

Методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності до дій у надзвичайних ситуаціях

Психологічна готовність до дій у надзвичайних ситуаціях – це стан мобілізації всіх психофізіологічних систем організму, які забезпечують ефективне виконання необхідних дій у цих ситуаціях.

Психологічна готовність включає три аспекти:

- 1) знання про ситуацію та відпрацювання навичок дій у ній;
- 2) готовність до реалізації програми дій в умовах виникнення певної ситуації;
- 3) емоційно-вольова рішучість і бажання зробити потрібну дію.

Отже, щоб сформувати психологічну готовність у людини, необхідно надати їй можливість отримати важливі знання, тренувати навички дій в екстремальних умовах та виробити на їх основі необхідні автоматизовані звички.

Психологи підкреслюють, що на психіку людини дуже сильно діє раптовість ситуації, зв'язана з нею відсутність інформації про те, що сталося, та необхідність швидких дій. *Перша природна емоція*, яка виникає в цій ситуації – це *страх*, що допомагає їй мобілізуватися для самозбереження. Але іноді страх буває такої сили, що людина перестає контролювати свої дії, не може логічно мислити, приймати розумні рішення, виникає шок, істерика чи паніка. У такому стані людина майже не має шансів врятувати себе та своїх близьких. Навпаки, вона може навіть бігти у бік небезпеки. Найбільш чутливі до стресових впливів діти і люди зі слабким здоров'ям та похилого віку.

Як сформувати психологічну готовність?

1. *Інформуйте про екстремальні ситуації та про події, які відбуваються в місті, країні, які можуть виявитися стресовими.*
 - 1) Розкажіть про можливі ситуації заздалегідь.
 - 2) Інформація повинна бути фактичною відповідно віку дитини або людини. Для зовсім маленьких вона може бути представлена у формі казки чи іншої цікавої історії.
 - 3) Розмова має бути спокійною і виваженою.
 - 4) Менше таємниць і натяків (вони ще більш лякають дитину).
 - 5) Використовуйте зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається.

- 6) Поясніть, чого варто очікувати.
 - 7) Кажіть коротко і зрозуміло, простими словами.
 - 8) Переконайте дитину, що з нею все буде добре і що ви будете поруч.
 - 9) Будьте готові повертатися до цієї розмови не один раз.
2. *Підготуйте план дій у певних екстремальних ситуаціях.*
- 1) Напишіть або намалюйте план дій в екстремальній ситуації. Розподіліть обов'язки/ролі кожного члена родини. Кожен повинен знати, які потрібно виконувати певні дії.
 - 2) Проговоріть цей план з родиною та дітьми.
 - 3) Обіграйте цей план декілька разів у різний час доби.
 - 4) Проговорюйте свої дії вголос під час обігравання, що є профілактикою подальших порушень психічного стану.
 - 5) Запишіть список контактів до кого можна звернутися під час виникнення ситуації. Попередьте про таку можливість заздалегідь, щоб люди адекватно й оперативно відреагували.
3. *Здійсніть навчання навичок безпечної поведінки.*
- 1) Навички «повільного дихання» протягом 2-4 хвилин: вдих на рахунок «один, два, три», потім видих на рахунок «один, два, три».
 - 2) Навички впевненої поведінки й адекватного реагування на несподівані ситуації відпрацюйте разом з дитиною.
 - 3) Ретельно відпрацюйте схему поведінки в несподіваних ситуаціях.
 - 4) Разом опануйте альтернативні варіанти поведінки в стані активації негативних емоційних проявів (страху, агресії, тривожності). Серед них можуть бути:
 - *Фізична активність*: стрибки, фізичні вправи, рухливі ігри.
 - *Інвентаризація*. Озирніться навколо та уважно огляньте приміщення, в якому ви знаходитесь. Звертайте увагу на найдрібніші деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не поспішаючи, переберіть усі предмети один за одним у певній послідовності. Намагайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть вголос або подумки самому собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» тощо. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відсторонитеся від внутрішньої стресової напруги, звертаючи увагу на раціональне сприйняття навколишнього оточення.
 - *Зміна обстановки*. Якщо дозволяють обставини, залиште приміщення, в якому у вас виник гострий стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками.

