**. Перша невідкладна допомога людині в психотравмуючій ситуації.**

У людини в екстремальній ситуації можуть з'являтися такі симптоми:

марення, галюцинації, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, страх, істерика, нервове тремтіння, плач [8].

Допомога психолога в психотравмуючій ситуації полягає, в першу чергу, у створенні умов для нервової «розрядки».

Марення і галюцинації. Психотравмуюча ситуація викликає у людини потужний стрес, призводить до сильного нервового напруження, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров’ї в цілому - не тільки фізичному, але і психічному.

До основних ознак марення відносяться хибні уявлення чи умовиводи, в помилковості яких людину неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що людина переживає відчуття присутності уявних об’єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

У даній ситуації:

1. Зверніться до медичних працівників, викличте бригаду швидкої психіатричної допомоги.

2. До прибуття спеціалістів стежте за тим, щоб людина не нашкодила собі і оточуючим. Заберіть від неї предмети, що представляють потенційну небезпеку.

3. Ізолюйте і не залишайте юдину одну.

4. Говоріть з людиною спокійним голосом. Погоджуйтеся з нею, не намагайтеся її переконати. Пам’ятайте, що в такій ситуації переконати неможливо.

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; або в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності, або коли не вдалося когось врятувати, хто потрапив в біду, загинула близька людина.

З’являється відчуття втоми - не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи та слова даються з великими труднощами. У душі – порожнеча, байдужість, немає сил навіть на прояв почуттів. Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію (важкі і болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності, безперспективність).

У стані апатії людина може перебувати від кількох годин до декількох тижнів.

Основними ознаками апатії є:

- байдуже ставлення до навколишнього;

- млявість, загальмованість;

- повільна, з довгими паузами, мова.

У даній ситуації:

1. Поговоріть з людиною. Задайте їй кілька простих запитань: «Як тебе звуть?»; «Як ти себе почуваєш?»; «Хочеш їсти?».

2. Допоможіть зручно влаштуватися, знайти спокійне місце, сісти.

3. Візьміть її за руку або покладіть свою руку їй на чоло.

4. Дайте людині можливість поспати або просто полежати.

5. Якщо немає можливості відпочити (пригода на вулиці, в громадському транспорті, очікування закінчення операції у лікарні), то більше говоріть з людиною, залучайте її до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, сходити випити чаю або кави).

Ступор. Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і людина пробуде в такому стані досить довго, це призведе до її фізичного виснаження. Так як контакту з навколишнім світом немає, людина може не помітити небезпеки і не зробить дій, щоб її уникнути.

Основними ознаками ступору є:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;

- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);

- «застигання» в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;

- можливо напруга окремих груп м'язів.

У даній ситуації:

1. Зігніть людині пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.

3. Долоню вільної руки покладіть на груди людини. Підлаштовуйте своє дихання під ритм її дихання.

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

Рухове збудження. Іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де помічники, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати, рішення, стає схожою на тварину, яка кидається в клітці.

Основними ознаками рухового порушення є:

- різкі рухи, часто безцільні і 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).

У даній ситуації:

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

2. Ізолюйте людину від оточуючих.

3. Говоріть спокійним голосом про почуття, які вона відчуває. («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»)

4. Не сперечайтеся з людиною, не ставте питань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).

5. Пам’ятайте, що людина в такому стані може заподіяти шкоду собі та іншим.

6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

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

Основними ознаками агресії є:

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);

- нанесення оточуючим ударів руками або будь-якими предметами;

- словесна образа, лайка;

- м’язова напруга;

- підвищення кров’яного тиску.

У даній ситуації:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.

2. Дайте людині можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).

3. Доручіть їй роботу, пов’язану з високим фізичним навантаженням.

4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з нею, не звинувачуйте її, а висловлюйтеся тільки з приводу її дій. Інакше агресивна поведінка буде направлено на вас. Не можна казати: «Що ж ти за людина!» Слід сказати: «Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації».

5. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.

6. Агресія може бути погашена страхом покарання:

- якщо немає мети отримати вигоду від агресивної поведінки;

- якщо покарання суворе і ймовірність його здійснення велика.

7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Страх. Дитина прокидається вночі від того, що їй наснився кошмар. Вона боїться чудовиськ, які живуть під ліжком. Одного разу потрапивши в автомобільну катастрофу, чоловік не може знову сісти за кермо. Людина, що пережила землетрус, відмовляється йти у свою вцілілу квартиру. А той, хто піддався насильству, примушує себе входити в свій під’їзд. Причиною всього цього є страх.

До основних ознак страху відносяться:

- напруга м’язів (особливо на обличчі);

- сильне серцебиття;

- прискорене поверхневе дихання;

- знижений контроль над 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.

У цій ситуації:

1. Покладіть руку людини собі на зап’ястя, щоб вона відчувала ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!».

2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте людину дихати в одному з вами ритмі.

3. Якщо людина говорить, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зробіть людині легкий масаж найбільш напружених м’язів тіла.

Нервове тремтіння. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напругу. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, в тілі, і викличе м’язові болі, а в подальшому може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка та ін.

Основні ознаки даного 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);

- реакція триває досить довго (до декількох годин);

- потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

У даній ситуації:

1. Не потрібно силоміць зупиняти тремтіння.

2. Візьміть людину за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.

3. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад.

4. Після завершення реакції необхідно дати людині можливість відпочити. Бажано укласти її спати.

5. Не можна:

- обіймати людину або притискати її до себе;

- вкривати чимось теплим;

- заспокоювати людину, говорити, щоб вона узяла себе в руки.

Плач. Коли людина плаче, всередині у неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки даного стану:

- людина вже плаче або готова розридатися;

- тремтять губи;

- спостерігається відчуття пригніченості;

- на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

У даній ситуації:

1. Не залишайте людину саму.

2. Встановіть фізичний контакт з людиною (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте їй відчути, що ви поруч.

3. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе): періодично вимовляєте «ага», «так», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за людиною уривки фраз, в яких вона висловлює свої почуття; говоріть про свої почуття і почуттях людини.

 4. Не старайтесь заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакатися і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образу.

 5. Не ставте питань, не давайте рад. Ваше завдання – вислухати.

  Істерика. Істеричний припадок триває кілька хвилин або кілька годин.

 Основні ознаки:

 - зберігається свідомість;

 - надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;

 - мова емоційно насичена, швидка;

 - крики, ридання.

  У даній ситуації:

 1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з людиною наодинці, якщо це не небезпечно для вас.

 2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути).

 3. Говоріть з людиною короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Вмийся»).

 4. Після істерики настає занепад сил. Покладіть людину спати.

ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА: швиденько використовуємо техніку заземлення:

знайти навколо себе 5 речей однакового кольору,

знайти чотири речі, яких можна торкнутися,

знайти три речі, які можна почути,

знайдіть дві речі, які можна понюхати,

знайти одну річ, яку можна покуштувати.