

ИСТЕРИКА

Первая помощь:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (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.
- Не потакайте желаниям пострадавшего.

ТРЕВОГА

Первая помощь:

- Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.

ПАМЯТКА СПЕЦИАЛИСТАМ ПО ОКАЗАНИЮ ЭКСТРЕННОЙ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВЫНУЖДЕННЫМ ПЕРЕСЕЛЕНЦАМ



ГКУ "КРЦСССДМ"

адрес: 295048, РЕСПУБЛИКА КРЫМ,
Г. СИМФЕРОПОЛЬ, УЛ. ТРУБАЧЕНКО, 23а,
mail: 093@crimeae: +7 (3652) 44-13-43, 62-01-11

Правила оказания первой психологической помощи (ППП)

(ППП) - это совокупность мероприятий общечеловеческой поддержки и практической помощи ближним, которые испытывают страдания и нужды. Она включает:

- ★ ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки;
- ★ оценку потребностей и проблем;
- ★ оказание помощи в удовлетворении насущных потребностей (например, таких как еда, вода, информация);
- ★ умение выслушивать людей, но не заставляя их говорить;
- ★ умение утешить и помочь человеку успокоиться;
- ★ оказание помощи в получении информации, установлении связи с соответствующими службами и структурами социальной поддержки;
- ★ защита от дальнейшего ущерба

Виды реакций на экстремальную ситуацию и техники экстренной психологической помощи

Бред и галлюцинации

Первая помощь:

- Вызвать медицинских работников.
- Следите, чтобы потерпевший не нанес вреда себе или окружающим.
- Изолируйте пострадавшего от окружающих и опасных предметов. Не оставляйте его одного.
- Старайтесь разговаривать с пострадавшим спокойным голосом, не спорьте, во всем соглашайтесь с ним, не пытайтесь переубедить.

Апатия

Первая помощь:

- Задайте пострадавшему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?».
- Помогите пострадавшему пройти к месту отдыха и комфортно устроиться.
- Постарайтесь наладить телесный контакт: взять пострадавшего за руку или дотронуться до плеча. Помогите пострадавшему устроиться поудобней и заснуть или просто полежать. .

АГРЕССИЯ

Первая помощь:

- Изолируйте пострадавшего от окружающих.
- Дать возможность выразить агрессию («избить» подушку или выговориться).
- Попросите потерпевшего выполнить работу, связанную с повышенной физической нагрузкой.
- Проявляйте доброжелательность. Ни в коем случае не обвиняйте пострадавшего, даже если вы не согласны с ним, в противном случае, вы станете объектом агрессивного поведения.
- Чувство юмора в данной ситуации может разрядить обстановку.

СТРАХ

Первая помощь:

- Нельзя оставлять человека одного, т.к. в одиночестве страх переносить тяжелее.
- Разговаривайте о том, чего человек боится, поддерживайте его.
- Не пытайтесь отвлечь пострадавшего фразами: «Это ерунда», «Это глупости», «Не думай об этом» и т.д.
- Предложите пострадавшему сделать дыхательные упражнения