- Розберіть подумки це приміщення (якщо ви вийшли на вулицю, то навколишні будинки, природу) «по пазлам», як у способі «Інвентаризація».
- *Руки-батогои*. Встаньте, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі та руки вільно звисають униз. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, які вільно бовтаються. В кінці дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закружляла).
 - *Зміна діяльності*. Займіться якоюсь діяльністю – почніть прати білизну, мити посуд, або робити прибирання, якщо вдома. Наведіть лад на робочому місці, займіться якимись звичними посадовими обов'язками, в які можна «зануритися з головою». Будь-яка діяльність, і особливо фізична праця, в стресовій ситуації допомагає відволіктися від внутрішньої напруги. Важливо, щоб діяльність мала певну мету (перемити весь посуд, навести робочий порядок...).
 - *Музика*. Якщо вас добре заспокоює музика, увімкніть щось повільне. Намагайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції. Слідкуйте за своїми думками, не давайте собі думати про проблему.
 - *Нескладна інтелектуальна діяльність*. Намагайтеся згадати якийсь особливо примітний день вашого життя. Згадайте його в найдрібніших деталях, нічого не втрачаючи. Спробуйте підрахувати, яким був цей день вашого життя. Візьміть калькулятор або папір та олівець і постарайтеся підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножте на 365, додаючи по одному дню на кожен високосний рік, та додайте кількість днів, що минуло з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам переключити свою увагу.
 - *Розмова на абстрактні теми*. Поговоріть на якусь абстрактну тему з будь-якою людиною, що знаходиться поруч. Якщо поруч нікого немає, можна зателефонувати або поспілкуватися з кимось через інтернет. Бесіда – відволікаюча діяльність, що здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом.

Яка необхідна психологічна допомога під час небезпечної події?

Емоційною реакцією на останні події у дітей та дорослих може бути травматичний стрес. Коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, є досить широким. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, але і члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч з подією, або спостерігали за нею через ЗМІ, або навіть чули розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їх життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки.

Травматичний стрес – це **НОРМАЛЬНА** реакція на **НЕНОРМАЛЬНІ** події (події, що виходять за рамки звичайного життєвого досвіду людини).

У ситуації кризи діти і дорослі використовують такі стратегії оволодіння собою:

- **Компенсація:** розмова з друзями, придбання нових речей, відхилення від природного, веселі ігри.
- **Уникнення:** втеча, заперечення, так ніби нічого не сталося.
- **Регрес:** замкнутість (заглиблення в мушлю), отупіння, відмова, «я не можу», сонливість.
- **Конфронтація:** емоційне і когнітивне «опрацювання» веде до поступового виходу з кризи. Для того щоб використовувати цей спосіб оволодіння собою, дитині поруч необхідний чуйний дорослий.

Що необхідно робити, якщо дитина опинилась в ситуації, що в її сприйнятті (чи в реальності) є вкрай небезпечною?

1. Відвести дитину з місця події та створити для неї максимально комфортне і безпечне середовище: зігріти (теплий одяг, ковдра, грілка тощо), дати теплий солодкий чай (якщо можливо, з лимоном), створити тишу, вимкнути яскраве світло. Говорити із дитиною спокійним голосом, запевняючи, що ви поруч, все гаразд і дитина в безпеці, що «все минулося».

2. Пояснити дитині, що трапилась дуже неприємна подія. Якщо в дитини є поранення, слід пояснити, що саме трапилось і запевнити в тому, що буде надана необхідна лікарська допомога. Впевняти, що ви поруч і знаєте, що слід робити в такій ситуації.

