

Перша психологічна допомога. Дайджест

Реакції людей на екстремальні ситуації: способи взаємодії та допомоги.

Ірина САВЧЕНКО

практичний психолог ВСП “Ніжинський фаховий коледж НУБіП України”

АПАТІЯ

ТРИВАЛІСТЬ

від кількох годин до кількох тижнів

ОЗНАКИ:

- відчуття втоми, коли вона не може ні рухатися, ні говорити, а будь-які рухи, навіть слова, даються з великими труднощами.
- в душі таке відчуття, наче порожнеча якась, байдужість, немає сил на прояв будь-яких почуттів.
- байдуже ставлення до навколишнього
- розмовляє характерним повільним тоном з довгими паузами, без будь-якого емоційного забарвлення.

ДОПОМОГА

- потрібно поговорити, починаючи з якихось простих питань, як то "Як тебе звуть?", "Як себе почуваєш?", "Чи ти не голодний?";
- проводіть потерпілого до місця відпочинку (до крісла, дивану) і допоможіть йому зручно влаштуватися, а найголовніше - зніміть з нього взуття – його нічого не повинно стискати, ніяких шарфів, краваток і т.п. Він повинен бути розслаблений;
- постарайтеся взяти потерпілого за руку, або покласти свою долоню йому на лоб, що вельми дієво;
- дайте можливість потерпілому поспати, або полежати, якщо ж немає такої можливості (наприклад, в лікарні, при очікуванні закінчення операції близької людини),
- намагайтеся більше говорити з людиною в такому стані, залучайте її до будь-якої спільної діяльності

ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА МОЖЛИВІСТЮ ДО ПСИХІАТРА!!!

СТРАХ

ТРИВАЛІСТЬ

від кількох секунд до кількох годин

ОЗНАКИ:

- напружені м'язи, особливо м'язів обличчя, іноді стискають зуби;
- прискорене серцебиття, поверхнєве дихання;
- знижений контроль власної поведінки і, відповідно, стан панічного жаху може спонукати до втечі;
- може викликати заціпеніння, або, навпаки, нервові збудження, агресивну поведінку.
- людина може не усвідомлювати себе, погано розуміє, що відбувається навколо.

ДОПОМОГА

- покладіть руку потерпілого собі на зап'ястя, щоб він відчув Ваш спокійний пульс - це буде для нього своєрідним сигналом "я зараз поруч - ти не один";
- намагайтеся самі дихати глибоко і рівно, спонукаючи людину, що зазнає страх, дихати з Вами в одному ритмі;
- якщо людина говорить щось, слухайте її, всіляко демонструйте зацікавленість, розуміння, проявляйте співчуття;
- можете зробити людині легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла: шиї, спини та обличчя;

Боротися зі страхом доцільно лише в тому випадку, коли він переходить в прикордонний стан і заважає життю.

Істеричний напад (істерика)

ТРИВАЛІСТЬ

як правило, кілька хвилин, рідше - кілька годин

ОЗНАКИ:

- Свідомість при цьому зберігається, людина пам'ятає, що з нею відбувалося;
- надмірне збудження, з безліччю рухів та театральними позами;
- мова емоційно насичена і дуже швидка;
- часто може кричати, ридати, але все це виглядає досить театральню!

ДОПОМОГА

1. **Видаліть всіх глядачів**, створіть спокійну обстановку, залишіться з потерпілим наодинці (**якщо це, є безпечним для Вас**);
2. Вчиніть будь-яку **несподівану дію**, здатну привернути його увагу (вдарити різко і голосно по столу, дати ляпаса, водою облити і т.д);
3. **Говоріть** при цьому **впевненим тоном**, адже істерика - це своєрідне прохання про сильну руку.
4. Після істерики спостерігається занепад сил, тому необхідно **вкласти людину спати** і періодично спостерігайте за її станом.

РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ

ТРИВАЛІСТЬ

від декількох секунд до кількох хвилин

ОЗНАКИ:

- різкі рухи, що абсолютно безцільні і безглузді;
- ненормально голосна мова, підвищена мовна активність - людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо;
- часто відсутня реакція на оточуючих, вони не помічають прохання, накази та інші звернення

ДОПОМОГА

- 1 Стати позаду потерпілого, просунути свої руки йому під пахви, **притиснути** до себе, і **злегка перекинути його на себе**;
2. Як і при маренні і галюцинаціях, намагайтеся **ізолювати** потерпілого від оточуючих;
3. Потрібно також **масажувати** потерпілому зони над бровами та верхньою губою,
4. **говорити** при цьому **спокійним** впевненим **голосом**, про почуття, які він відчуває ("тобі хочеться щось зробити, щоб все припинилося", "ти хочеш втекти, сховатися" і т.д.);

ЗАБОРОНЕНО

5. з людиною, яка знаходиться в руховому порушенні, про що-небудь **сперечатися, задавати будь-які питання**.
6. Необхідно **уникати фраз з часткою "не"** (не біжи, не кричи, не розмахуй руками і т.д.).

