

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Стихійні лиха, катастрофи, руйнування власного будинку, насильство, катування, терористичні акти тощо здатні травмувати психіку людини.

При шоківій реакції стан людини скорботний, напружений, оглушений, дихання ускладнене, неритмічне. Треба частіше торкатися людини, гладити по спині, голові - іноді цього буває достатньо, щоб вивести із шоку. Якщо удалося викликати сльози, значить, людина переходить до наступної фази свого стану.

У цій фазі можуть виявлятися всілякі реакції (ступор, істерика, плач, рухове порушення, агресія і т.д.), які є адекватними в даній ситуації.

Ступор - заціпеніння, відсутність рухів і мови, реакцій на шум, світло, дотики. Вивести людину з цього стану можна в такий спосіб: зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до долоні; долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого, підладте своє дихання під ритм його дихання; говоріть людині на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції.

Рухове порушення супроводжується різкими, безцільними діями, ненормальною голосною мовою. Щоб допомогти, слід ізолювати потерпілого від інших людей; говорити спокійним голосом про почуття, які її охоплюють; не сперечатися, не ставити питань, у розмові уникати фраз із часткою «не», що ставляться до небажаних дій («Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).

Нервові тремтіння виглядає так, начебто потерпілий дуже змерз. Допомогу слід надавати в такий спосіб: візьміть потерпілого за плечі та сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд - треба підсилити тремтіння; продовжуйте розмовляти з потерпілим, інакше він може сприйняти ваші дії як напад. Але при цьому неможна обіймати або притискати постраждалого до себе; укривати його чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він „взяв себе у руки”.

Якщо у людини істерика, необхідно вчинити яку-небудь дію, що виходила б за рамки даної ситуації, наприклад, з гуркотом кинути додола предмет, різко крикнути на потерпілого, у деяких випадках можна навіть дати ляпас. Говорити з людиною треба короткими фразами, впевненим тоном.

Святошинське РУ ГУ ДСНС України у м. Києві.

