

Які стани характерні для людини у надзвичайній ситуації та як їй допомогти?

На даний час ми, громадяни України, переживаємо складні часи. Наші хоробрі захисники боронять нашу державу від нападу агресора, а мирне населення потерпає від гострих емоційних переживань за свою безпеку, безпеку своїх рідних та долю України загалом. Людина, що потрапила у надзвичайну ситуацію, перебуває в особливому психологічному стані, який у психології називають гострою реакцією на стрес.

У надзвичайних ситуаціях у людини можуть з'явитися наступні психологічні стани: апатія, агресія, страх, паніка, істерика, шок.

Як розпізнати ці стани та як діяти якщо ви чи ваші рідні знаходитесь у одному з вище перерахованих станів?

Паніка – стан жаху, за якого у людини, яка потрапила у надзвичайну ситуацію, різко послаблюється навичка самоконтролю. Основні ознаки панічних нападів – сильний страх і відчуття смерті, що насувається. Людина в такому стані не може сказати, чого саме вона боїться, їй складно сконцентрувати увагу і взяти себе в руки. Часто виникає прискорене серцебиття, пульсація в животі, задишка і пітливість. Людина прагне піти звідти, де її застав напад, і, поглинена думками про свій стан, кидається шукати допомоги. Після нападів, зазвичай, виникає пригнічений стан, може здатися, що тіло стало чужим або якимось змінилося.



Основними ознаками паніки, незалежно від її причини, є:

- прискорене серцебиття і пульс;
- підвищене потовиділення;
- тремтіння, тремор;
- задишка;
- відчуття задухи;
- біль у грудях, дискомфорт;
- нудота;
- запаморочення, яке може призвести до непритомності;
- втрата контролю над собою.

Паніка виникає в масі людей як певний емоційний стан, що є наслідком або дефіциту інформації про яку-небудь незрозумілу новину, що лякає, або надлишку цієї інформації. Неодноразово відсутність уявлення про реальну небезпеку призводила до необдуманих дій таких, як стрибки з вікон верхніх поверхів. У ті моменти це здавалося менш болісним, ніж чекати на допомогу або шукати інший спосіб порятунку.

У стані паніки людина просто не здатна шукати альтернативні рішення й не бачить наслідків уже прийнятих рішень.

Як діяти?

Треба знати, що під час виникнення паніки головне – навчитися зберігати критичність мислення й відновити контроль над своєю поведінкою.

У ситуації загрози не намагайтеся бігти в той бік, куди прямують усі. Часто люди, які починають панічно бігти першими, підсвідомо обирають траєкторію руху найбільш знайомою дорогою. Одразу ж спрацьовує ефект натовпу, коли всі довколишні теж квапляться в той бік. Далеко не завжди саме цей напрямок руху є найбезпечнішим.

Тому намагайтеся максимально відсторонитися від натовпу у випадку, якщо ви не опинилися у середині руху. Зробіть глибокий вдих, зупиніться й роздивіться навсідч. Визначте найнебезпечніший об'єкт. Намагайтеся прийняти рішення, яке допоможе вам максимально захистити себе. Виконуйте його, навіть якщо більшість рухається у протилежному напрямку.

Шок – важка загальна реакція організму на фізичну або психічну травму, загалом розпочинається з активних дій й поступово переходить до повної пасивності.



Що робити?

Якщо виникла шокова реакція, психологічно захистити самого себе практично неможливо, тому що на початковій стадії людина перебуває у збудженому стані, а потім у неї порушуються контакти із зовнішнім світом. Проте, можна допомогти близьким вам людям, які опинилися у такому стані. Впливати на свідомість людини, яка знаходиться в стані шоків реакції необхідно, надаючи їй чіткі й прості інструкції до дії у стверджувальній інтонації. Одночасно намагайтеся доторкнутися до людини, наприклад погладьте її по голові або плечах, і спрямувати її у найбезпечніше місце.

