



**Психологическая
помощь в
экстремальных
ситуациях .**

Кушнир Даниил 11кл

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ

- **Главная цель** психотерапевта, психолога или другого специалиста, оказывающего психологическую помощь, состоит в том, чтобы помочь человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, осознать свои болезненные переживания. Находясь рядом с этим человеком, буквально «проживая» вместе с ним его ситуацию, говоря о его чувствах как естественных в этой ситуации, психолог избавляет своего собеседника от чувства изолированности, помогает принять свой кризисный опыт и включить его в общий жизненный контекст.
- **Задачи психологической помощи:** профилактика острых панических реакций и отсроченных нервно-психических нарушений, повышение адаптационных возможностей индивида посредством психологического консультирования, психотерапия возникших пограничных нервно-психических нарушений. Специалисты помогают в совладении с последствиями психической травмы. В своей работе они стремятся вернуть людям психологическое здоровье.

ЭТАПЫ И УРОВНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

На самом раннем, «нулевом» этапе наиболее оптимальной формой психологической помощи пострадавшим является информационная психотерапия. Целью информационной терапии является нивелировка и уменьшение чувства страха у пострадавших, так как известно, что «от страха погибает больше, чем от воздействия реального разрушительного фактора». Она направлена на психологическое поддержание жизнеспособности тех, кто жив, но находится в полной изоляции от окружающего мира (землетрясения, разрушение жилищ в результате аварий, взрывов и т. д.). Эта психотерапевтическая работа проводится психотерапевтами, психиатрами, психологами, или подготовленными по специальной программе врачами других медицинских специальностей. Сеансы информационной терапии реализуются через систему звукоусилителей, листовки и т. п.



Процесс психологической помощи включает несколько уровней:

- На простейшем уровне - это нахождение в отношениях, разговаривание и слушание или совместная деятельность и объединение людей для оказания поддержки друг другу в решении простых жизненных задач. Человеческий опыт может сопровождаться и знаком «+» и знаком «-», но в любом случае это источник знания, мудрости.) Важно помочь человеку структурировать этот опыт, сделать его доступным. Такая же задача у близких пострадавшего: не отвлекать, а помочь принять ситуацию как полезный опыт.
- Применение специальных навыков - это другой способ участия в процессе психологической помощи. Здесь имеются в виду навыки активного слушания и способность помочь клиенту пройти через болезненные и беспокоящие переживания таким образом, чтобы он или она преодолели и трансформировали такие потенциально деструктивные эмоции, как страх, гнев, вина, фрустрация и утрата. Раппорт позволяет быстро вызвать бессознательное доверие клиента к психологу, он представляет собой мощную технику безопасности для них обоих. «Калибровка», т.е. наблюдение за мельчайшими невербальными реакциями пациента, за своим состоянием и за вашим взаимодействием - это как раз то, что позволяет психологу свободно плыть по бурным водам терапевтической ситуации, постоянно проверяя себя, по-прежнему ли он на плаву.
- На следующем уровне нужны специальные знания. Это те случаи, когда мы имеем дело с серьезной травмой, или даже с посттравматическим стрессовым расстройством

ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТУ, ОКАЗЫВАЮЩЕМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

- Первый аспект - это наличие у специалиста соответствующих профессиональных навыков («техник»), которые позволят ему выполнить свою задачу.
- Второй аспект - вероятно, самый важный внутренняя готовность специалиста обсуждать отвергаемые обществом темы смерти, самоубийства, убийства, сексуального насилия и т. д.

В целом соединение этих двух аспектов делает специалиста способным понять и принять значимость переживаний обратившегося к нему человека, что в свою очередь помогает человеку, находящемуся в кризисном состоянии, встретиться с самим собой, с травмирующими обстоятельствами или воспоминаниями и превратить их в источник новых ресурсов и жизненных ценностей.



ПРОЦЕСС ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ЭЛЕМЕНТЫ РАБОТЫ

Процесс психологической помощи направлен на восстановление баланса, помощь в выражении и овладении собственными эмоциями, в конкретизации интенсивных и подавляющих аффектов.

