

**ЭКСТРЕННАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
(Памятки населению)**

ОСОБЕННО ВАЖНО!

Если Вы находитесь рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, потере близких, трагическом известии, физическом или сексуальном насилии и т.п.), **не теряйте самообладания.**

Поведение пострадавшего не должно Вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Позаботьтесь о своей психологической безопасности.

Не оказывайте психологическую помощь в том случае, если Вы этого не хотите (неприятно или другие причины). Найдите того, кто может это сделать.

Придерживайтесь принципа: «Не навреди»

Не делайте того, в пользу чего Вы не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру, психологу).

РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ

У человека, пережившего экстремальную ситуацию, могут проявляться следующие реакции:

- бред
- галлюцинации

Вы должны обратиться за помощью к врачу-психиатру.

- попытка самоубийства
- апатия
- ступор
- двигательное возбуждение
- агрессия
- страх
- истерика

Ваша помощь крайне необходима.

- нервная дрожь
- плач

Ваша помощь – в создании условий для нервной «разрядки».

СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

БРЕД И ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом тоже. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание.

Бред:

- ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Галлюцинации:

- пострадавший воспринимает объекты, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и проч., которых нет на самом деле).

ПОМОЩЬ

- Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи (см. стр.63).
- До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.
- Переведите пострадавшего в уединенное место, не оставляйте его одного.
- Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить.

Помните!

В такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА

Пережитая катастрофа, потеря кого-то близкого (смерть, разлука), тяжелая болезнь, приведшая к инвалидности, - все это может толкнуть человека на самоубийство (суицид).

Признаки

Человек может совершать конкретные действия, направленные на лишение себя жизни, (пить таблетки, пытаться выброситься из окна) или говорить о своих намерениях («я устал так жить»).

Перед совершением попытки самоубийства человек может быть подавленным либо, наоборот, чрезмерно возбужденным.

Если самоубийство совершает психически нормальный взрослый человек, то причиной этого могут быть:

- денежные долги
- потеря высокого поста
- профессиональная несостоятельность
- безработица
- раскаяние за совершенное убийство или предательство
- угроза тюремного заключения или смертной казни
- тюремное заключение
- угроза физической расправы
- получение тяжелой инвалидности
- неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти
- нервное расстройство
- шантаж
- сексуальная неудача
- измена или уход (мужа, жены; жениха, невесты)
- ревность
- потеря невинности
- нежелательная беременность
- венерические болезни
- изнасилование

- систематические избиения
- публичное унижение
- коллективная травля
- политическая смерть
- смерть детей, близкого человека
- одиночество, тоска, усталость
- религиозные мотивы
- подражание кумиру

ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ САМОУБИЙСТВА

Особое внимание нужно обратить на такие ситуации:

На ребенка навалилось множество мелких проблем, при этом взрослые не могут или не хотят протянуть руку помощи. В смерти ребенок ищет возможность найти временное (ведь ребенок еще не понимает, что такое смерть) убежище.

Ребенок хочет отомстить кому-либо, привлечь к себе внимание или напугать родителей. («Вы не купили мне роликовые коньки. Вот я умру, и вы узнаете как были неправы.»)

Ребенок очень боится наказания за какой-то проступок.

Недавно самоубийство совершил известный человек и/или о чем-то самоубийстве много говорили по телевизору, писали в газетах. Подросток переживает из-за этого. Иногда подростки совершают самоубийство, подражая кумиру.

Помните!

Детские и подростковые самоубийства могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому реагируйте на каждое высказывание ребенка о «плохой жизни»

Помощь

Человек, решивший свести счеты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Поэтому очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие.

Слушайте и соглашайтесь с тем, что он говорит. Вы должны стать своим, «играть на его стороне».

Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты в сложившейся ситуации (удалось выжить «после такого!»; жив-здоров, голова, руки-ноги на месте; нужно думать и заботиться о детях, родителях).

Покажите уникальность его жизненного опыта.

Попросите его о помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).

Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно. Если он отклоняется от Вас, сделайте шаг назад. Постепенно, продолжая разговор, приближайтесь к нему.

При первой же возможности обратитесь за помощью к специалисту.

ЛОЖЬ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ

В общественном сознании существует ошибочное представление о самоубийстве. Необходимо придерживаться научных фактов, а не этих ложных суждений.

1. Ложное суждение: говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.

Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности.

2. Ложное суждение: человек совершает самоубийство без предупреждения.

Исследования показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана. Приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это.

