

ОКАЗАНИЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДДЕРЖКИ

ФКУ ЦЭПП МЧС России

- В приказе Минздравсоцразвития России **477 Н**, "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи"


...

**10. Контроль состояния пострадавшего и психологическая поддержка.**

- **Психологическая поддержка** – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию, а также самим себе справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с экстремальной ситуацией.

# 1. Особенности реагирования человека на экстремальную ситуацию

Изменения в поведении и психическом состоянии людей – одно из самых распространенных последствий, наблюдаемых у тех, кто тем или иным образом вовлечен в экстремальную ситуацию.



**2. Ключевые моменты,  
необходимые для соблюдения, при  
оказании психологической  
поддержки.**

# Перед тем как приступить к оказанию психологической поддержки необходимо помнить о следующем:

- Подумайте о своей безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.
- Если вы чувствуете, что не можете оказать человеку помощь, - воздержитесь от этого.
- Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.


# Перед тем как приступить к оказанию психологической поддержки необходимо помнить о следующем:

- Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:
  - ✓ говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении;
  - ✓ в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;
  - ✓ следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п;
  - ✓ необходимо контролировать предоставляемую информацию – сообщать актуальную и достоверную информацию;
  - ✓ следует остерегаться невыполнимых обещаний, избегать

# Перед тем как приступить к оказанию психологической поддержки необходимо помнить о следующем:

- Сохраняйте самообладание.
- Как только появляется возможность, передайте пострадавшего соответствующим специалистам.

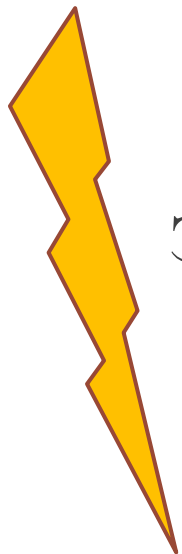




### **3. Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции на экстремальную ситуацию.**

# Приемы оказания психологической поддержки

- Для описания изменений в состоянии людей во время экстремальных ситуаций был введен термин **острые стрессовые реакции**.



Эти реакции – **нормальные реакции** на ненормальные обстоятельства

# Приемы оказания психологической поддержки

## Различают следующие реакции:

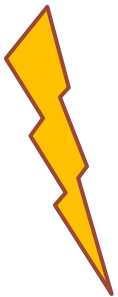
- Плач
- Апатия
- Страх
- Тревога
- Истероидная реакция
- Агрессивная реакция

# Приемы оказания психологической поддержки

## Плач.

### Признаки.

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности.



**Плач** – самая адаптивная острая стрессовая реакция

# Приемы оказания психологической поддержки

## Апатия

### Признаки:

- непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;
- заторможенность;
- равнодушие к происходящему;
- отсутствие каких бы то ни было эмоциональных проявлений;
- снижение темпа речи или полное ее отсутствие.




Любой контакт с окружающим миром стоит для

# Приемы оказания психологической поддержки

## Страх

### Признаки:

- напряжение мышц;
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.



Страх становится опасным для человека, в случае если:

- не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник);
- настолько силен, что лишает человека способности думать и

# Приемы оказания психологической поддержки

## Тревога

так же, как и страх характеризуется:

- напряжением мышц (особенно лицевых);
- учащенным сердцебиением;
- учащенным поверхностным дыханием;



При переживании тревоги человеку сложно объяснить то, с чем связано его состояние.

# Приемы оказания психологической поддержки

## Истероидная реакция

### Признаки:

- чрезмерное возбуждение;
- множество движений, театральные позы;
- эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- крики, рыдания.



Истероидная реакция имеет свойство усиливаться в случае присутствия рядом других лиц.

Истероидная реакция легко «передается» окружению.



# Приемы оказания психологической поддержки

## Агрессивная реакция

### Признаки:

- повышенное возбуждение;
- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- повышенное мышечное напряжение;
- нанесение окружающим ударов;
- словесные оскорбления, брань.

Агрессивная реакция направлена на ситуацию!

Поводом для возникновения агрессивной реакции может стать даже самое незначительное воздействие



# Приемы оказания психологической поддержки

Острые стрессовые реакции имеют особенности, которые могут привести к неблагоприятным последствиям:

- ✓ ОСР могут привести к истощению ресурсов организма.
- ✓ ОСР могут переходить из одного вида в другой.
- ✓ ОСР могут быть опасны для человека, проявляющего их, а также для окружающих.
- ✓ ОСР могут напугать человека, проявляющего их.
- ✓ ОСР обладают эффектом заражения и могут «передаваться» другим людям.



# Приемы оказания психологической поддержки

## Психологическая поддержка при плаче.

- по возможности не оставляйте человека одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился;
- поддерживайте физический контакт (придерживать за руку, положить ладонь на плечо, спину);
- дайте человеку возможность говорить о своих чувствах;
- воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию;
- если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите человеку немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.

# Приемы оказания психологической поддержки

## Психологическая поддержка при реакции апатии.

- создайте для человека условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, почувствовать себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться);
- говорите с человеком мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи;
- постепенно задавайте человеку вопросы, на которые он может ответить развернуто;
- предложите человеку какую-либо незначительную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность.

# Приемы оказания психологической поддержки

## Психологическая поддержка при страхе, тревоге.

- необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности;
- если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов (например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании);
- когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться;
- предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, об обстоятельствах ситуации, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние.

Если человек демонстрирует тревогу, то важно постараться его разговорить человек и понять, что именно его тревожит.

# Приемы оказания психологической поддержки

## Психологическая поддержка при истероидной реакции.

- если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете, что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе;
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном;
- не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний;
- переключите внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию;
- после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям.

# Приемы оказания психологической поддержки

## Психологическая поддержка при агрессивной реакции.

- четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности;
- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам;
- говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему;
- если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих,
- дайте ему возможность выговориться;
- включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

# Приемы оказания психологической поддержки

## Психологическая поддержка при агрессивной реакции.

- В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения. Такой прием действенен, если:
  - ✓ у пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения,
  - ✓ пострадавшему важно, чтобы подобный негативный исход не произошел,
  - ✓ пострадавший понимает, что негативный исход действительно может последовать.

В случае если вы встретили пострадавшего, демонстрирующего агрессивное поведение, необходимо обратиться к нему внимание специалиста правоохранительных органов.



# Приемы оказания психологической поддержки

---

**Вопросы?**

**Удачи!**