3. Слід просити дитину описати кімнату або інше місце, де вона зараз знаходиться. Запитати, чи вона вже зігрілась, чи теплий чай. Називати дитину по імені, називати інших близьких людей, які є поруч («подивися, тут є твій тато, твоя бабуся, вони поруч, все гаразд»). Намагатися дивитися дитині в очі, тримати за руку або легенько обіймати. Якщо дитина не опирається, обійняти її та робити «колихальні» рухи (як колишують малу дитину).

4. Через деякий час дитина може почати тремтіти або рухатись, махати руками, кричати, бігати, плакати. Таке збудження є **НОРМАЛЬНИМ** через деякий короткий період (від декількох хвилин до декількох годин) після небезпечної події. У цей період важливо надати можливість для виплеску негативної енергії, що накопичилася під час травматичного стресу, не докоряти дитині і не стримувати її. Варто бути уважними, бо в цей час дитина може не контролювати себе і наражатися на небезпеку.

5. Слід дозволити дитині плакати і виражати сильні почуття, проте запевняти, що все буде гаразд («так, ти сильно налякався/налякалася, проте все буде добре»). Важливо надати дитині якомога більше підтримки: говорити небагато і простими словами: «Я поряд», «Все буде добре», «Ти в безпеці», «Мама вже їде до тебе» тощо. Також можна говорити дитині, що вона сильна і в неї все вийде.

6. У наступні за травматичними подіями дні дитина може потребувати підвищеної уваги та спокою. Вірогідно, вона буде дратівливою, вимогливою, нестриманою. Або, навпаки, здаватися боязкою та ховатися. Вона може злитися на дорослих або на себе. Або робити вигляд, що «нічого не сталося». Можуть спостерігатися порушення сну (утруднення засинання, нічні пробудження, кошмарні сновидіння). Можуть спостерігатися одноманітні рухи або дії, повторюватися малюнки або ігри (в тій чи іншій мірі пов'язані із пережитою подією). У цей період важливо заспокоювати дитину, перемежовувати розмови про подію, що трапилася, іншими розмовами або іншою діяльністю, що має бути приємною.

7. Щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна й обов'язково впорається.

8. Через деякий час дитина захоче зрозуміти сенс того, що відбулося. Можуть виникнути питання захищеності, справедливості, провини – чиєїсь і власної. **Будьте завжди разом з дитиною** (в жодному разі не залишайте її на самоті). Якщо почуття власної провини досить сильні або виникають питання про відсутність сенсу життя після травми, – це привід звернутися до фахівця-психолога, консультанта програми «Управління проблемами+» або психотерапевта. *Дитині необхідно розповісти про дії, що мають відбутися* (лікування, процедури, похорон тощо). *Важливо, щоб дитину підтримувала близька людина, яка сама не є постраждалою.*

9. У цей час дитина потребує розмов і відповідей на запитання.

Також доцільними будуть спільні прості дії, ігри, малювання, ліплення, прогулянки. Питання, які ставитиме дорослий щодо смислу гри або малюнка, допоможуть дитині зорієнтуватися в тому, що сталося, та знайти новий смисл.

10. Дитина може гратися в одну і ту саму гру. Можливо, ця гра якимось чином буде пов'язана з травмуючою подією. Дитина в такий спосіб хоче опанувати ситуацію і, можливо, вийти з неї в кращий спосіб. Буде добре, якщо ви допоможете їй у цьому.

Які правила першої психологічної допомоги в умовах екстремальної події?

