

**Экстренная допсихологическая помощь в
кризисных ситуациях в образовательном
учреждении.**







Экстренная допсихологическая ПОМОЩЬ

- ▶ Экстренная допсихологическая помощь - это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой.

Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, ведь его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась.



Экстренная психологическая ПОМОЩЬ

Стремление помочь - это естественное желание любого человека, вовремя протянутая рука помощи может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в его жизни человек, попавший в экстремальную ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке.

- ▶ Реально оценивайте свое состояние и собственные силы, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать;
- ▶ используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят;
- ▶ если вы не уверены в своих силах, то не оказывайте помощь, а обращайтесь к профильным специалистам;
- ▶ если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

Истероидная реакция (истерика)

- ▶ **истероидная реакция (истерика)** - это активная энергозатратная поведенческая реакция человека так бурно он выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих
- ▶ он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать, истерика всегда происходит в присутствии зрителей





Помощь человеку с истероидной реакцией

- ▶ Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя; чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится
- ▶ если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте
- ▶ сократите свою вербальную активность (количество слов, которые говорите)
- ▶ если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени
- ▶ если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10-15 минут она пойдет на спад

После истерики наступает упадок сил, поэтому
необходимо дать человеку возможность
отдохнуть



Помощь себе



- ▶ В таком состоянии очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него
- ▶ если у вас возникает мысль о том, как прекратить свою истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения
- ▶ В этом случае можно предпринять следующие действия: уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному
- ▶ Умыться ледяной водой - это поможет прийти в себя
- ▶ сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания 1-2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1-2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться

Недопустимые действия



- ▶ Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека)
- ▶ Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет
- ▶ Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание
- ▶ Помните, что истероидные проявления - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства
- ▶ Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»



Агрессивная реакция

- ▶ **Агрессивная реакция или гнев, злость** - это активная энергозатратная реакция, которая бывает нескольких видов: вербальная (человек высказывает слова угрозы) и невербальная (человек совершает какие-то агрессивные действия)
- ▶ Экстремальная ситуация - это такая ситуация, при которой внезапно и существенно нарушается привычный уклад жизни, поэтому любой человек имеет право в такой ситуации испытывать злость, гнев и раздражение
- ▶ В такой ситуации вы можете помочь человеку совладать со шквалом эмоций, со своим гневом и с достоинством пережить те испытания, которые ему выпали
- ▶ Гнев - это еще более эмоционально заразная реакция, чем истероидная (истерика), если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой. Многие люди, которые испытывали такую реакцию, потом недоумевали, как такое с ними могло произойти

Помощь человеку с агрессивной реакцией



- ▶ разговаривайте с человеком спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять его требования к этой ситуации: «как вы считаете, что будет лучше сделать: это или вот это?»
- ▶ Необходимо говорить тише, медленнее и спокойнее, чем человек, который испытывает эту реакцию.
- ▶ чтобы оказать человеку поддержку, примите его право на эту реакцию и то, что она направлена не на вас и не на окружающих, а на обстоятельства

Помощь себе

- ▶ Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку
- ▶ Дайте себе физическую нагрузку

Недопустимые действия

- ▶ Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой



Страх

Страх - это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек.

- ▶ опасным страх становится, когда он неоправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать
- ▶ Экстремальная ситуация так называется, потому что выходит за рамки нормального опыта человека, поэтому сильные проявления страха - это тоже нормальная реакция на ненормальные обстоятельства
- ▶ страх, возникая один раз, может надолго поселиться у человека в душе и тогда он начнет мешать ему жить, вынуждая отказываться от каких-то действий, поступков, отношений
- ▶ чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому, чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить человека долгие годы

Помощь человеку испытывающего страх



- ▶ Не оставляйте человека одного, **страх тяжело переносить в одиночестве**
- ▶ если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему сделать несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании.
- ▶ Другой прием основан на том, что страх - это эмоция, а **любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность**, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7
- ▶ когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться
- ▶ скажите ему, что страх в такой ситуации - это нормально, такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им.
- ▶ скажите ему, что страх в такой ситуации - это нормально такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им
- ▶ Ученые давно доказали, что, когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится, поддержите его, поговорите с ним на эту тему.

Помощь себе



- ▶ если вы находитесь в состоянии, когда страх лишает способности думать и действовать, то можно попробовать применить несколько простых приемов. Например, это могут быть дыхательные или физические упражнения.
- ▶ Попробуйте сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх.
- ▶ если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми - высказанный страх становится меньше
- ▶ При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.

Недопустимые действия

- ▶ Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости», когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен

Тревога



Тревога - состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т. д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.

источником тревоги очень часто является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой чрезвычайной ситуации

- ▶ состояние тревоги - это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать



Помощь человеку испытывающему тревогу

При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх, а со страхом справиться проще, чем с тревогой.

- ▶ часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.
- ▶ Самое мучительное переживание при тревоге - это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Недопустимые действия

- ▶ Не оставляйте человека одного
- ▶ Не убеждайте его, что тревожиться незачем, особенно если это не так
- ▶ Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить



Слезы

- ▶ плач - это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции
- ▶ каждый хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение
- ▶ когда человек попадает в экстремальную ситуацию, он не может сразу, как по взмаху волшебной палочки, вернуться в обычную жизнь его переполняют сильнейшие эмоции, и слезы в данном случае - это способ выплеснуть свои чувства
- ▶ любую трагедию, любую потерю человек должен пережить. Пережить - это значит принять то, что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время. Эмоционально это время очень непростое для человека
- ▶ слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался такая реакция является самой лучшей
- ▶ если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред психическому и физическому здоровью человека



Помощь плачущему человеку

- ▶ Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему - тоже неправильно.
- ▶ Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- ▶ Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.
- ▶ если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить ему выпить стакан воды - это известное и широко используемое средство
- ▶ Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом

Помощь себе

- ▶ если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться.
- ▶ однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании

Недопустимые действия

- ▶ Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать
- ▶ Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

Апатия

Апатия - это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека



- ▶ Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает, как психологическая анестезия.



Помощь человеку в состоянии апатии

- ▶ если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть.
- ▶ если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон - мочек ушей и пальцев рук
- ▶ Можно дать стакан сладкого крепкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений)



Помощь себе



- ▶ если вы чувствуете упадок сил, вам трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть
- ▶ снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться
- ▶ Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние. По возможности отдохните столько, сколько потребуется
- ▶ если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15-20 минут
- ▶ Помассируйте мочки ушей и пальцы рук - это места, где находится огромное количество биологически активных точек Эта процедура поможет вам немного взбодриться
- ▶ Выпейте чашку некрепкого сладкого чая
- ▶ сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе

Недопустимые действия

- ▶ Не беритесь делать несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно, и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах
- ▶ Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых
- ▶ Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды
- ▶ Не нужно призывать человека собраться, «взять себя руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен»

- ▶ «Все, что не убивает меня, делает меня сильнее» - это изречение древнего философа как нельзя более точно описывает то, что происходит с человеком, переживающим психологическую травму кризисы после трагических событий, душевная боль, которую люди испытывают при потере близкого, - это плата за то, чтобы быть человеком кто-то справляется с этим сам, а кто-то сам справиться не может В этом случае нет ничего постыдного или неудобного в том, чтобы обратиться за помощью к специалисту: психологу, врачу, психотерапевту