

Тема «Допсихологическая помощь лицам в кризисном состоянии»

Человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями, которые захлестывают его в момент, когда он оказывается в какой-либо экстремальной ситуации. Это могут быть страх, гнев, обида, тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери.

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.

Как правильно оказать такую помощь?

Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем, и только тогда оказывать допсихологическую помощь.

При необходимости позовите врача или вызовите скорую помощь. Подумайте о собственной безопасности. Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь, его состояние, его ценности и его право на то, чтобы реагировать на ситуацию так, как он реагирует.

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 сомневаетесь в своих силах, то не оказывайте помощь, а обращайтесь к профильным специалистам.

Психологические реакции: как с ними справиться?

Истерика – это активная энергозатратная поведенческая реакция человека. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. Эта реакция также обладает свойством заражать окружающих.

Помощь пострадавшему. Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя; чем меньше зрителей, тем быстрее истерика 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 нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание. Не стоит говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

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). Гнев – это еще более эмоционально

заразительная реакция, чем истерика. Если вовремя ее не остановить, то в какой-то момент она может стать массовой.

Помощь пострадавшему. 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, например, «Как вы считаете, что будет лучше сделать?» 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, что вы чувствуете другому человеку. Дайте себе физическую нагрузку.

Недопустимые действия. Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой. Гнев – нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, так человек выражает свою эмоциональную боль. Не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ. Не угрожайте и не запугивайте.

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 пострадавшему. 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. Можно дать стакан сладкого крепкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений). Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?». Скажите человеку, что испытывать апатию – это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства.

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. Эта процедура поможет вам немного взбодриться. Выпейте чашку некрепкого сладкого чая. Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе. После этого приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать. Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например: если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите – передвигайтесь шагом.

Недопустимые действия. 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».

Страх – это эмоция, которая оберегает нас от рискованных, опасных поступков, его время от времени испытывает каждый человек. Опасным страх становится, когда он не оправдан (человек боится того, что не представляет для него опасности) или силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать.

Помощь пострадавшему. 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, не нагнетая эмоции, дав возможность человеку выговориться. Такие разговоры не усиливают страх, а дают возможность человеку поделиться им. 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 дыхательные или физические упражнения. Попробуйте сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх.

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 приносит эмоциональную боль.

Состояние **тревоги** отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездки 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.

Помощь пострадавшему. 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. 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.

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.

Любую трагедию, любую потерю человек должен, пережить, то есть принять то, что с ним случилось, выстроить новые отношения с миром. 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.

Помощь пострадавшему. 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.