№	Кроки дій	Важливо пам'ятати
<i>На місці екстремальної події</i>		
1	Необхідно залишити місце джерела події, по-можливості зберігаючи спокій, допомагаючи в цьому також іншим постраждалим.	Нефахівцям слід уникати надання першої допомоги іншим на місці катастрофи, оскільки вони технічно не можуть переконатися в тому, що небезпеки більше немає. А затримка призведе до того, що рятувати доведеться ще тих, хто затримався допомоги.
2	Вийшовши із зони безпосередньої небезпеки, потрібно надати першу допомогу насамперед собі, потім близьким.	<p>1) Потрібно оцінити обстановку. За наявності фізичних пошкоджень насамперед необхідно надати долікарську допомогу. У разі серйозних пошкоджень – викликати швидку, накласти пов'язки тощо. Загалом, забезпечити всю ту допомогу, що вимагає, крім психологічної, для того, щоб постраждалі повернулися в безпечний світ - додому, на роботу тощо.</p> <p>2) Якщо близька вам людина знаходиться в ступорі (зупинений погляд, нерухомість тощо) – не відпускайте її одну.</p> <p>Обіміть і йдіть додому разом з нею, коментуючи свої дії і плани словами: «Зараз сядемо в таксі, поїдемо додому, я весь час буду з тобою» тощо.</p> <p>3) Якщо в ступорі знаходиться незнайомиць – ви можете йому допомогти, просто підійшовши ближче, взявши за руку, почавши розмовляти: «Хто ви? Чи можу я вам чимось допомогти?»</p> <p>Можна поплескувати людину по плечу, прикрити чимось теплим, якщо почалося тремтіння, спонукати розмовляти.</p> <p>Якщо людина плаче – дозвольте їй це зробити – це вираз емоційного афекту, що набагато краще, ніж ступор.</p>

Гострий емоційний шок, у нормі – від 3 до 5 годин з моменту події

Це час неймовірної психічної напруги. Мобілізуються всі психічні резерви особистості, і людині необхідно щось робити, наскільки можна – доцільно: вибиратися з місця події, обстежитися в лікаря, повідомити на роботі про те, що сталося, заспокоювати родичів, тощо.

3	Забезпечити собі майбутню можливість відпочинку, відреагування та відновлення сил	Намагатися насильно «заганяти» людину відпочивати на цьому етапі не потрібно: який вже тут відпочинок, коли тіло тремтить, як дріт під напругою, серце вистрибує з грудей і голова крутиться від хвилювання. Енергію, що піднялася, краще зливати в діяльність, <i>психологічна допомога буде в тому, щоб підказати людині напрямок цієї діяльності.</i>
---	---	--

Психофізіологічна демобілізація, від 1 до 3 діб з моменту події

Це час туги та розгубленості. Накочує відчуття власного безсилля і паніка, виникає питання "За що мені це? Чому саме я?", можлива нудота та блювання, зниження апетиту, тяжкість у голові та забування елементарних речей. Хочеться забитися в нірку і там сидіти, не висовуючись.

4	Забезпечити людині спокій.	Бути поруч, але з вимагати від людини будь-якої взаємодії. Організувати для неї можливість відпочинку і взяти його всі побутові справи. Бажаний тактильний контакт – тримати за руку, частіше і довше обіймати, можна без жодних сів. Якщо це дитина, то необхідно бути готовим до деякого регресу: ті вміння, які в неї вже були засвоєні, можуть кудись пропасти, частіше дитина буде проситися на ручки, і бажано забезпечити їй цю можливість.
---	----------------------------	---

Стадія дозволу, від 3 до 12 діб з моменту події

Це час, коли людині здається, що вона повернулася до норми: вона повертається до роботи, активної діяльності тощо.

Однак, у цей період ще зберігається знижений емоційний фон, підвищена стомлюваність, обмеження контактів з оточуючими, зниження емоційного забарвлення мови та уповільненість рухів. Часто з'являються кошмарні сновидіння, у яких людина наново переживає весь жах. До кінця цього періоду з'являється бажання виговоритися, спрямоване зазвичай тих близьких, які були свідками катастрофи.

