

Кожного дня ми можемо зіткнутися з різними кризовими подіями – стихійними лихами, озброєними конфліктами, аваріями, пожежами, катастрофами, нещасними випадками, ДТП, тощо.

Постраждати можуть окремі люди, сім'ї і цілі громади. Люди втрачають будинки, близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення або стають свідками насильства, руйнувань і смерті.

Будь-яка кризова ситуація значною мірою пов'язана зі стресом і спричиняє соціальні і психологічні наслідки, які порушують нормальний перебіг життя людей.

Коли перед людиною виникає загроза, її природною реакцією на таку зміну є стрес – стан фізичного і/або психологічного збудження.

Пам'ятайте, що будь-яка реакція на травмуючі події є нормальною. У людини в кризовій ситуації можуть з'являтися такі реакції на стрес: агресія, апатія, ступор, рухове збудження, страх, істерика, нервові тремтіння, плач.

Перша психологічна допомога – це наріжний камінь підтримки. Вона може стати початком багатьох інших видів підтримки. Перша психологічна допомога полягає в тому, що ви, перебуваючи «на місці», пропонуєте елементарну людську підтримку, надаєте практичну інформацію і проявляєте емпатію, стурбованість, демонструєте пошану і впевненість в можливостях постраждалого.

АГРЕСІЯ

Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояви злості або агресії можуть зберігатися досить тривалий час і заважати самому постраждалому й оточуючим. Через зниження контролю за своїми діями людина може заподіяти шкоду собі та іншим.

Ознаки:

- Роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу).
- Нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами.
- Образа словами, лайка.
- М'язова напруга.

Підвищення кров'яного тиску.

Як надати допомогу:

- Ізолюйте постраждалого від оточуючих.
- Надайте постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
- Доручіть роботу, пов'язану з фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні з ним, не звинувачуйте його самого, та не висловлюйтеся негативно з

приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!», слід говорити: «Ти злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації».

АПАТІЯ

Може виникнути після тривалої напруженої, але не успішної роботи, або в ситуаціях, коли людина зазнає серйозної невдачі, не бачить сенсу своєї діяльності. Навалюється відчуття втоми, таке, що не хочеться ані рухатися, ані говорити. У душі – порожнеча, незмога навіть на прояв почуттів. Якщо людину залишити без підтримки й допомоги в такому стані, то апатія може перерости в депресію. У стані апатії людина може перебувати від декількох днів до декількох тижнів.

Ознаки:

- Байдуже ставлення до оточуючих.
- Млявість, загальмованість.
- Мова повільна, з довгими паузами.

Рухи й слова даються на превелику силу.

Як надати допомогу:

- Поговоріть з постраждалим. Поставте йому кілька простих запитань: «Як тебе звуть?», «Як ти почуваєшся?», «Хочеш їсти?» тощо. –
- Допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково знявши взуття).
- Візьміть постраждалого за руку або покладіть свою руку йому на чоло.
- Дайте постраждалому поспати або просто полежати.
- Якщо немає можливості відпочити, то більше говоріть з ним, залучаючи його до будь-якої спільної діяльності.

ІСТЕРИКА

Істеричний припадок триває кілька хвилин або кілька годин.

Ознаки:

- Зберігається свідомість.
- Надмірна збудженість.
- Безліч рухів.
- Театральні пози.
- Мова емоційно насичена, швидка.

Крики, ридання.

Як надати допомогу:

- Ізолюйте постраждалого від оточуючих, створіть йому сприятливі умови. Залишайтеся з постраждалим наодинці, якщо це безпечно для вас.
- Несподівано здійсніть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити річ, різко крикнути на постраждалого).
- Говоріть короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).

- Після істерики наступає занепад сил. Укладіть постраждалого спати, спостерігайте за його станом до прибуття фахівця.

Не потурайте бажанням постраждалого

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Напевно, ви спостерігали коли-небудь таку картину: людина, яка щойно пережила аварію, напад або стала свідком події, учасником конфлікту, сильно тремтить. З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Однак причина в іншому. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, що спричинить м'язові болі, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань як гіпертонія, виразка та ін.

Ознаки:

- Тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через деякий час.
- Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може втримати в руках дрібні предмети, запалити сірник).
- Реакція триває досить довгий час (до кількох годин). Потім людина почуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

Як надати допомогу:

- Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть постраждалого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
- Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
- Після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

Не можна!

- Обіймати постраждалого або притискати його до себе.
- Укривати постраждалого чимось теплим.
- Заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він взяв себе в руки.

ПЛАЧ

Кожна людина безліч разів у житті плакала. І кожний знає, що після того, як даси волю сльозам, на душі стає набагато легше. Подібна реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, усередині виділяються речовини, що володіють заспокійливою дією. Якщо людина стримує сльози, то не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини. Про такий стан говорять: «Збожеволів від горя». Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Ознаки:

- Людина вже плаче або готова розридатися.