3. Ложное суждение: склонность к самоубийству наследуется.

Склонность к самоубийству не передается генетически.

4. Ложное суждение: самоубийства происходят только на верхних уровнях общества - среди политиков, писателей, артистов и т.п.

Известно, что суицид совершают люди всех социальных групп. Количество самоубийств на всех уровнях общества одинаково.

5. Ложное суждение: все суицидальные личности страдают психическими расстройствами.

Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает каким-то психическим расстройством.

6. Ложное суждение: разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.

Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. Часто откровенная, душевная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

7. Ложное суждение: если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.

Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

8. Ложное суждение: люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.

подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблются в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

9. Ложное суждение: мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины.

Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины убивают себя приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.

10. Ложное суждение: все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными, непродуманными и свидетельствуют об отсутствии плана.

Не всегда так происходит. Большинство пытающихся уйти из жизни предварительно обдумывают свои действия. Они часто намекают о своих намерениях окружающим, прежде чем убить себя.

11. Ложное суждение: человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа

В хорошем настроении с жизнью не расстаются, зато депрессивное состояние, как правило, рождает мысли о самоубийстве.

12. Ложное суждение: не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом.

Зависимость от алкоголя, наркотиков, токсических веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить.

АПАТИЯ

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду погиб.

Наваливается ощущение усталости - такое, что не хочется ни 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 и т.д.).

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

Признаки:

- безразличное отношение к окружающему
- вялость, заторможенность
- речь медленная, с большими паузами

Помощь

1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он Вам или нет. «КАК ТЕБЯ ЗОВУТ?» «КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?» «ХОЧЕШЬ ЕСТЬ?»
2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
3. Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.
4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

СТУПОР

Ступор - одна из самых сильных защитных реакций организма. Происходит после сильнейших нервных потрясений (землетрясение, взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь, и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Признаки

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки)
- «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности
- возможно напряжение отдельных групп мышц

Помощь

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Помните!

Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

«Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю где нахожусь.»

«Я что-то делал, с кем-то разговаривал, но ничего не могу вспомнить.»

Признаки

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленно)
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы)

Помните!

Пострадавший может причинить вред себе и другим.

Помощь

1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.
3. Массируйте пострадавшему «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)
4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).

Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. помощь при данных состояниях).

АГРЕССИЯ

Агрессивное поведение - один из непроизвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу)
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами
- словесное оскорбление, брань
- мышечное напряжение

- повышение кровяного давления

Помощь

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если Вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на Вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации.»
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.

Агрессия может быть погашена страхом наказания:

- если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

СТРАХ

Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляет себя входить в свой подъезд.

Причиной всего этого является страх.

- напряжение мышц (особенно лицевых)
- сильное сердцебиение
- учащенное поверхностное дыхание
- сниженный контроль собственного поведения

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг.

Помощь

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я СЕЙЧАС РЯДОМ, ТЫ НЕ ОДИН».
2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.
3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Помните!

Страх может быть полезным, когда помогает избежать опасности (страшно ходить ночью по темным улицам). Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

Наверное, Вы наблюдали когда-нибудь такую картину: человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, участником конфликта, сильно дрожит. Со стороны это выглядит так, будто он замерз. Однако причина в другом.

После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

Признаки

- дрожь начинается внезапно - сразу после инцидента или спустя какое-то время
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может держать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету)

Реакция продолжается достаточно долгое время (до нескольких часов).

Потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

Помощь

Нужно усилить дрожь.

1. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.
2. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Нельзя!

- обнимать пострадавшего или прижимать его к себе
- укрывать пострадавшего чем-то теплым
- успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки

ПЛАЧ

Каждый человек хоть раз в жизни плакал. И каждый знает, что после того, как дашь волю слезам, на душе становится немного легче. (Ребенок, проплакавшись, быстро засыпает.) Подобная реакция обусловлена физиологическими процессами в организме.

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

- человек уже плачет или готов разрыдаться
- подрагивают губы
- наблюдается ощущение подавленности
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении

Помощь

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что Вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе):
 - периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете;
 - повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

Помните!

Ваша задача – выслушать.

ИСТЕРИКА

Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов.

- сохраняется сознание
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы
- речь эмоционально насыщенная, быстрая
- крики, рыдания

Помощь

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для Вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

РЕАКЦИИ ГОРЯ

Реакции горя возникают в ситуации какой-либо утраты (смерть близкого человека, развод, длительная разлука, тяжелые операции, связанные с ампутацией и т.п.).