СТУПОР

ТРИВАЛІСТЬ

від кількох хвилин до кількох годин

ОЗНАКИ:

- різке зниження, або відсутність довільних рухів і мови, тобто людина ніби застигає;
- відсутність реакції на зовнішні подразники такі, як: шум, світло, ляпаси і т.п. ;
- іноді в ступорі люди застигають в певній позі, відбувається заціпеніння, стан повної нерухомості;
- і можливо, напруга певних груп м'язів, як то: шия, спина, руки і стегна.

ДОПОМОГА

1. **Зігніть людині пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні** таким чином, щоб великі пальці при цьому були виставлені назовні і спрямовані один на одного;
2. кінчиками своїх великого і вказівного пальців **помасажуйте точки**, розташовані у потерпілого **на лобі над очима** приблизно посередині лінії росту волосся;
3. також помасажуйте **точку під носом над верхньою губою**;
4. великими пальцями **помасажуйте надбрівні дуги**;
5. **Долоню** вільної руки покладіть **на груди** потерпілого і Постарайтеся **підлаштувати своє дихання під ритм дихання людини в ступорі**;
6. при цьому **говоріть йому на вухо тихо, повільно і чітко, те що може викликати сильні емоції**, найсильніше – негативні, так так необхідно будь-якими засобами вивести постраждалого з заціпеніння.

АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА

ТРИВАЛІСТЬ

Прояв злості та агресії може зберігатися досить довгий час і заважати як оточуючим, так і самому потерпілому

ОЗНАКИ:

- роздратування, невдоволення і гнів.
- Причому - будь-яка дрібниця може викликати крик;
- можуть ображати оточуючих;
- люди в стані агресії можуть наносити навколишнім удари руками або якимись предметами;
- у них помічається м'язова напруга, стиснуті зуби і часте важке дихання, так як при цьому підвищується кров'яний тиск.

ДОПОМОГА

1. Зведіть до **мінімуму** кількість **оточуючих**.
2. Створіть за можливості **безпечний простір до 6м**
3. **Мінімальний зоровий контакт**. Прямий контакт в очі може провокувати протистояння
4. Уникайте стояння над особою. Зберігайте **відкрите положення тіла та долоней**.
5. Зберігайте **спокій** та спробуйте визначити **фактори, які провокують** агресивні реакції та по можливості **усуньте їх**.
6. **Дайте можливість особі говорити і вичерпатися**, перш ніж говорити самому. Визнайте проблемну ситуацію та висловіть співчуття. **ВИСЛОВЛЮВАТИСЯ СЛІД ЛИШЕ З ПРИВОДУ ЙОГО ДІЙ, АЛЕ НЕ ЙОГО САМОГО**
6. Агресія також може бути погашена страхом покарання, можна сказати: " це кримінальний злочин, тому зараз поліцію викличуть", чи щось подібне.

Будьте зосередженими на поточній ситуації.

Застосовуйте прийнятні для особи обмежувальні заходи втручання лише в тому випадку, коли інші способи припинити агресію не дали результату.

ТРИВАЛІСТЬ

як правило, кілька хвилин, рідше - кілька годин

ОЗНАКИ:

- людина вже плаче або готова розридатися;
- у неї тремтять губи й очі наповнюються сльозами, відзначаються сліди пригніченості;
- На відміну від істерики або нервового збудження, у потерпілого немає різких рухів, він просто стоїть і плаче.

