение: обеспечить максимальное напряжение дрожащей части тела с последующим его расслаблением (максимально сжимать кулаки с последующим расслаблением).

# Плач

## Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении.





# Помощь при плаче

Необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с человеком кто-то находился, лучше, чтобы это был близкий или знакомый человек.

Желательно установить физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину).

Позволить человеку выговориться, что обеспечивает возможность состояться реакции плача.



# Важно :

принять решение о *необходимости* оказания психологической поддержки,

*оценить* свою *готовность* и *наличие ресурсов* к осуществлению такой деятельности, а также

*уверенность* в своих *знаниях* и *умениях* по оказанию помощи пострадавшим с ОСР.

Федеральное казенное учреждение  
Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России



**Спасибо за внимание!**