- В процессе психологической помощи помимо создания атмосферы безопасности важно слышать не только историю, но и содержащиеся в ней эмоции. Пока не произойдет восстановления связи с эмоциями, которые являются частью истории, никакого психологического исцеления не произойдет. Вслушиваясь в историю, консультант должен быть готов к встрече с болью и к ее проживанию вместе с клиентом. Консультанту необходимо чутье, чтобы определить тот момент, когда человек готов говорить, выражать свои чувства и таким образом освободиться от своей истории.
- По мере того как консультант подтверждает эмоции, вызванные травматическим событием, он помогает клиенту в когнитивном овладении ими, способствуя возобновлению отношения между собой и собственными чувствами и контролю над ними. Таким образом, эмоции постепенно перестают быть основной побудительной силой поведения. Достижение когнитивного понимания эмоций позволяет ему справиться с ними, делает его способным решать, что с ними делать.

- Восстановить связь между прошлым и настоящим консультант может через подтверждение последовательности событий. Раньше была нормальная жизнь с присущей ей эмоциональной реальностью; затем были тревога и страх, предшествовавшие травматическому событию; далее выражение истории данного события, ведущее к освобождению и, наконец, необходимость приспособления к новой ситуации. Тем самым осуществляется помощь в протягивании моста к прошлому, в восстановлении связи с внутренними ресурсами, их привнесении в настоящее.
- При работе с утратой, консультанты применяют техники пустого стула. Применение этой техники дает клиенту возможность разговора с человеком, потеря которого произошла так внезапно. Это возможность высказать невысказанное и сказать: «Прощай». Конкретизация чувств при этом очень полезна.
- Если событие, вызывающее травматические реакции осталось в прошлом, то хороший результат имеют методы физиологически ориентированной психотерапии, когда последовательно вызываются сочетания травмирующего и ресурсного стимулов («саморегулирующая психотерапия» Л. Зетл)
- Если экстремальное событие изменило жизненную ситуацию человека (например, инвалидизация, потеря кормильца), то уместно применение «решение-фокусированной психотерапии» (С. де Шэзер) известной в отечественной психотерапии как краткосрочная позитивная психотерапия.

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СОСТОЯНИЯХ

Проявление той или иной реакции у конкретного человека зависит в равной мере от особенностей ситуации и от индивидуальных особенностей человека, его жизненного опыта, ценностей мировоззрения. Важно подчеркнуть, что оказание экстренной психологической помощи возможно лишь в том случае, когда реакция не является патологической.

При переживании экстремальной ситуации чаще всего встречаются такие реакции:

- плач,
- истерика,
- нервная дрожь,
- страх,
- двигательное возбуждение,
- агрессия,
- ступор,
- апатия.



ПЛАЧ

Плач можно отнести к реакциям, которые позволяют дать выход негативным эмоциям. Реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную в ситуациях потери близкого человека, потери жилья, дома. Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

Признаки:

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

Помощь

- В ситуации, когда у пострадавшего начинается реакция плача, крайне важным является дать человеку поддержку на рациональном, вербальном и телесном уровнях. Нежелательно оставлять пострадавшего одного; если невозможно оказать такому человеку профессиональную помощь, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек. Можно и желательно использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове); это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.
- Применение приемов «активного слушания» помогает присоединиться к человеку на вербальном уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе. Периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой, т. е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете. Повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства. Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

Если человек сдерживает слезы, то эмоциональной разрядки, облегчения не происходит. Если это продолжается достаточно долго, то может повредить физическому и психологическому здоровью человека.

ИСТЕРИКА

Признаки

Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

Помощь

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Если это не опасно, останьтесь с пострадавшим наедине. Неожиданно совершите действие, которое может остановить истерику (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием. Не потакайте желаниям пострадавшего.

Нервная дрожь

- Часто можно наблюдать такую картину - человек, только что переживший аварию, нападение или ставший свидетелем происшествия, сильно дрожит. Это неконтролируемая нервная дрожь так тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей у других болезней

Признаки

Дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя короткое время; появляется сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету).

Помощь

- Нужно усилить его дрожь; для этого возьмите пострадавшего за плечи, сильно и резко потрясите в течение 10-15 секунд. Во время этого приема разговаривайте с ним, иначе человек может воспринять ваши действия как нападение.
- Абсолютно неверно обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки.

