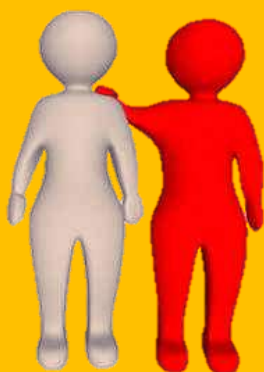




ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА в малюнках

м. Дніпро 2018 рік

Перша психологічна допомога



Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу.

ППД може надавати не лише професійний психолог, а й інша, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

ППД – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан стресу.



Людина, опинившись в надзвичайній ситуації, переживає сильне емоційне потрясіння, адже її звичне «нормальне» життя в одну мить змінилося.



Перебуваючи в такому стані, людина не завжди самотійно може впоратися з найсильнішими емоційними реакціями. Це можуть бути і страх, і гнів, і образа, і тривога, безпорадність і гостре почуття втрати. Саме тому так важливо його підтримати і допомогти знайти сили та мужність жити далі.

Три основних оперативних правила надання ППД – дивитися, слухати і направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до переміщеного населення, зрозуміти його потреби і спрямувати туди, де можна отримати практичну допомогу та інформацію.

Перша психологічна допомога

ДИВИТИСЯ

Необхідно перевіряти умови безпеки, з'ясовувати, чи є навколо люди, які дійсно потребують задоволення основних життєвих потреб; перевірити, чи є навколо люди в стані важкого стресу.

Необхідно звертатися до людей, які можуть потребувати підтримки; з'ясовувати, у чому саме вони мають потребу і що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти. Люди, що пережили травмуючі події, нерідко відчують себе незахищеними, відрізнаними від світу або безпорадними.

СЛУХАТИ

НАПРАВЛЯТИ

Направити людей туди, де їм нададуть практичну допомогу, - одна з основних цілей ППД. ППД – найчастіше одноразове втручання, і Ви можете знаходитися поряд з людиною лише короткий час.

АЛГОРИТМ ПЕРШИХ ДІЙ



Запам'ятайте, що в першу чергу постраждалий може потребувати екстреної медичної допомоги.



Перевірте чи немає у людини поранень, проблем з серцем, переломів тощо.

У разі необхідності зателефонуйте за номером 103 та викличте бригаду швидкої медичної допомоги. І лише тоді розпочинайте надавати першу психологічну допомогу.

Обов'язково подумайте про свою безпеку і переконайтеся, що Вам нічого не загрожує.



Перша психологічна допомога



Реально оцінюйте свій стан і власні сили, перед тим як прийняти рішення, що зараз ви можете і готові допомагати.

Використовуйте лише ті прийоми, в яких впевнені, що вони можуть допомогти і не зашкодять.



Якщо ви не впевнені в своїх силах, то не надавайте допомогу, а звертайтеся до психологів.

НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ

Не намагайтеся допомогти людині, якщо не впевнені у своїй безпеці.



Не переоцінюйте свої можливості і при необхідності звертайтеся за допомогою до психологів.



Якщо ви відчуваєте, що не готові надати людині допомогу, Вам страшно, неприємно розмовляти з людиною, не робіть цього.

Запам'ятайте, це нормальна реакція, і ви маєте на неї право.

Людина завжди відчуває нещирість по позі, жестам, інтонації, і спроба допомогти через силу все одно буде неефективною.

Не обманюйте людину і не давайте йому помилкових надій. Не маніпулюйте людиною або ситуацією для того, щоб отримати якісь вигоди.

ІСТЕРИКА

ІСТЕРИКА

Істеричний напад триває кілька годин або кілька днів.



Ознаки: зберігається свідомість, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання. Істерика завжди відбувається за присутності глядачів. Забезпечте спокійні умови.



Відведіть глядачів, залишайтеся з людиною наодинці при відсутності небезпеки для Вас.



Якщо глядачів видалити неможливо, постарайтеся стати найуважнішим слухачем, виявляйте людині підтримку, слухайте, кивайте, підтакуйте.



Скоротіть свою вербальну активність (кількість слів, які говорите).

Якщо говорите, то короткими простими фразами, упевненим тоном, звертаючись до людини по імені («Галю випий води», «Галю вмийся»).



Якщо не «підживлювати» цю реакцію своїми словами, висловами, репліками, то через 10-15 хвилин вона піде на спад.



Після істерики наступає занепад сил. Укладіть людину спати. До прибуття фахівця спостерігайте за її станом. Не потурайте бажанням людини.

