

Оказание  
психологической  
помощи в чрезвычайных  
ситуациях

Подготовили педагоги-психологи Буландынского района:  
Кахарманова А.Ю. и Сайбель Т.П.

2017-2018 у.г.



***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

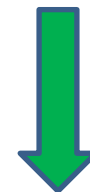




**Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:**

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

# Функции экстренной психологической помощи



**практическая**



*непосредственное оказание скорой  
необходимости) доврачебной медицинской помощи населению*

*психологической и (при*

**координационная**

# Работа психолога в экстремальных условиях

- работа с группами.
- работа с людьми в состоянии аффекта.
- работа с людьми, которые никогда в жизни не оказались бы в кабинете психотерапевта.
- работа с разнородностью психопатологии у жертв.



# психотерапия и психопрофилактика

Со здоровой частью населения – в  
виде профилактики



С людьми, у которых развиваются  
нервно-психические нарушения

# Информационная терапия

*цель 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 самозвакуации, что может привести к опасному для них смещению обломков;
- 5) следует максимально экономить свои силы;
- 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
10. Масштаб разрушений

# *психические реакции при катастрофах*

*четыре фазы:*



*героизм*



*медовый месяц*



*разочарование*




*восстановление*

# Стадии в динамике состояния людей после психотравмирующих ситуаций

1. «Острый эмоциональный шок»
2. «Психофизиологическая демобилизация»
3. «Стадия разрешения»
4. «Стадия восстановления»
5. «Предвоздействие»
6. «Фаза воздействия»
7. «Фаза послевоздействия»



A photograph of two hands reaching towards each other against a bright blue sky with white clouds and a sun in the top left corner. The hands are positioned as if they are about to clasp or are in the process of clapping. The text is overlaid in the center of the image.

***«Будьте мужественными и терпеливыми. Помощь идет к вам».***