

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Рухове збудження

ТРИВАЛІСТЬ від декількох секунд до кількох хвилин

ОЗНАКИ:

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

ДОПОМОГА

1. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе, - і злегка перекиньте на себе, щоб він встав на пальці (утримувати кілька сек.) .
Або: прийом «захоплення», потім необхідно швидко укласти, притиснувши до землі плечі, застосувати методику «Три Так»: «Ти мене розумієш? Ти мене чуєш? Ти мене бачиш? А зараз ти встанеш і заспокоїшся!»
2. Ізолюйте постраждалого від оточуючих.
3. Масажуйте «позитивні» точки .
4. Говоріть спокійним голосом про відчуття, які він відчуває. («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається.»)
4. Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте питань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи» - Стий, «Не розмахуй руками» - Опустити руки, «Не кричи» - Розмовляй тихіше).
5. Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі та іншим .
6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Ступор

ТРИВАЛІСТЬ

як правило, кілька хвилин, рідше - кілька 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 потерпілому 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 зиницями .
- 3 . Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого . Підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання.
- 4 . Людина, перебуваючи у 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 .

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Нервові тремтіння

ТРИВАЛІСТЬ

як правило, кілька хвилин, рідше - кілька 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 сильно трясти секунд 10-15,
2. Говоріть про те, що Ви робите і навіщо.
3. Після завершення реакції потрібно дати 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;
- заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки і т.д. - це на нього не подіє, лише засмутить ще більше, адже це неконтрольована реакція.

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Агресивна поведінка

ТРИВАЛІСТЬ

Може зберігатися досить довгий час і заважати як оточуючим, так і самому потерпілому

ОЗНАКИ:

- різкі рухи, що абсо
- 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 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. Дайте можливість особі говорити і вичерпатися, перш ніж говорити самому. Демонструйте доброзичливість . Навіть якщо ви не згодні з постраждалим , не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його 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 ».
6. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями
7. Агресія також може бути погашена страхом покарання, можна сказати: " це кримінальний злочин, тому зараз поліцію викличуть", чи щось подібне.
8. Доручить людині роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

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 .

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Плач

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.

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 відчути, що Ви поруч. Коментуйте усі дії;
3. Періодично вимовляйте "Ага", "так", кивайте головою - ці прийоми допоможуть людині виплеснути свої емоції, вилити своє горе;
4. Не намагайтеся заспокоїти, не кажіть «досить плакати», просто дайте можливість виплакати, виговоритися, вилити горе, страх, образу і т.п.;
5. Не варто задавати їй питань, не треба давати порад. Ваше завдання - вислухати!

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Страх

ТРИВАЛІСТЬ

від декількох секунд до кількох хвилин

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;
- людина може не усвідомлювати себе, погано розуміє, що відбувається навколо.

ДОПОМОГА

1. Покладіть руку потерпілого собі на зап'ясті, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!».
2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла (частіше трапецієподібних).

Пам'ятайте, що страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом треба тоді, коли він заважає адекватним ситуації діям, наприклад, людина може почати ховатися в місці, небезпечному для життя або бігти невідомо куди.

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Апатія

ТРИВАЛІСТЬ

від декількох 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

1. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих запитань: «Як тебе звуть?»; «Як ти себе відчуваєш?»; «Хочеш їсти?».
2. Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття) .
3. Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло.
4. Дайте постраждалому можливість поспати або просто полежати.
5. Якщо немає можливості відпочити (пригода сталася на вулиці, в громадському транспорті, очікування закінчення операції у лікарні), то більше говоріть з потерпілим, залучайте його в будь-яку спільну діяльність (прогулятися, сходити випити чаю або кави, допомогти оточуючим, що потребують допомоги) .+моніторинг що вже людина зробила

РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ЕКСТРЕМАЛЬНУ СИТУАЦІЮ, ТА ВІДПОВІДНІ СПОСОБИ ВЗАЄМОДІЇ

Істерика

ТРИВАЛІСТЬ

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 театралью!

ДОПОМОГА

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Якщо це не небезпечно для Вас, залиштеся з потерпілим наодинці. Якщо немає можливості вивести його в окреме приміщення, поверніть до себе обличчям, ставши при цьому спиною до стіни. Тим самим ви обмежите йому огляд і зосередите увагу на собі.
2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
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 спостерігати за її станом.

Технологічний прийом: у Ваших руках пляшка з водою. Людина, що видає істеричну реакцію, як правило, не одна. Ви говорите їм: «Підставте швидко свої руки, я наллю вам воду. Вмийтеся». Це не викликає негативної реакції.

І завжди допомагає.