

Прийоми першої психологічної допомоги в кризовій ситуації

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні та стресі. Вони можуть спричинити різні реакції та мати індивідуальні фізичні прояви. І якщо людину, яка знаходиться поряд з вами, помітно «накрило» емоціями, буде корисним знати мінімальний набір прийомів першої психологічної допомоги.

Універсальні загальні елементи першої психологічної допомоги

1. Залишайтеся поруч із людиною, яка потребує допомоги. Люди в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри. Коли ви поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.
2. Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.
3. Поважайте почуття інших. Поставтеся без упередження до того, що вам кажуть.
4. Проявіть турботу та надайте практичну допомогу. Якщо хтось перебуває в кризовій ситуації, в першу чергу корисною буде практична допомога: зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим тощо. Реакціями під час кризової ситуації можуть бути: страх, ступор, плач, «істерика», панічна атака, нервове тремтіння, агресія.

Далі — прийоми, як допомогти людині в таких станах.

Страх. Як допомогти?

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Дихальні техніки проти тривоги й панічних атак

Ступор. Як допомогти?

Ознаки ступору: різке зниження або відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик); застигання у певній позі, стан повної нерухомості.

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть іти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.

2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.

3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

Плач. Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного.

2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчуття, що ви поряд.

3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.

4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися.

Істерика. Як допомогти?

Ознаки: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.

2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облили водою, різко крикнути на людину).

3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).

4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть постраждалого спати.

Панічна атака. Як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
2. Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переключіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.

Нервові тремтіння. Як допомогти?

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10—15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Агресія. Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо.
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.