ІСТЕРИКА

ДОПОМОГА СОБІ



У такому стані дуже важко чимось допомогти самому собі, тому що в цей момент людина знаходиться в украй напруженому емоціональному стані і погано розуміє, що відбувається з ним і навколо нього.

Якщо у вас виникає думка про те, як припинити свою істерику, це вже перший крок на шляху її припинення.

В цьому випадку можна зробити наступні дії: піти від «глядачів», свідків, залишитися на самоті.

Вмитися крижаною водою - це допоможе прийти до тями.



Зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих, і т. п. до того часу, доки не вийде заспокоїтися.

НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ



Не робіть несподіваних дій (таких як облили водою, трясти людину).



Не вступайте з людиною в активний діалог з приводу його висловлювань, не сперечайтесь до тих пір, поки ця реакція не пройде.

Не потрібно вважати, що людина робить це навмисно, щоб привернути до себе увагу.

АГРЕСІЯ

Істерика - це природня реакція людини на кризові обставини.



Не потрібно говорити шаблонних фраз: «Галю заспокойся», «Галю візьми себе в руки», «Галю так не можна».

АГРЕСІЯ

Агресивне поведіння – один із способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу.

Агресивне поведіння буває двох типів вербальне (людина висказує слова загрози) і невербальне (людина робить якісь агресивні дії).



Прояв гніву, злості або агресії може відбуватися досить тривалий час і заважати самому потерпілому й навколишнім.

Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску.



Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.



Розмовляйте з людиною спокійно, поступового знижуючи темп і гучність мови.

Звертайтеся до людини по імені, задавайте питання, які допомогли б йому сформулювати і зрозуміти його вимоги до цієї

АГРЕСІЯ

ситуації: «Василію як ви вважаєте, що буде краще зробити: це або ось це? ».

Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.



Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися, або «побити» подушку).



Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його, не висловлюйтеся із приводу його дій, інакше агресивне поведіння буде спрямоване на Вас.

Щоб надати людині підтримку, прийміть його право на цю реакцію і те, що вона спрямована не на вас і не на оточуючих, а на обставини.

ДОПОМОГА СОБІ

Знайдіть змогу розповісти про свої почуття іншій людині.

Виконайте фізичні вправи або роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.



НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ



Не потрібно вважати, що кожна людина, що висловлює агресію, за характером зла.

Агресивне поведіння - це нормальна

МАРЕННЯ Й ГАЛЮЦИНАЦІЇ



реакція людини на кризові обставини, таким чином людина показує свою емоційну біль.

Не сперечайтесь з людиною, не намагайтеся переконати людину, навіть якщо вона не права. Не погрожуйте та не залякуйте.

МАРЕННЯ Й ГАЛЮЦИНАЦІЇ

Надзвичайна ситуація викликає в людини потужний стрес, приводить до сильної нервової напруги, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на стан здоров'я в цілому - не тільки фізичного, але й психічного теж.



Ознаки марення: неправильні уявлення або умовиводи, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати.



Ознаки галюцинацій: постраждалий сприймає об'єкти, які в цей момент не впливають на відповідні органи почуттів (чує голос, бачить людей, відчуває щось, чого немає насправді).

До прибуття фахівців, стежте за тим, щоб постраждалий не зашкодив собі й оточуючим. Заберіть від нього предмети, що можуть представляти потенційну небезпеку.

Переведіть постраждалого у відокремлене місце, не залишайте його наодинці.

Говоріть з постраждалим спокійним голосом.



МАРЕННЯ Й ГАЛЮЦИНАЦІЇ

Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати. Потрібно пам'ятати, що у такій ситуації переконати постраждалого неможливо.

НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ

Не залишайте постраждалого наодинці.

Не залишайте біля постраждалого предмети, що можуть представляти потенційну небезпеку, як для нього так і оточуючих людей.



Не сперечайтесь с постраждалим та не намагайтеся його переконати, навіть, якщо він не прав.

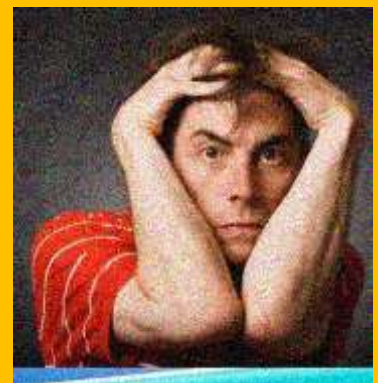


СТУПОР

Ступор – одна з найдужчих захисних реакцій організму. Відбувається після найсильніших нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин.

Тому, якщо не надати допомогу, і постраждалий пробуде в такому стані досить довго, це приведе його до фізичного виснаження.