5	<p>Говорити про те, що сталося, як сталося, і які почуття людина відчула, коли це відбувалося.</p> <p>Спонукаати до емоційних реакцій, а не заспокоювати.</p>	<p>Можна вислухати історію кілька разів, бажано обіймати, гладити по голові та висловлювати своє співчуття іншими тактильними способами.</p> <p>Злитися і плакати в цій ситуації – нормально: подібне відреагування є природним біологічним механізмом подолання психотравмуючої ситуації.</p> <p>Уникайте говорити «Не плач, заспокойся!» - краще – «Так, я бачу, як тобі було важко, і твої сльози цілком виправдані».</p>
<p>Стадія відновлення починається приблизно з 12-го дня після події</p> <p>Час, коли людина справді повертається до нормального стану за об'єктивними спостереженнями.</p>		
6	<p>Уважно стежити за самопочуттям протягом місяця після небезпечної події.</p> <p>Забезпечити режим сну, харчування та відпочинку</p>	<p>Повертається емоційне забарвлення мовлення та мімічних реакцій, сновидіння перестають бути кошмарними, повертається здатність радіти та жартувати, активізується міжособистісне спілкування.</p> <p>Стан тіла стабілізується: припиняються незвичні головні болі, повертається повноцінний апетит, відсутня нудота, зменшується втома та інші астеничні прояви.</p>
7	<p>Звернутися до фахівця, якщо протягом місяця стан людини не прийшов до норми</p>	<p>Якщо відновлення з якихось причин відбулося не повністю, то саме в цей момент починають проявлятися психосоматичні розлади, пов'язані зі шлунково-кишковим трактом, серцем тощо, і невротичні реакції – фобії, нав'язливі дії, депресія тощо.</p>

Які загальні закономірності організації психологічної допомоги дітям, що пережили психотравмуючі події?

- **Спостерігайте за поведінкою дитини/** дорослої людини, якщо вона є свідком надзвичайної ситуації: чи помічаєте ви серйозні зміни в її діяльності та поведінці? Пам'ятайте, що різка зміна звичних особливостей поведінки та взаємодії з оточенням завжди є показником посттравматичних стресових порушень.

- **Спочатку допомога повинна мати характер емоційної участі.** Утримуйтеся від залучення дитини до активної навчальної та соціальної діяльності відразу після травмуючої ситуації: доки ви не з'ясуєте ступінь впливу, не робіть жодних активних спроб корекції її поведінки.

- **Заручитися підтримкою близьких і рідних.** Важливо, щоб в оточенні дитини були люди, які не постраждали.

- **Намагатися зберегти режим дитини,** забезпечити нормальний сон та харчування, достатність пиття, оберігати дитину від додаткових стресів.

- **Допоможіть дитині проговорити ті страхи,** які її непокоять, з'ясувати причини, які викликають її емоційний дискомфорт:

- Батькам варто враховувати вік дитини, відповідаючи на її запитання про те, чому родина була змушена залишити дім і переїхати. Дитина повинна знати, що відбувається.
- Розмову почніть із запитання про те, що саме її цікавить. Із зовсім маленькими дітьми зосередьтеся на поясненні основних понять про війну, не вдаючись у подробиці. Поясніть, що війна – це неминуча складова історії людства, війни були і є, і причини їх різні. Одні нападають, іншим доводиться захищатися, але при цьому страждають усі. Саме зараз варто наголосити, що мир кращий за будь-яку війну, і тому він такий важливий.
- Говоріть спокійним тоном, уникаючи слів «кров», «смерть», «вбивство».
- Уникайте слів «забудь це», «викинь з голови» – це прямий шлях до формування постстресових розладів.
- Відповідати на запитання дитини поступово і доступно. На одне запитання – одна відповідь. Коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання.
- Після завершення розмови поясніть дитині, що вона під захистом і опікою, і ні з вами, ні з нею нічого поганого не станеться. А війна скоро закінчиться.

- **Сформуйте разом з дитиною алгоритм-схему продовження життя після пережитої травматичної події,** у якому відтворюються схеми дії та моделі поведінки.

- **Допоможіть дитині підтримувати дружбу і зв'язок з рідними та друзями, якщо вам довелося покинути дім і переїхати.** Пишіть разом листи, телефонуйте – так дитина відчуватиме, що розлука тимчасова, те саме переживають і її друзі, і скоро вони знову зустрінуться.