СТРАХ

Признаки

Напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения; панический страх и ужас могут побудить к бегству, вызывать оцепенение, агрессивное поведение; при этом человек плохо контролирует, что он делает и что происходит вокруг. Страх может быть полезным, когда помогает избежать опасности, поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

Помощь

- Чтобы помочь человеку - положите его руку себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс; это сигнал - «Я сейчас рядом, ты не один». Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.
- Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных интеллектуальных действий.
- Предложите человеку найти образ своего страха, добейтесь детального описания, попросите спроецировать его на воображаемый экран. Попросите увеличить в размерах (или приблизить) этот образ, а затем уменьшить (или удалить) его; это позволит пострадавшему почувствовать контроль над собственным страхом.
- Попросите пострадавшего найти место в теле, где в данный момент «находится» страх. Помогите человеку проговорить телесные ощущения, вызываемые страхом. Попросите найти и описать противоположное страху ощущение в теле. После детального описания вернитесь в место расположения страха в теле и спросите о том, что изменилось в ощущениях. «Путешествуйте» от телесных ощущений страха к ресурсным, положительным переживаниям до тех пор, пока последние не станут незначительными.
- С детьми используйте технику вынесения образа страха вовне (в виде рисунка, фигуры из пластилина или глины). Спросите, что ребенок хотел бы сделать со своим страхом (порвать, скомкать, сжечь, спрятать); после этого сделайте желаемое вместе с ребенком.

Двигательное возбуждение

Иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не понимает - где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Единственное, что он может делать это двигаться. Движения могут быть совсем простые («Побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что я не знаю, где нахожусь») или достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Признаки

- Движений резкие, часто бессмысленные и бессмысленные действия, ненормально громкая речь; часто отсутствует реакция на окружающих; опасность причинения вреда себе и другим.

Помощь

- Необходимо удержать человека с помощью приема «захват» - находясь сзади, просуньте свои руки подмышки пострадавшему, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя; изолируйте пострадавшего от окружающих; массируйте ему позитивные точки; говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

Агрессия

Признаки

Раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение, увеличение кровяного давления.

Помощь

- Сведите к минимуму количество окружающих. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой. Демонстрируйте благожелательность.
- 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.
- Если агрессию вызывает какой-либо человек (начальник, знакомый, сослуживец), то можно применить несколько несложных приемов:
 - предложите визуализировать его («Представь этого человека, сконцентрируйся на его одежде, голосе, манере поведения»);
 - предложите проделать следующие действия с неприятным образом - уменьшить в размерах, одеть в смешную одежду, пририсовать усы и т. п.

Ступор

Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, он как бы «оцепенел от горя». Так проявляется ступор - одна из самых сильных защитных реакций организма. Это происходит тогда, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет.

Признаки

Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль), «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помощь

- Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами, ровно посередине между линией роста волос и бровями. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
 - Человек в таком состоянии может слышать и видеть, поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше - негативные).
- Важно любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Апатия

Непреодолимая усталость. Любое движение, слово дается с огромным трудом. В душе равнодушие и безразличие - нет сил даже на эмоции.

Признаки

Безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

Помощь

- Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов («Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?»).
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь), возьмите за руку или положите свою руку ему на лоб. Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице) - поговорите с пострадавшим, вовлеките его в любую совместную деятельность (прогуляться, выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях, связанных с насилием

НАСИЛИЕ, СВЯЗАННОЕ С УГРОЗОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО



К подобным ситуациям относятся захват террористами, ограбление, разбойное нападение. За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой смерти (в обыденной жизни психика создает защиту в виде иллюзий, позволяющих воспринимать смерть как далекое и нереальное событие). Даже если человек не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму. Меняется образ мира. действительность представляется наполненной роковыми случайностями. Человек начинает делить свою жизнь на две части - до события и после него. У него возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний.

