

# **Оказание экстренной псих помощи при апатии**

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

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.



# АПАТИЯ

Апатия возникает после длительной, но безуспешной деятельности или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности, или не удалось помочь тому, кто попал в какую-то беду.

**НАВАЛИВАЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ УСТАЛОСТИ** - такое, что не хочется не двигаться, ни говорить: движения и слова даются с большим трудом.

**В ДУШЕ – ПУСТОТА**, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность...)

В состоянии апатии человек сожжет находиться от нескольких часов до нескольких недель.

## **ПРИЗНАКИ:**

- Безразличное отношение к окружающему,
- Вялость, заторможенность,
- Речь медленная с большими паузами.

## **ПОМОЩЬ:**

1. Поговорите с ребенком (с человеком). Задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет.

-Как тебя зовут?

-Как ты себя чувствуешь?

-Хочешь пить, есть?

2. Проводите его к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снимите обувь)

3. Возьмите человека за руку или положите свою руку на лоб.

4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

Если нет возможности отдохнуть, то больше говорите с таким человеком (ребенком), вовлекайте в любую совместную деятельность (прогуляться, попить чая, помочь окружающим).