Фазы горя

1. Шок и оцепенение

продолжительность этой фазы – от нескольких секунд до нескольких недель

Признаки

- ощущение нереальности происходящего
- ощущение увеличения эмоциональной дистанции от окружающих
- душевное онемение и бесчувственность
- малоподвижность, сменяющаяся минутами суетливой активности
- прерывистое дыхание, особенно на вдохе
- потеря аппетита
- трудности с засыпанием
- появление манеры поведения умершего (ушедшего)

2. Фаза страдания

длится 6-7 недель

- ощущение присутствия умершего
- идеализирование умершего
- раздражительность, злость, чувство вины по отношению к умершему
- ослабление внимания, невозможность на чем-либо сконцентрироваться, нарушение памяти на текущие события
- тревога, желание уединиться
- нарушение сна
- сексуальные нарушения
- вялость; ощущение, будто пусто в желудке, ком в горле
- повышенная чувствительность к запахам

3. Фаза принятия

обычно заканчивается через год после утраты

Признаки

- восстанавливаются сон и аппетит
- утрата перестает быть главным событием в жизни
- иногда могут быть острые приступы горя
- появляется способность планировать свою жизнь с учетом потери

4. Фаза восстановления

Признаки

- горе сменяется печалью
- потеря воспринимается как что-то неизбежное

Болезненные реакции горя

Реакции горя могут проявиться **не сразу** после трагического события. При их задержке возникают иные реакции:

- повышается активность без чувства утраты;
- появляются симптомы заболевания умершего человека;
- развиваются болезни «на нервной почве»;
- наблюдаются апатия, безволие;
- снижается самооценка, возникает чувство собственной неполноценности;
- появляются мысли о самонаказании (самоубийстве).

СМЕРТЕЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ

Отношение больного к тому, что его ожидает, меняется следующим образом:

- **ОТРИЦАНИЕ** - «Нет, не я!»
- **ГНЕВ** - «Почему именно я?»
- **«ТОРГ»** - больной вступает в переговоры, обещая за продление своей жизни, например, быть послушным, стать верующим
- **ДЕПРЕССИЯ** - больной не задает вопросов, плачет, замыкается в себе
- **ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ**

Помните!

Необходимо как можно быстрее перейти от отрицания к признанию того, что неизбежно, чтобы перестать бояться смерти. Принято считать, что нужно «бороться со смертью до конца».

Однако более важно, чтобы человек принял смерть на духовном уровне.

Помощь

- Поощряйте мысли об уходе, а не о смерти. Эпикур утверждал: «Смерть не имеет с нами ничего общего. Когда мы живем, смерти нет. Когда она есть, уже нет нас».
- Разговаривайте с больным как можно больше. Просите, чтобы он рассказывал о различных эпизодах своей жизни. Побуждайте его задуматься об успехах, жизненных достижениях.
- Не оставляйте больного одного, если он нуждается в поддержке, хочет поговорить.
- Исполните давние желания больного или хотя бы помогите прожить в воображении то, что так и не осуществилось.
- Если больной человек еще достаточно активен, не старайтесь ограждать его от повседневных забот. Помогите составить план дел, которые он хотел бы сделать, завершить.

Помните!

Необходимо найти ресурс (занятие, мысли, воспоминания, незаконченное дело), который поможет смертельно больному человеку прожить остаток жизни без душевных терзаний.

СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОМУ

Фаза шока

- Не оставляйте пострадавшего одного.
- Говорите об умершем в прошедшем времени.
- Чаще прикасайтесь к пострадавшему (обнимайте, кладите руку на плечо, берите его руку в свою).
- Давайте ему возможность отдохнуть. Следите за тем, чтобы он принимал пищу.
- Помогайте пострадавшему принимать необходимые решения.
- Привлекайте пострадавшего к организации похорон.
- Не говорите: «От такой утраты никогда не оправиться, только время лечит, на все воля Божья» и т. п.
- Убедите пострадавшего по возможности отказаться от психотропных средств.

Фаза страдания

- Дайте пострадавшему возможность побыть одному, отдохнуть.
- Не пытайтесь прекратить плач, не мешайте проявлять злость.
- Разговор об умершем переводите в область чувств.
- Давайте пить много воды (до двух литров в день).
- Обеспечьте пострадавшему физические нагрузки (прогулки по 45 минут).
- Внушайте, что страдание будет не всегда, что все можно пережить, что утрата - это не наказание, а часть нашей жизни, что в утратах нет смысла, цели, плана, не надо их искать.
- Отнеситесь к пострадавшему с вниманием, но будьте с ним строги.
- Объясните, что окончание скорби - это не то же самое, что забыть любимого человека.

