

Цель:

Ознакомление со способами оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.

Задачи:

- 1. профилактика острых панических реакций;
- 2. повышение адаптационных возможностей индивида;
- 3. психотерапия возникшая при пограничных нервно-психических нарушений.
- 4. профилактика негативных последствий развития психологической травмы.

Психодиагностика, психотехники воздействия и процедура оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях имеют свою специфику



Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

Функции экстренной психологической помощи





практическая



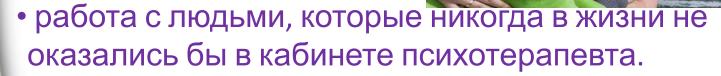


непосредственное оказание скорой психологической и (при необходимости) доврачебной медицинской помощи населению

координационная

Работа психолога в экстремальных ксловиях

- работа с группами.
- работа с людьми в состоянаффекта.

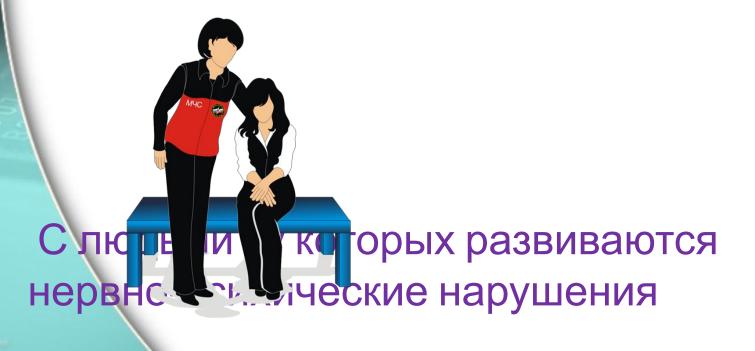


• работа с разнородностью психопатологии у жертв.



психотерапия и психопрофилактика

Со здоровой частью населения – в виде профилактики



Информационная терапия

цеть которой является психологическое поддержание жизнеспособности тех, кто жив, но находится в полной изоляции от окружающего мира (землетрясения, разрушение жилищ в результате аварий, взрывов и т.д.).

- 1) информация о том, что окружающий мир идет к ним на помощь и делается все, чтобы помощь пришла к ним как можно быстрее;
- 2) находящиеся в изоляции должны сохранять полное спокойствие, т.к. это одно из главных средств к их спасению;
- 3) необходимо оказывать себе самопомощь;
- 4) в случае завалов пострадавшие не должны принимать каких-либо физических усилий к самоэвакуации, что может привести к опасному для них смещению обломков;
- 5) следует максимально

- 6) находиться с закрытыми глазами, что позволит приблизить себя к состоянию легкой дремоты и большей экономии физических сил;
- 7) дышать медленно, неглубоко и через нос, что позволит экономить влагу и кислород в организме и кислород в окружающем воздухе;
- 8) мысленно повторять фразу: «Я совершенно спокоен» 5-6 раз, чередуя эти самовнушения с периодами счета до 15-20, что позволит снять внутреннее напряжение и добиться нормализации пульса и артериального давления, а также самодисциплины;

Родственники и спасатели

Еще одной группой людей, к которым применяется психотерапия в условиях ЧС, являются родственники людей, находящихся под завалами, живыми и погибшими. Для них применим весь комплекс психотерапевтических мероприятий:

- поведенческие приемы и методы, направленные на снятие психоэмоционального возбуждения, тревоги, панических реакций;
- экзистенциальные техники и методы, направленные на принятие ситуации утраты, на устранение душевной боли и поиск ресурсных психологических возможностей.

Еще одна группа людей, к которым применяется психотерапия в зоне ЧС, это спасатели. Основной проблемой в подобных ситуациях является психологический стресс

Правила первой помощи для психологов

- 1. Сразу скажите пациенту, что вы ожидаете от терапии и как долго продлится работа над проблемой. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.
- 2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи.
- 3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро прибудет, что вы об этом позаботились.
- 4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.
- 5. Никогда не обвиняйте пострадавшего.
- 6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

Правила первой помощи для психологов

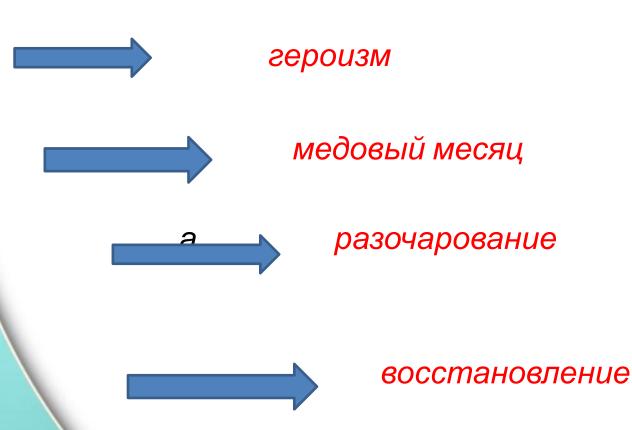
- 7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится..
- 8. Дайте пострадавшему выговориться.
- 9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать с пострадавшим.
- 10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи.
- 11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов.
- 12. Стресс может оказать негативное влияние и на психолога. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений и профессиональной супервизии.

факторы вызванные экстремальной ситуацией :

- 1. Внезапность
- 2. Отсутствие подобного опыта
- 3. Длительность
- 4. Недостаток контроля
- 5. Горе и утрата
- 6. Постоянные изменения
- 7. Экспозиция смерти
- 8. Моральная неуверенность
- 9. Поведение во время события
- 0. Масштаб разрушений

психические реакции при катастрофах

четыре фазы:



Стадии в динамике состояния чодей после психотравмирующих ситуаций

- «Острый эмоциональный шок»
- 2.«Психофизиологическая демобилизация»
- 3. «Стадия разрешения»
- «Стадия восстановления»
- 5. «Предвоздействие»
- 6. «Фаза воздействия»
- 7. «Фаза послевоздействи