ПЛАЧ

ДОПОМОГА

1. просто **БУДЬТЕ ПОРУЧ!!!**
2. **Встановіть фізичний контакт:** візьміть її за руку, покладіть свою долоню їй на плече або на спину, можна при цьому гладити її по голові - дайте потерпілому відчувати, що Ви поруч;
3. Періодично **вимовляйте "Ага", "так", кивайте головою** - ці прийоми допоможуть людині виплеснути свої емоції, вилити своє горе;
4. Говоріть саме про почуття, **повторюючи за людиною закінчення фраз;**
5. Не намагайтеся заспокоїти, не кажіть «досить плакати», просто **дайте можливість виплакатися, виговоритися, вилити горе, страх, образу і т.п .;**
6. Не варто задавати йому питань, не треба давати порад. **Ваше завдання - вислухати!**

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

ТРИВАЛІСТЬ

від декількох секунд до кількох годин

ОЗНАКИ:

- тремтіння завжди починається раптово;
- сильне тремтіння всього тіла, або окремих його частин, наприклад, рук; людина при цьому не здатна навіть тримати дрібні предмети і виконувати звичні дії;
- реакція може тривати досить довгий час, після чого людина відчуває величезну втому і потребує відпочинку.

ДОПОМОГА

1. **Посильте тремтіння** - візьміть потерпілого за плечі, і починайте його сильно трясти секунд 10-15,
2. **Говоріть** при цьому з ним про те, **що Ви робите і навіщо.**
3. Після завершення реакції потрібно **дайте можливість людині відпочити**, знявши попередньо з неї взуття (як і в багатьох інших випадках). Бажано, вкласти відразу спати, так як вона буде відчувати величезну втому.

Важливо! **ЗАБОРОНЕНО** робити під час тремтіння:

- обіймати людину під час нападу тремтіння, притискати її до себе;
- вкривати його чимось теплим;
- заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки і т.д. - це на нього не подіє, лише засмутить ще більше, адже це неконтрольована реакція.

ДИВНА, НЕВІДПОВІДНА ПОВЕДІНКА ДОПОМОГА

ОЗНАКИ:

Увага та усвідомленість

- особі важко слідувати та підтримувати розмову; часто відволікається, зісковзує з теми;
- не розуміє, що відбувається навколо;
- не може згадати недавніх подій;
- не певна, де вона та що тут робить;
- має галюцинації (чує звуки та голоси, яких насправді немає, бачить людей, яких немає поряд);
- думає, що вона знаходиться в іншому місці, реагує так, ніби вона там.

Думки та переконання

- переживає, що інші люди можуть завдати їй шкоди, говорить, що не довіряє оточуючим;
- впевнена в різних дивних речах (хтось стежить за нею, вкладає їй думки в голову), переконана в тому, чого насправді немає.

Поведінкові прояви

- мовлення є дезорганізованим, незв'язним, не стосується актуальної ситуації;
- є розгубленою, збентеженою, засмученою, може мати млявість та уповільнені рухи;
- є збудженою, говірною, може рвучко та швидко рухатись;
- може рухатись повільно або виглядати так, ніби застигла (часто в незручній позі);
- Може поводитись так, ніби вона знаходиться в іншому місці, реагувати на події, яких немає.

- **Викличте бригаду швидкої допомоги**, а до прибуття фахівців, прослідкуйте, щоб людина не нашкодила собі і оточуючим
- Пам'ятайте, що зазвичай в такому стані люди не несуть загрози іншим
- Привітайтеся, коротко представтесь та запитайте ім'я особи.
- Тримайте дистанцію, яка є комфортною для особи**, зважайте на її реакції. Попросіть навколишніх дати вам простір.
- **Говоріть спокійно, використовуйте звичні слова та короткі речення**. Перевіряйте, чи особа чує вас та розуміє, називайте її по імені. Запитуйте чого особа потребує і, якщо можете, забезпечте це (вода, годинник, дзвінок телефоном).
- **Не можна конфронтувати** особу та доводити, що того, що вона чує або бачить не існує. **Не переконуйте** що вона знаходиться в іншому місці.
- Не підігруйте, якщо в особи галюцинації. Однак, якщо вона розповідає про них – **слухайте**. давайте знати, що чуєте та розумієте.
- Спробуйте дізнатись контакти родичів, **повідомте про місце перебування та стан особи**.
- **Залишайтеся поряд** до прибуття швидкої або рідних. Не варто зупиняти особу фізично або скеровувати (якщо вона кудись йде). Попросіть оточуючих про невтручання.
- **Якщо особа вас чує та розуміє**, спробуйте **заспокоїти**, сказати що вона зараз у стані стресу, який має минути. Уникайте слів, які можуть збентежити або налякати (наприклад, психоз, ненормальність тощо).

A spiral-bound notebook with a white cover and a silver metal spiral binding on the left side. The notebook is open to a blank white page. The text is centered on the page.

Здоров'я і витримки!!!