Фаза принятия

- Переводите разговоры об умершем на тему будущего. Женщины и мальчишки-подростки охотнее будут разговаривать о собственной внешности, мужчины - о работе, девочки-подростки - о перспективах учебы или работы.
- Обращайте внимание пострадавшего на его здоровье, так как в этот период может резко снизиться иммунитет.

При болезненных реакциях горя и «застревании» на длительное время в фазе страдания необходима квалифицированная психологическая помощь.

Обратите особое внимание на страдающего:

- если имеется психическое заболевание;
- если он потерял ребенка;
- если умерший был единственным родственником;
- если смерть наступила при невыясненных обстоятельствах, тело не было найдено, гибель произошла в результате самоубийства.

Если своевременно не оказать помощь, состояние пострадавшего ухудшится. Это может привести к сердечным и инфекционным заболеваниям (потому что резко снижается иммунитет), несчастным случаям, алкоголизму, депрессии и другим расстройствам. От людей, переживших смерть близких, можно услышать: «Со мной все в порядке», «Не бери ранау». Это чаще всего лишь прикрытие своей неспособности говорить о происшедшем. Знайте: такое состояние очень опасно для здоровья.

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ

Если после трагического события у ребенка возникли трудности в учебе, он боится оставаться один, появились головные боли, аллергии, энурез, проблемы с пищеварением, **немедленно обращайтесь к специалисту (психологу, психотерапевту).**

Не отправляйте ребенка на время пожить в другое место.

Необходимо больше внимания уделить ребенку, если он не проявляет никаких чувств по поводу случившегося. Молчание - сигнал об опасности. (Так же, как и у взрослых.)

У подростка реакции горя часто проявляются в агрессивном или асоциальном поведении.

Поговорите с ним о его чувствах, поделитесь собственными. Если у подростка умер товарищ (особенно если это самоубийство), предложите ему пойти на консультацию к психологу.

Помните!

Детям в разговоре важен эмоциональный настрой собеседники. Им еще трудно понять что-то неконкретное, абстрактное и определить причинно-следственные связи.

Не обманывайте ребенка.

1. Обязательно сообщите о смерти близкого. Маленькому ребенку объясните, что такое смерть. Скажите, что умершего человека он больше никогда не увидит. Не говорите, что человек уснул, ушел, его Бог забрал и прочее.
2. Создайте атмосферу, в которой ребенку будет легко спрашивать и выражать свои чувства.
3. Дайте ребенку возможность участвовать в разговорах об умершем, о похоронах.
4. Детей старше 3 лет берите на похороны. Заранее рассказывайте простым языком, что они увидят на похоронах.
5. Поделитесь с ребенком собственными чувствами в связи с событием. Уверяйте, что он не всегда будет чувствовать себя так, что Вы всегда здесь и позаботитесь о нем.

Помните!

В разговоре с ребенком не должно быть фальши. Необходимо сесть так, чтобы его и Ваши глаза были на одном уровне.

6. Чаще прикасайтесь к ребенку.
7. В острой стадии горя освободите ребенка от посещения детского сада, школы.
8. Через 3-4 дня покажите ребенку, что кроме горя есть и другие чувства. Расскажите смешную историю, не связанную с умершим.
9. Дети часто испытывают чувство вины по поводу случившегося. Объясните ребенку, что его вины в этом нет.
10. Дети расценивают смерть близких как предательство. Внушайте, что это не так, что умерший любил его.

Если помощь не была оказана вовремя, возможны очень серьезные последствия. Ребенок может вырасти с мыслью, что он не достоин любви. Он будет жить, не стремясь сблизиться с другими людьми. Будет причинять себе боль, чтобы заплатить за зло, которое он якобы сделал.

НАСИЛИЕ, СВЯЗАННОЕ С УГРОЗОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ

К подобным ситуациям относятся:

**ЗАХВАТ ТЕРРОРИСТАМИ
ОГРАБЛЕНИЕ**

РАЗБОЙНОЕ НАПАДЕНИЕ

За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой для жизни (в обыденной жизни психика создает защиту, позволяя воспринимать смерть как нечто далекое или даже нереальное).

Меняется образ мира, действительность представляется наполненной роковыми случайностями.

Человек начинает делить свою жизнь на две части – до события и после него.

У человека возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний.

Помните!

Если человек не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму.

ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОМУ

- Помогите пострадавшему выразить чувства, связанные с пережитым событием (если он отказывается от беседы, предложите ему описать происшедшее, свои ощущения в дневнике или в виде рассказа).
- Покажите пострадавшему, что даже в связи с самым ужасным событием можно сделать выводы, полезные для дальнейшей жизни (пусть человек сам поразмышляет над тем опытом, который он приобрел в ходе жизненных испытаний).
- Дайте пострадавшему возможность общаться с людьми, которые с ним пережили трагическую ситуацию (обмен номерами телефонов участников события).
- Не позволяйте пострадавшему играть роль «жертвы», т.е. использовать трагическое событие для получения выгоды. («Я не могу ничего делать, ведь я пережил такие страшные минуты/часы.»)

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ

Ребенок, пережив насилие по отношению к себе или членам семьи, став свидетелем нанесения увечий другим людям, **испытывает такие же сильные чувства, что и взрослый** (страх повторения события, разрушение иллюзии справедливости мира, беспомощность). Прямое насилие над ребенком может оказаться слишком трудным, непереносимым для него, что выразится в молчании и оцепенении.

У ребенка может **зафиксироваться в памяти** картина события. Он будет снова и снова представлять самые страшные моменты происшедшего (например, изуродованных, раненых людей или напавшего на него человека).

Связывая действия преступника с яростью, ненавистью, ребенок **теряет веру** в то, что взрослые люди могут справиться с собой. Он начинает бояться собственных неконтролируемых эмоций, особенно если у него есть фантазии, связанные с мезтью.

Ребенок может испытывать **чувство вины** (считать причиной события свое предшествующее поведение).

Ребенок, переживший психотравмирующее событие, не видит жизненной перспективы (не знает, что будет с ним через день, месяц, год; теряет интерес к ранее увлекательным занятиям).

Помните!

Для ребенка пережитое событие может стать причиной остановки в личностном развитии.

1. Дайте ребенку понять: Вам важно то, что он пережил, и Вы знали других детей, которые тоже через это прошли. («Я знаю одного смелого мальчика, с которым тоже такое случилось.»)
2. Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).

3. Посмотрите вместе с ребенком «хорошие» фотографии – это позволит обратиться к приятным образам из прошлого, ослабит неприятные воспоминания.
4. Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства.
5. Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки).
6. Повторяйте, что совершенно нормально чувствовать беспомощность, страх, гнев.
7. Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его за хорошие поступки).
8. Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите ему вынести вовне свои переживания в виде образов).

Помните!

Нельзя позволять ребенку стать тираном. Не исполняйте любые его желания из чувства жалости.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Пострадавший испытывает комплекс сильнейших переживаний: чувство вины, стыда, безысходности, невозможности контролировать и оценивать события окружающей действительности, страх из-за того, что «все узнают», брезгливость к собственному телу.

В зависимости от того, кто явился насильником (незнакомый или знакомый), психологически ситуация воспринимается по-разному.

Если насильником был незнакомый человек, то жертва в большей степени склонна видеть причину происшедшего во внешних обстоятельствах (позднее время суток, безлюдный участок дороги и т.д.).

Если виновник - знакомый, то причину человек ищет внутри себя (характер и прочее). Стрессовая реакция после изнасилования знакомым человеком является менее острой, но более продолжительной.

ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОМУ

1. Не бросайтесь сразу обнимать пострадавшего. Возьмите его за руку или положите свою руку ему на плечо. Если увидите, что это человеку неприятно, избегайте телесного контакта.
2. Не решайте за пострадавшего, что ему сейчас необходимо (он должен ощущать, что не потерял контроль над реальностью).
3. Не расспрашивайте пострадавшего о подробностях происшедшего. Ни в коем случае не обвиняйте его в случившемся.
4. Дайте пострадавшему понять, что он может рассчитывать на Вашу поддержку.
5. Если пострадавший начинает рассказывать о происшедшем, побуждайте говорить не столько о конкретных деталях, сколько об эмоциях, связанных с событием. Добивайтесь, чтобы он говорил: «Это не моя вина, виноват насильник», «Было сделано все возможное в таких обстоятельствах».

Если пострадавший решил обратиться в милицию, идите туда вместе. При оформлении заявления, выяснении примет преступников он снова в подробностях переживет ужасную ситуацию. Ему будет необходима Ваша поддержка.

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ

Ребенок пережил насилие со стороны взрослого, сверстника. Возникла сексуальная связь с ребенком в семье.