Іноколи людина впадає в стан рухового збудження. У неї виникає безглузда діяльність і мовлення й цілком зникає реакція на оточення. У цій ситуації необхідно просунути руки потерпілому під пахви й ніби зробити захват ззаду, притиснувши його до себе. Після цього говорити до неї спокійним тихим голосом, не ставлячи ніяких запитань, не сперечаючись із нею. Називаючи відчуття людини, наприклад: «тобі хочеться утекти або заховатися», легко направте потерпілого в найбезпечніше місце.

Наступною реакцією організму на шок може бути стан нервового тремтіння. Головне правило під час допомоги – не зупинити, а посилити тремтіння. Треба взяти потерпілого за плечі й потрясти його протягом кількох секунд. Одночасно потрібно розмовляти з людиною, щоб вона не сприйняла це як акт фізичного нападу. В жодному разі не обіймайте людину й не вкривайте її. Якщо це зробити, напруга залишиться всередині й може призвести в подальшому до розвитку захворювання (виразка, гіпертонія). Після розслаблення дайте людині відпочити деякий час, не розпитуючи її й не повертаючи психологічно до екстремальної ситуації.

Апатія виникає, коли під час надзвичайної ситуації людина стає свідком жахливих подій.

Основними ознаками апатії є:

- байдуже ставлення до оточуючого;
- млявість, загальмованість;

- повільна, з довгими паузами, мова.
- людина відчуває порожнечу, стомленість, не має бажання розмовляти, взагалі щось діяти.



Якщо подібний стан залишити без уваги, він може перерости у депресію.

У такій ситуації :

1. Візьміть постраждалого за руку, проведіть до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Дайте йому можливість поспати або просто полежати. Обов'язково зніміть взуття.
2. Поспілкуйтеся з постраждалим. Поставте декілька простих запитань: «Як тебе звуть?»; «Як ти почуваєшся?»
3. Якщо немає можливості відпочити, більше розмовляйте з постраждалим, залучайте до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, сходити випити чаю або кави, допомогти тим, хто потребує допомоги).

Агресивна поведінка – один із засобів, яким організм людини «намагається» понизити високу внутрішню напругу. Прояв агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому постраждалому і оточуючим.

Основними ознаками агресії є:

- роздратування,
- незадоволеність(по будь-якому, навіть незначному приводу);
- нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язова напруга;
- підвищення кров'яного тиску.



Допомога людині в такій ситуації полягає в наступних діях:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих людей.
2. Дайте постраждалому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
3. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде направлена на вас. Прагніть розрядити обстановку.
4. Доручите йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

Страх - внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха

До основних ознак страху відносяться:

- напруга м'язів ;
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхневе дихання;
- понижений контроль над власною поведінкою.
-



Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що робить і що відбувається навколо.

У цій ситуації:

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!». Якщо постраждалий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.

3. Зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Істерика. Істеричний напад триває декілька хвилин або декілька годин.

Основні ознаки:

- надмірне збудження,
- безліч рухів,
- театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.



Як допомогти?

Створіть спокійну обстановку. Залишіться з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.

2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (облити водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути).

3. Розмовляйте з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Присядь»).

4. Після істерики настає знесилення. Покладіть постраждалого спати. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом.

Якщо поруч з вами дитина, як їй допомогти?

Дитина, потрапивши у надзвичайну ситуацію, ставши свідком, переживає такі ж сильні почуття, що і дорослий (страх повторення події, руйнування ілюзії справедливості світу, безпорадність).



У даній ситуації:

1. Дайте дитині зрозуміти, що ви серйозно ставитеся до її переживань, що ви знаєте інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким теж таке сталося»).
2. Створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину як можна частіше, розмовляйте з нею, беріть участь в її іграх). Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів - це абсолютно нормально.
3. Перегляньте разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів минулого, ослабить неприємні спогади. Зводите розмови про подію з опису деталей на відчуття.
4. Допоможіть дитині збудувати життєву перспективу (конкретні цілі на конкретні терміни).
5. Підвищуйте самооцінку дитини (частіше хваліть її за хороші вчинки). Заохочуйте ігри з піском, водою, глиною (допоможіть відтворити свої переживання у вигляді образів).