Контакт з навколишнім світом відсутній, постраждалий не помічає небезпеки й не починає дій, щоб її уникнути.

СТУПОР



Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан

повної нерухомості.

Зігніть постраждалому пальці на обох руках і пригорніть їх до підстави долоні.

Більші пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте



потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.

Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху.

Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).

Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ

Не залишайте постраждалого наодинці.

Не потрібно вважати, що людина робить це навмисно, щоб привернути до себе увагу.

РУХОВЕ ПОРУШЕННЯ

РУХОВЕ ПОРУШЕННЯ

Іноді потрясіння від надзвичайної ситуації (вибухи, стихійні лиха й т.п.) настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою «на тварину, що бігає в клітці». «Я побіг, а коли отямився, виявилося, що не знаю, де перебуваю». «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати».



Ознаки: різкі рухи, часто хаотичні й безглузді дії, ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).



іншим.

Пам'ятайте, якщо не надати допомогу такій людині, це приведе до небезпечних наслідків: через знижений контроль за своїми діями людина буде робити необмірковані вчинки, може заподіяти шкоду собі й

Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть її до себе й злегка перекиньте на себе.



Ізолюйте потерпілого від оточуючих.

Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається»).

НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ

Не залишайте постраждалого наодинці.



Не сперечайтесь з постраждалим, не задавайте питань, у розмові уникайте фраз із часткою «не», що ставляться до небажаних дій («не біжи», «не розмахуй руками», «не кричи»).

Рухове порушення звичайно триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивним поведінням.



СТРАХ



Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної або уявлюваної небезпеки.

Ознаки: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки.



Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку.



При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

СТРАХ

Не залишайте людину на одинці.

Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс.

Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з Вами ритмі.

Якщо постраждалий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття.



Зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Пам'ятайте, страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям

НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ



Не залишайте постраждалого наодинці.

Навіть якщо ви вважаєте, що страх невинуватий або безглуздий, не потрібно

намагатися переконати в цьому людину фразами: «Не думай про це», «Це нісенітниця», «Це дурниці».

Коли людина знаходиться в такому стані, для неї страх реальний та емоційно хворобливий.



НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Людина, яка щойно пережила надзвичайну ситуацію або стала її свідком, учасником конфлікту (бойового зіткнення) може сильно тремтіти.

Тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через якийсь час.



Так організм «скидає напругу».

Ознаки: неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник).

З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин).

Потім людина почуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а надалі може привести до розвитку серйозних захворювань, таких, як гіпертонія й ін.



Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть постраждалого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад.

Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити.

Бажано покласти його спати.



НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ



Не можна обіймати людину або притискати її до себе.

Не можна укривати чимось теплим.

Не потрібно говорити шаблонних фраз: «Галю заспокойся», «Галю візьми себе в руки», «Галю так не можна».



ПЛАЧ



Кожна людина хоч раз у житті плакала. І кожний знає, що після того, як дати волю сльозам, на душі стає небагато легше.

Подібна реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі.

Коли людина плаче, усередині в неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію.

Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Ознаки: людина вже плаче або напоготові розридатися. Тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики немає порушення у поведінці.

ПЛАЧ

Пам'ятайте, не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози.

Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини.

Про такий стан говорять: «Збожеволів від горя».

Не залишайте людину наодинці.

Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові).



Дайте відчувати, що Ви поруч.

Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе).

Періодично вимовляєте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте.

Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини.

НЕПРИПУСТИМІ ДІЇ

Не намагайтеся її заспокоїти.

Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образи».

Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, Ваше завдання – вислухати. Не варто вважати, що сльози є проявом слабкості.



ВИСНОВОК

«Все, що не вбиває, робить нас сильнішими» - цей вислів Фрідріха Ніцше, на наш погляд, описує те, що відбувається з людиною, яка пережила надзвичайну ситуацію.

Надзвичайні ситуації виникають раптово і мають вплив на стан психологічного здоров'я людей, які постраждали від них та брали участь у ліквідації їх наслідків.

**Люди
гнів, ступор,
втраті близьких,
нормальних умов**



**відчують страх,
апатію, тощо при
порушенні
життєдіяльності.**

Хтось справляється з цим самотійно, а комусь потрібна допомога і в цьому випадку немає нічого ганебного або незручного.

Ми сподіваємося, що наша інформація допоможе вам зрозуміти ті почуття, які виникають у людей у разі виникнення надзвичайних ситуацій, щоб підтримати і допомогти цим людям, а при необхідності і собі, пережити складні життєві моменти.