Способы, которыми дети могут выразить то, что с ними произошло

У маленьких детей возможно отражение события в игре и в рисунке (преобладание черно-красной цветовой гаммы, на собственном изображении отсутствуют руки, ярко выражена штриховка в области гениталий).

У детей постарше сообщение открытым текстом обычно свидетельствует об отчаянии или о большом доверии взрослому. Причем старшие дети рассказывают только о части случившегося, тогда как маленькие говорят обо всем прямо. Можно услышать рассказы о третьем лице: «Это показывали по телевизору», «Это произошло с моей знакомой».

Если не оказать психологическую помощь, то случившееся наложит отпечаток на всю дальнейшую жизнь ребенка.

Помните!

Ребенок, переживший сексуальное насилие, затрудняется рассказывать о случившемся (он может быть запуган или не найдет слов для описания того, что с ним произошло).

Переломы, раны, ожоги, повреждения в области гениталий могут быть следствием сексуального насилия.

Происходят изменения в поведении, в отношениях со взрослыми и сверстниками.

Возможны следующие реакции: боязливость, подавленность, агрессивность, ночные кошмары, нежелание ложиться спать, настаивание на том, чтобы спать одетым, отказ ходить в школу, симптомы заболеваний (потеря аппетита, тошнота, рвота, повышение температуры).

- Не стремитесь к тому, чтобы ребенок просто побыстрее забыл о случившемся.
- Не сдерживайте чувства ребенка, дайте ему возможность проявить их в игре, рисунке, лепке.
- Создайте для ребенка атмосферу безопасности. Повторяйте, что Вы всегда будете рядом с ним.

Помните!

Психика защищается от тяжелого переживания, поэтому ребенок может не помнить отдельные моменты случившегося или событие в целом.

КАТАСТРОФЫ, АВАРИИ, СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ

При катастрофах, стихийных бедствиях, взрывах, авариях человек может оказаться изолированным:

- В АВТОМОБИЛЕ – при ДТП
- В ЗАВАЛЕ – при взрыве и землетрясении
- НА КРЫШЕ ДОМА, НА ДЕРЕВЕ – при наводнении

Для человека, оказавшегося в завале, любая связь с внешним миром становится дороже золота. Поэтому очень важно разговаривать с пострадавшим.

ГОВОРИТЬ НЕОБХОДИМО ГРОМКО, МЕДЛЕННО И ЧЕТКО

Помните!

До медицинской помощи психологическая поддержка необходима, когда человек изолирован.

ПОМОЩЬ

1. Сообщите пострадавшему о том, что помощь уже идет.
2. Подскажите пострадавшему, как необходимо себя вести:
 - МАКСИМАЛЬНАЯ ЭКОНОМИЯ СИЛ;
 - ДЫХАНИЕ МЕДЛЕННОЕ, НЕГЛУБОКОЕ, ЧЕРЕЗ НОС – это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве.

3. Запретите пострадавшему делать что-либо для самоэвакуации, самоосвобождения.

Помните!

Если пострадавший освобожден, эвакуирован из опасного места, в первую очередь необходимо оказать ему медицинскую помощь (остановить кровотечение и прочее).

Психологическая помощь возможна только после этого.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА - ПТСР

Если человек пережил событие, при котором была угроза для жизни:

- ПРИРОДНАЯ КАТАСТРОФА пожар, землетрясение, наводнение, ураган и т.д.
- АВАРИЯ НА ТРАНСПОРТЕ
- НАСИЛЬСТВЕННЫЕ
- ИЛИ ВОЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ
- ИЗНАСИЛОВАНИЕ
- ПЫТКИ

если человек лишился:

- ЛИЧНОГО ИМУЩЕСТВА
- ЖИЛИЩА

если человек стал свидетелем:

- РАНЕНИЯ ИЛИ ГИБЕЛИ ДРУГИХ
- НАСИЛЬСТВЕННОЙ СМЕРТИ ДРУГИХ
- ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ БЛИЗКИХ

могут проявиться следующие реакции:

Страх

- за себя и тех, кто дорог
- остаться одному
- что покинет любимый
- «потери контроля» над собой
- что подобное событие может повториться

Беспомощность

- невозможность что-либо предпринять, изменить

Вина

- за то, что пришлось легче, чем другим
- за то, что цел, жив, не травмирован

Сожаление

- из-за того, что что-то не сделано, но что можно было сделать

Стыд

- за беспомощность

Гнев

- на то, что случилось
- на человека, из-за которого все произошло
- из-за пережитого страха и от обиды
- из-за непонимания окружающих (кажется, что никто по-настоящему не понимает ни того, что пережито во время ЧП, ни душевного состояния после ЧП)

Состояние пострадавшего после трагического события

- НОЧНЫЕ КОШМАРЫ, БЕССОННИЦА – Трагические обстоятельства «всплывают» в сновидениях. Страх ночных кошмаров вызывает бессонницу.
- ОТСУТСТВИЕ ИНТЕРЕСА к тому, что раньше нравилось и интересовало.