Помощь

- Дайте возможность человеку выразить чувства, связанные с пережитыми событиями в беседе; если он отказывается от беседы, предложите описать произошедшее событие и свои ощущения в дневнике или в виде рассказа.
- Покажите человеку, 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 человеку возможность общаться с людьми, которые с ним пережили трагическую ситуацию (обмен номерами телефонов участников события).
- Не позволяйте пострадавшему играть роль «жертвы», т. е. использовать пережитое трагическое событие для получения выгоды («Я не могу ничег о делать, вель я пережил такие страшные минуты»)

НАСИЛИЕ, СВЯЗАННОЕ С УГРОЗОЙ ДЛЯ ЖИЗНИ РЕБЕНКА



Ребенок переживает 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 выражается в молчании и оцепенении. У ребенка может зафиксироваться в памяти картина события. Он может снова и снова рисовать самые страшные моменты произошедшего (изуродованные или раненные люди). Ребенок может испытывать чувство вины, т. е. считать причиной события свое предшествующее поведение. Ребенок, переживший травматическое событие, не видит дальнейшей жизненной перспективы - не знает, что будет с ними через день, месяц, год, теряет интерес к ранее увлекательным занятиям. Для ребенка пережитое событие может стать причиной остановки в личностном развитии.

Помощь

- Дайте понять ребенку, что вам важно то, что он пережил; что вы знали других детей, которые тоже через это прошли («Ты не один. Я знаю одного очень смелого, мужественного мальчика, с которым тоже такое случилось»).
- Создайте атмосферу безопасности (обнимайте ребенка как можно чаще, разговаривайте с ним, принимайте участие в его играх).
- Посмотрите вместе с ребенком хорошие фотографии — это позволит обратиться к ранним образам и смягчить недавнюю травматическую память.
- Сводите разговоры о событии с описания деталей на чувства. Помогите ребенку выстроить жизненную перспективу (конкретные цели на конкретные сроки). Повторяйте, что совершенно нормально чувствовать беспомощность и страх, гнев.
- Повышайте самооценку ребенка (чаще хвалите его поступки).
- Поощряйте игры ребенка с песком, водой, глиной (помогите вынести вовне свои переживания в виде образов).
- Не позволяйте ребенку стать тираном, не исполняйте любые его желания из чувства жалости.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ НАД ВЗРОСЛЫМ

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

Помощь

- Не бросайтесь сразу обнимать человека. Возьмите его за руку или положите руку на плечо; если увидите, что это ему неприятно, избегайте телесного контакта.
- Не решайте за человека, что ему сейчас необходимо делать или говорить (он должен ощущать, что не потерял контроль над реальностью).
- Не расспрашивайте пострадавшего о подробностях происшедшего. Ни в коем случае не обвиняйте его в случившемся.
- Дайте понять человеку, что он может рассчитывать на вашу поддержку.
- Если человек начинает рассказывать о происшедшем, побуждайте говорить не столько о конкретных деталях, сколько об эмоциях, связанных с событием.
- Если человек высказывает мысли о себе в негативной форме («Это была моя вина», «Я должна была действовать по-другому»), просите говорить обратные утверждения: «Это не моя вина, виноват насильник», «Я сделала все возможное в таких обстоятельствах».
- Если пострадавший решил обратиться в милицию, идите туда вместе и помогите ему (оформление заявления и выяснение примет преступников заставляют снова в подробностях переживать ситуацию).
Желательно, чтобы помощь оказывал человек одного пола с потерпевшим.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ НАД РЕБЕНКОМ

Ребенку, пережившему сексуальное насилие, трудно рассказать о случившемся (он может быть запуган или не найдет слов для сообщения о том, что с ним произошло).

Способы, которыми дети могут выражать произошедшее, следующие:

- 1) отражение события в игре и рисунке (преобладание черно-красной цветовой гаммы, в рисунке себя отсутствуют руки, ярко выражена штриховка в области гениталий);
- 2) 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; рассказы о третьем лице: «это показывали по телевизору», «это произошло с моей знакомой».

Возможны следующие реакции - боязливость, подавленность, агрессивность, ночные кошмары, нежелание ложиться спать; настаивание на том, чтобы спать одетым; отказ ходить в школу; проявление симптомов заболеваний (потеря аппетита, тошнота, рвота, повышение температуры). Происходят изменения в поведении, в отношениях со взрослыми и сверстниками.

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

Помощь

- Создайте атмосферу безопасности. Повторяйте, что вы всегда будете рядом с ним.
- Не сдерживайте чувства ребенка, дайте возможность проявить их в игре, рисунке, лепке.
- Не стремитесь к тому, чтобы ребенок просто быстрее забыл о случившемся.
- Вслед за этапом экстренной психологической помощи применим весь комплекс психотерапевтических приемов и методов, направленных на снятие психоэмоционального возбуждения, тревоги, панических реакций.



Спасибо за внимание!