- **Поділяйте дитячі емоційні переживання та проблеми.** Залишені вдома улюблена сукня чи загублений ведмедик – для дитини така ж трагедія, як для дорослих – втрата житла. Сумуйте разом з дитиною, кажіть, що вам також дуже шкода і ви так само сумуєте за втраченим ведмедиком.

- **Створіть вдома для дитини приватну територію – знайти місце, яке належатиме лише дитині** (ліжко, відділення для іграшок у шафі), навіть якщо родині доводиться жити в багатолюдній кімнаті.

• **Грайте з дитиною для знання емоційної напруги, тривожності й агресії:** читання/складання казок, прослуховування музики, ігри, робота з піском, водою, фарбами тощо.

• **Поступово залучайте дитину до активної соціальної, навчальної та посильної трудової діяльності в міру поліпшення її суб'єктивного відчуття власного життя,** визначення способу організації життя в посттравматичних умовах.

• **Фізичні навантаження в поєднанні з організацією колективної діяльності** (разом із членами родини, з друзями, волонтерська діяльність), яка на рівні інтересів і потреб дитини є емоційно насиченою посильною та цікавою, – це потужні психотерапевтичні засоби підтримки та корекції особистості на цьому етапі.

• **Використовуйте різні ігрові та тренінгові вправи, метою яких повинно бути зняття гострих емоційних переживань** – відгуків на вплив травматичної події в житті дитини. Якщо ви самі не можете провести інтерактивні корекційні заходи, обов'язково зверніться до психолога, який допоможе вам у цьому.

• **Знімайте напругу і стрес дитини іграми на свіжому повітрі.** Допоможіть їй відпрацювати прийнятні для неї способи розрядки агресії, гніву і тривожності. Залучайте дітей до фізичної культури, водних процедур, прогулянок на свіжому повітрі, ігор з піском, водою і фарбами. Пам'ятайте: динамічні навантаження, контакт з водою, піском, ігри на свіжому повітрі та спілкування з тваринами – потужні фактори активації позитивних емоцій, зняття загального фізичного і психічного напруження.

• Корекція проявів тривожності або агресивності як самостійних поведінкових особливостей дитини буде неефективною і помилковою.

• **Навчіть дитину усвідомлювати свої проблеми** (у навчанні, спілкуванні тощо), почніть з нею активно обговорювати те, що відбувається, допоможіть сформулювати власний образ проблемної ситуації і знайти спосіб її конструктивного вирішення.

• **Відпрацюйте разом з дитиною навички впевненої поведінки і правильного реагування на несподівані труднощі, критику і невдачі.**

• **Поважайте, любіть дитину і завжди намагайтеся її морально підтримувати, демонструйте їй свою впевненість** (уникайте показу їй своїх страхів, невпевненості і відчаю).

Які існують техніки екстреної психологічної допомоги при гострій реакції на стрес?

Ступор

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму.

Вона настає після сильних нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина повинна витратити на виживання стільки енергії, що сил «на контакт» з навколишнім світом вже немає.

Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Тому, якщо не надати допомога і постраждалий пробу йде в такому стані досить довго, це призведе до його фізичного виснаження. Оскільки контакту з навколишнім світом ні, постраждалий не помітить небезпеки і не вживе дій, щоб її уникнути.

Основними ознаками ступору є:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик, щипки);
- «застигання» у певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можливе напруження окремих груп м'язів.

Що робити?

1. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зініцями.

2. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підлаштуйте своє дихання під його ритм дихання.

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

4. У разі неефективності вжитих заходів, візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.

5. Продовжуйте розмовляти з ним чітко, ясно та повільно, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

Рухливе збудження

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха) настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо нього. Вона не може визначити, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається в клітці.

Основними ознаками рухового збудження є:

- різкі рухи, часто безцільні та безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);

- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Що робити?