- Тремтять губи.
- Спостерігається відчуття пригніченості.
- Немає порушення у поведінці.
- Не відбувається емоційної розрядки, полегшення.
- На відміну від істерики, немає ознак збудження.

Як надати допомогу:

- Залишайтеся поруч.
- Встановить фізичний контакт із постраждалим (візьміть його за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому можливість відчувати, що ви поруч.
- Застосовуйте прийоми «активного слухання» – це допоможе постраждалому виплеснути своє горе. Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати.
- Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образи.

РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха тощо) настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити де небезпека, а де порятунк. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення і стає схожою на тварину, що бігає в клітці: «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю», «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати». Пам'ятайте, якщо не надати допомогу, це призведе до небезпечних наслідків. Через знижений контроль за своїми діями людина буде діяти необачно, може заподіяти шкоду собі й іншим.

Ознаки:

- Різкі рухи.
- Безцільні й безглузді дії.
- Голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо).
- Часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).
- Рухове порушення звичайно триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Як надати допомогу:

- Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе.
- Ізолюйте постраждалого від оточуючих.

- Масажуйте постраждалому «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває: «Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш сховатися від того, що відбувається?».
- Не сперечайтесь з постражданим, у розмові уникайте фраз із часткою «не» щодо небажаних дій: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи».

СТРАХ

Це почуття, з одного боку, оберігає нас від ризикованих, небезпечних вчинків. З іншого боку, кожному знайомий болісний стан, коли страх позбавляє нас здатності думати, діяти. Страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

Ознаки:

- Набряк м'язів (особливо м'язів обличчя).
- Сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих.
- Знижений контроль власної поведінки.
- Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, агресивну поведінку.
- Людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Як надати допомогу:

- Залишайтеся поруч. Страх важко переносити на самоті.
- Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поряд, ти не один». Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі. Запропонуйте постраждалому зробити кілька вправ для дихання, наприклад: 1. Покладіть руку на живіт; повільно вдихніть, відчуйте, як спочатку повітрям наповнюються груди, потім живіт. Затримайте дихання на 1-2 секунди. Видихніть. Спочатку опускається живіт, потім груди. Повільно повторіть цю вправу 3-4 рази.
- Якщо постраждалий говорить, вислухайте його. Говоріть про те, чого він боїться. Коли людина проговорить свій страх, той стає не таким сильним. Тому, якщо людина говорить про те, чого вона боїться, – підтримайте її, говорите на цю тему. Не намагайтеся відвернути увагу людини фразами: «Не думай про це», «Це дурниці» і т. д.
- Зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.
- Постарайтеся зайняти людину якоюсь справою. Цим ви відвернете її увагу від переживань

СТУПОР

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму на такі кризові ситуації, як землетрус, напад, насильство й т. п., коли людина витратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає. Оскільки постраждалий втратив контакт з навколишнім світом, то він не помітить небезпеки та не буде діяти, щоб уникнути її. Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Якщо не надати допомогу і постраждалий залишатиметься в такому стані досить довго, це призведе до фізичного виснаження.

Ознаки:

- Різка зниження або відсутність довільних рухів і мови.
- Відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики).
- «Застигання» у певній позі.
- Заціпеніння, стан повної нерухливості.

Можливо, набряк окремих груп м'язів.

Як надати допомогу:

- Зігніть постраждалому пальці на обох руках і пригорніть їх до нижньої частини долоні. Більші пальці повинні бути виставлені назовні.
- Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
- Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого. Налаштуйте свій ритм дихання під його ритм.
- Людина, перебуваючи в ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).
- Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

ТРИВОГА

Часто говорять, що, відчуючи страх, людина боїться чогось конкретного (поїздок в метро, аварії, втрати і т. д.), а відчуючи тривогу, людина не знає, чого боїться. Тому стан тривоги важчий, ніж стан страху.

Ознаки:

- Не можливо розслабитися.
 - Набряк м'язів.

В голові крутяться одні й ті самі думки.

Як надати допомогу:

- Дуже важливо розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує, тоді людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

- Часто постраждалі відчувають тривогу, коли не отримують інформацію про кризову подію. У цьому випадку надайте необхідну інформацію або повідомте, де можна її отримати.
- Спробуйте зайняти постраждалого розумовою справою: рахувати, писати і т. д. Якщо вона буде зайнята цим, то тривога відступить.
- Фізичне навантаження, зарядка, пробіжка, домашні клопоти теж можуть бути хорошим способом заспокоїтися.

ВАЖЛИВО!

Не надавайте першу психологічну допомогу, якщо ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини).

Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь»! Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

Не забувайте дбати про себе!

Регулярні заняття фізичною активністю.

Здорове харчування.

Достатньо часу для сну.

Навчання новому.

Час для розваг та відпочинку.