

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ – это поддержка и практическая помощь детям и взрослым, которые находятся в состоянии дистресса в результате пережитого или текущего кризисного события.

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ - ЭТО

- ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки;
- оценка потребностей и проблем человека;
- оказание помощи в удовлетворении неотложных потребностей (еда, вода, информация, установление связи с соответствующими службами);
- умение выслушать людей, но не принуждая их говорить;
- умение утешить и помочь человеку успокоиться;
- защита от дальнейшего **травмирования**.

СИТУАЦИИ, когда люди нуждаются в первой психологической помощи:

- ситуации катастрофы или стихийного бедствия;
- участие в боевых действиях;
- ситуации страдания от последствий терроризма, насилия;
- гуманитарные кризисы, заставляющие покинуть дом;
- большие ДТП;
- сложные жизненные обстоятельства, связанные с известием о неизлечимой болезни лица или его близких, о смерти близкого человека, о непредсказуемых изменениях жизненных обстоятельств и т.п.]

Какие **ПРИЗНАКИ** подсказывают, что человек нуждается в первой психологической помощи

Физические симптомы:

- мышечное напряжение, дрожание
- нарушение сна
- головная, мышечная боль, боли в сердце
- нарушение аппетита
- усиление влечения к курению или алкоголю
- сильное чувство усталости
- реакция содрогания

Эмоциональные реакции:

- чрезмерная взволнованность
- трудности сосредоточения внимания на чем-то
- возбужденность
- чрезмерная раздражительность
- злость, гнев, агрессия
- тревога, страх
- опасения, что произойдет что-то плохое
- чувство вины

Особенности поведения:

- дезориентированность
- смущение, растерянность, чувство нереальности
- замкнутость, апатичность
- плач
- паника
- неспособность заботиться о себе

Первая психологическая помощь ПОЗВОЛЯЕТ:

- формировать чувство безопасности, связи с другими людьми, покоя и надежды;
- способствовать доступу к социальной, физической и эмоциональной поддержке;
- укреплять веру в возможность помочь себе и окружающим.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Как подготовиться

Выясните, что случилось

Поймите, кризисная ситуация закончилась или продолжается

Узнайте, существует ли опасность на месте событий, есть ли места, которых следует избегать

Узнайте, пострадал ли близкий человек

Выясните, кто предоставляет базовые услуги, и когда и где можно получить к ним доступ.

Как общаться

Найдите тихое место для разговора.

Сохраняйте конфиденциальность разговора.

Активно слушайте: кивайте головой, говорите «да... гм...»

Честно говорите, что вы знаете, а что нет: «Я не знаю, но попытаюсь узнать».

Говорите, мягко, спокойно, просто .

Помогите успокоиться.

Если ваш близкий человек молчит, просто будьте рядом.

Что делать

Помогите близкому человеку удовлетворить базовые потребности в пище, воде, временном жилье и т.д.

Узнайте, в чем нуждается человек и окажите практическую помощь.

Помогите установить контакты с доступными службами, которые нужны сейчас или потребуются в будущем.

Помогите близкому человеку получить всю необходимую доступную информацию (о событии, других людях, безопасности, правах, доступе к нужным услугам).

Вовлекайте близкого человека в процесс принятия важных решений.

Поощряйте использование позитивных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

ПРИЕМЫ САМОПОМОЩИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

При страхе

- Сформулируйте мысленно, а затем произнесите вслух, что именно вызывает страх. По возможности, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми.
- При приближении приступа страха дышите неглубоко и медленно – вдыхайте через рот, а выдыхайте через нос.
- Закройте глаза на мгновение, сделайте 8-10 коротких и энергичных вдохов и медленных и длительных выдохов. После этого нужно несколько раз напрячь и расслабить мышцы тела.

При тревоге

- Попробуйте понять, что именно **Вас** беспокоит. Этого может быть достаточно, чтобы снизить уровень напряжения.
- Чтобы снять напряжение, сделайте несколько активных движений, физических упражнений.
- Умственные операции помогают снизить уровень тревоги. Попробуйте считать: напр., поочередно **в уме** отнимать от 100 то 8, то 9; сосчитайте, на какое число приходился второй четверг прошлого месяца. Вспоминайте или сочиняйте стихи, придумывайте рифмы и т.д.

При агрессии

- С силой ударьте рукой (ногой) **какой-либо предмет** и с чувством проговорите: "Я злюсь".
- Обсудите свои чувства с другим человеком.
- Дайте себе физическую нагрузку.

При истерике

Если возникает мысль о том, что следует прекратить истерику, это — первый шаг на пути к ее прекращению. Следующие шаги:

- Отойдите от свидетелей истерики, оставайтесь в одиночестве
- Умойтесь холодной водой
- Сделайте дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох – до тех пор, пока не удастся успокоиться.

При нервном дрожании

Если **Вы** чувствуете нервную дрожь (дрожат руки) и **Вы** не можете успокоиться:

- Попробуйте усилить дрожь, чтобы сбросить лишнее напряжение.
- Попробуйте не обращать на дрожание внимания, через некоторое время оно прекратится само по себе.

ПРИЕМЫ ПОМОЩИ БЛИЗКОМУ ЧЕЛОВЕКУ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

При страхе

Положите руку близкого человека себе на запястье, чтобы он почувствовал спокойный пульс. Это будет сигналом: "Я сейчас рядом, ты не один!".

Дышите глубоко и ровно. Побудите близкого человека дышать в одном ритме с вами.

Слушайте, проявляйте интерес.

Сделайте лёгкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

При тревоге

Попробуйте разговорить человека и понять, что именно его беспокоит. Может быть, он осознает источник тревоги и сумеет успокоиться.

Часто тревога возникает при недостатке информации. Помогите составить план, как получить необходимую информацию.

Попробуйте переключить человека на умственную деятельность: считать, писать и проч. Организуйте физическую нагрузку.

При агрессии

Обеспечьте уединение близкого человека или уменьшите количество окружающих.

Дайте возможность "выпустить пар" (выговориться или "побить" кулаками землю).

Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Будьте дружелюбны.

Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

При истерике

Сделайте так, чтобы не было свидетелей, создайте по возможности спокойную обстановку.

Оставайтесь с близким человеком лицом к лицу, если это безопасно.

Сделайте что-нибудь неожиданное (облить водой, резко крикнуть).

Говорите короткими фразами, уверенным тоном: "Выпей воды", "Умойся водой".

После истерики наступает упадок сил. Уложите близкого человека спать.

При нервном дрожании

Попробуйте усилить дрожь близкого человека. Возьмите его за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд.

Продолжайте разговаривать с ним.

После завершения реакции, дайте возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.