- ОЦЕПЕНЕНИЕ
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИСТОЩЕННОСТЬ
- ФИЗИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ
- ВНЕЗАПНЫЕ ПОСТУПКИ И ЧУВСТВА («возвращение» в событие). Человек совершает поступки и испытывает чувства, как если бы событие происходило в настоящее время.
- НЕЖЕЛАНИЕ ВСПОМИНАТЬ подробности ситуации, связанной с психической травмой. Желание забыть, «вычеркнуть» мысли и чувства, напоминающие о трагическом событии.
- ЗАБЫВАНИЕ ДЕТАЛЕЙ СОБЫТИЯ
- ОТСУТСТВИЕ ВЗГЛЯДА В БУДУЩЕЕ Человек живет настоящим, у него нет надежды на счастливое будущее.
- СВЕРХБДИТЕЛЬНОСТЬ
- Человек проявляет повышенную осторожность даже в неопасных ситуациях.

ПОМОЩЬ СЕБЕ И ДРУГИМ ВЗРОСЛЫМ

Для полного избавления от ПТСР необходима помощь специалиста (психолога, психотерапевта). Однако Вы можете помочь себе и другим ослабить нежелательные реакции.

1. Позаботьтесь о здоровье. Правильно питайтесь. Занимайтесь физкультурой. Стресс влияет на весь организм в целом, поэтому можно существенно помочь, если уделять здоровью больше времени, чем прежде.
2. Необходимо позаботиться об эмоциональном комфорте и отводить больше времени на те дела, которые особенно приятны. **Неприятности могут усилить симптомы ПТСР.**
3. Не следует избегать общения. Нужно чаще находиться среди людей, быть полезным другим. **Активная социальная жизнь поможет ощутить душевный комфорт.**
4. Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся и будут беспокоить в течение длительного времени. Вот почему **крайне важны откровенные разговоры - «по душам».**

Если пострадавший не Вы, а Ваш близкий человек:

1. Постарайтесь создать условия для «задушевного» разговора. Это необходимо для того, чтобы дать негативным чувствам, переживаниям выйти наружу. **Но ни в коем случае не давите на человека, если он против.**
2. Не отталкивайте пострадавшего, даже если он отталкивает Вас. **Продолжайте оказывать ему поддержку и выражать свою любовь.**

Если была своевременно оказана психологическая помощь, негативные реакции ослабевают. Возможно также самоугасание этих реакций. Их проявление в первый месяц после трагического события является нормой.

Но если они сохраняются далее или впервые появляются только через полгода, можно констатировать наличие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Случаи, когда обращение к профессионалам (психотерапевтам, психологам) необходимо:

- Симптомы ПТСР продолжают проявляться спустя продолжительное время после психотравмирующего события и при этом не ослабевают.
- Изменилось отношение к работе.
- Продолжаются ночные кошмары или бессонница.

- Трудно контролировать свои чувства. Бывают внезапные вспышки гнева. Много злит, раздражает.
- Нет человека, с которым можно бы было поделиться своими переживаниями.
- Отношения в семье сильно ухудшились.
- Отношения с товарищами по работе, соседями, знакомыми сильно ухудшились.
- Окружающие говорят: «Он сильно изменился».
- Стали чаще происходить несчастные случаи.
- Появились вредные привычки.
- Тянет больше курить, выпивать, принимать «успокаивающие» средства.
- Появились проблемы со здоровьем, которых раньше не было.

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ

У детей также может быть ПТСР в результате катастрофы, сексуального насилия, смерти родителей и прочих трагических событий.