1. Використовуйте прийом «захоплення»: знаходячись позаду людини, просуньте свої руки їй під «пахви», притисніть її до себе і злегка перекиньте на себе.

2. Ізолюйте постраждалого від оточуючих.

3. Масируйте «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває: «Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається».

4. Не сперечайтесь з людиною у цьому стані, не ставте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій. Наприклад, «стій на місці» замість «не бігай», «тримай руки при собі/ засунь до кишень» замість «не розмахуй руками», «говори спокійно, я тебе чую» замість «не кричи».

5. Пам'ятайте, що людина у цьому стані може зашкодити собі та іншим.

6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовою тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою (далі опис допомоги при даних станах).

Страх

Дитина/людина прокидається вночі від того, що їй наснилося жахіття.

До основних ознак страху відносяться:

- напруга м'язів (особливо обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- знижений контроль за власною поведінкою.

Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку.

При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Що робити?

1. Покладіть руку дитини/людини на своє зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!».

2. Дихайте глибоко і рівно. Попросить її дихати в одному з вами ритмі.

3. Якщо дитина/людина каже, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервові тремтіння

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напругу. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі, і буде викликати м'язові болі, а надалі може

призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка та ін.

Основні ознаки цього стану:

- тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;
- виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку);
- реакція триває досить довго (до декількох годин);
- потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

Що робити?

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьміть дитину/людину за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
3. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприймати ваші дії як напад.
4. Після завершення реакції необхідно дати їй можливість відпочити. Бажано укласти її спати.

5. Не можна:

- обіймати потерпілого або притискати його до себе;
- укривати потерпілого чимось теплим;
- заспокоювати потерпілого, говорити, щоб він узяв себе до рук.

Плач

Коли людина плаче, всередині у неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна поділитися горем.

Основні ознаки цього стану:

- людина вже плаче або готова розридатися;
- тремтять губи;
- спостерігається відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то емоційна розрядка і полегшення не відбуваються. Коли така ситуація є тривалою, внутрішній напруга може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

Що робити?

1. Не залишайте дитину/людину одну на самоті.
2. Встановіть фізичний контакт з нею (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте їй відчувати, що ви поруч.
3. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть дитині/людині виплеснути своє горе):
 - періодично вимовляйте «ага», «так», «авжеж» та ін., кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте;

- повторюйте за нею уривки фраз, у яких вона висловлює свої почуття;
 - говоріть про свої та її почуття.
4. Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте їй можливість виплакати і виговоритися, виплеснути з себе горе, страх, образ.
5. **Ваше завдання – вислухати! Не ставте запитань, не давайте порад.**

Агресивна поведінка

Агресивна поведінка – один із мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високу внутрішню напругу. Прояв злоби чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самій людині та оточуючим.

Основні ознаки цього стану:

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);
- нанесення навколишнім ударів руками або будь-якими предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язова напруга;
- підвищення кров'яного тиску.

Що робити?

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих людей та небезпечних предметів.
2. Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
3. Доручіть їй будь-яку діяльність/роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.

Нагадуємо, що всі вище зазначені реакції виникають у момент гострої критичної ситуації, тоді, коли у вашому оточенні може не виявитися досвідченого психолога. Вивчивши представлені рекомендації, ви зможете допомогти собі та оточуючим.

Як допомогти собі?

По перше, знаючи, які реакції можуть виникнути, вам буде легше контролювати себе.

По-друге, допомагаючи іншому в критичній ситуації, ви дієте, тобто в цей момент ви включаєтеся до активної діяльності, що дозволяє вам сконцентруватися, логічно мислити, шукати оптимальний вихід із екстремальної ситуації.

Крім цього, активна позиція в кризовій ситуації допомагає в подальшому знизити посттравматичні переживання і розлади, які часто виникають у людей у даних умовах.

Потурбуйтеся про свою безпеку та безпеку близьких!