Признаки

- беспокойство
- агрессия
- страхи (в том числе и страх находиться в одиночестве)

Реакции, свойственные ребенку младшего возраста:

- ПОЯВЛЕНИЕ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЙ
 - МОЛЧАЛИВОСТЬ, ЗАМКНУТОСТЬ
 - ПЛАКСИВОСТЬ
 - ЧУВСТВО ВИНЫ
 - ПУГЛИВОСТЬ
 - ОГОРЧЕНИЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЛЮБИМЫХ ИГРУШЕК
1. Разговаривая с ребенком, сообщайте ему только достоверную информацию.
 2. Говорите с ребенком о Ваших чувствах,
 3. Ребенку важно знать, что он не один. Не забывайте говорить ему об этом.
 4. Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще. Телесный контакт позволит ему почувствовать Вашу любовь.
 5. Не жалейте времени, чтобы побеседовать, поиграть с ребенком, уложить его спать-
 6. Наблюдайте за ребенком (очень важно заметить у него негативные проявления). Часто именно в игре ребенок проявляет свои чувства.
 7. Способствуйте занятиям, которые помогают снять напряжение (игры с водой, песком, глиной, лепка из пластилина, рисование).

Помните!

Если ребенок расстроен, необходимо дать ему возможность побыть грустным или поплакать.

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ

ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В МОСКВЕ

Экстренная медико-психологическая помощь («Телефон доверия») 24 часа	205-05-50
«Телефон доверия» для детей и подростков 24 часа	160-03-63 169-03-03
Московский независимый благотворительный центр помощи	901-

пережившим сексуальное насилие 10-20ч	02-01
Контактный телефон для матерей военнослужащих по рабочим дням: 11-17ч	928- 25-06
Антикризисный центр для женщин	124- 61-85
Ассоциация молодых инвалидов вторник, пятница: 12-18ч	283- 59-01
Скорая психиатрическая помощь 24 часа	208- 75-37

ПРОСТЕЙШИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ АБОНЕНТАМ СЕТИ СОТОВОЙ СВЯЗИ

1. Старайтесь не располагать телефон около органов, особо восприимчивых к излучению, - спереди на поясе, около головы, у сердца. Женщинам телефон лучше всего держать в сумочке, мужчинам в барсетке. В крайнем случае, телефон можно повесить к поясу сбоку.
2. Не кричите, разговаривая по сотовому. Мало того, что вы мешаете окружающим, так еще и уровень излучения повышается. Чем тише вы говорите, тем меньше излучает сотовый.
3. При длительном разговоре (более 10 мин.) рекомендуется переключать с уха на ухо каждые 5 мин – так вы снижаете вдвое разогрев тканей.
4. Выключайте телефон, находясь в метро. Когда вы находитесь в тоннеле, аппарат переходит в режим поиска сети и постоянно излучает (в том числе и на вас) достаточно сильно. К тому же так быстрее садится аккумулятор.
5. В условиях неустойчивого приема мощность аппарата автоматически повышается до максимальной величины. Следовательно, в этой ситуации либо сократите разговор до минимума, либо найдите место с устойчивым приемом и продолжите разговор там.
6. Не трогайте антенну сотового телефона! Изменение ее геометрических размеров, изгиб и кручение неизбежно ухудшает условия приема и, следовательно, повышает величину излучения. А ведь именно излучение антенны имеют в виду, когда говорят об излучении сотового телефона. Излучение других его компонентов – самого передатчика, гетеродина приемника, синтезатора частоты и прочих настолько мало, что в расчет не берется.
7. Также нелишне знать, что у телефонов с внутренней антенной излучение зачастую больше, чем у телефонов с внешней антенной.
8. На даче и в машине старайтесь пользоваться выносной антенной. В машине желательно установить антенну в геометрический центр крыши. Корпус автомобиля играет роль отражателя сигналов, а значит, уровень действия на вас микроволн повышается. Вообще, если есть возможность, то лучше воспользоваться обычным проводным телефоном, потому что железобетонные здания экранируют сигнал также хорошо, как и корпус автомобиля.
9. Не стоит спать с телефоном, расположенным близко у изголовья (а пользователи часто используют телефон в качестве будильника и кладут его, соответственно поближе). Даже когда вы спите, телефон излучает, в том числе и на частоте гамма-ритмов мозга (в этом ритме наш мозг работает во время сна).

10. Не рекомендуется пользоваться сотовым телефоном беременным женщинам и детям в возрасте до 16 лет. Чем меньше ребенку лет, тем более восприимчив его организм к микроволновому излучению (а облучение плода в чреве матери вообще может вызвать биологические мутации с неизвестными последствиями). Также не рекомендуется пользование сотовым телефоном лицам, больным эпилепсией или предрасположенным к этой болезни, - излучение может спровоцировать припадок. Также ученые рекомендуют отказаться от использования сотового телефона лицам, страдающим нервными заболеваниями, снижением умственной и физической активности, расстройствами памяти и сна.