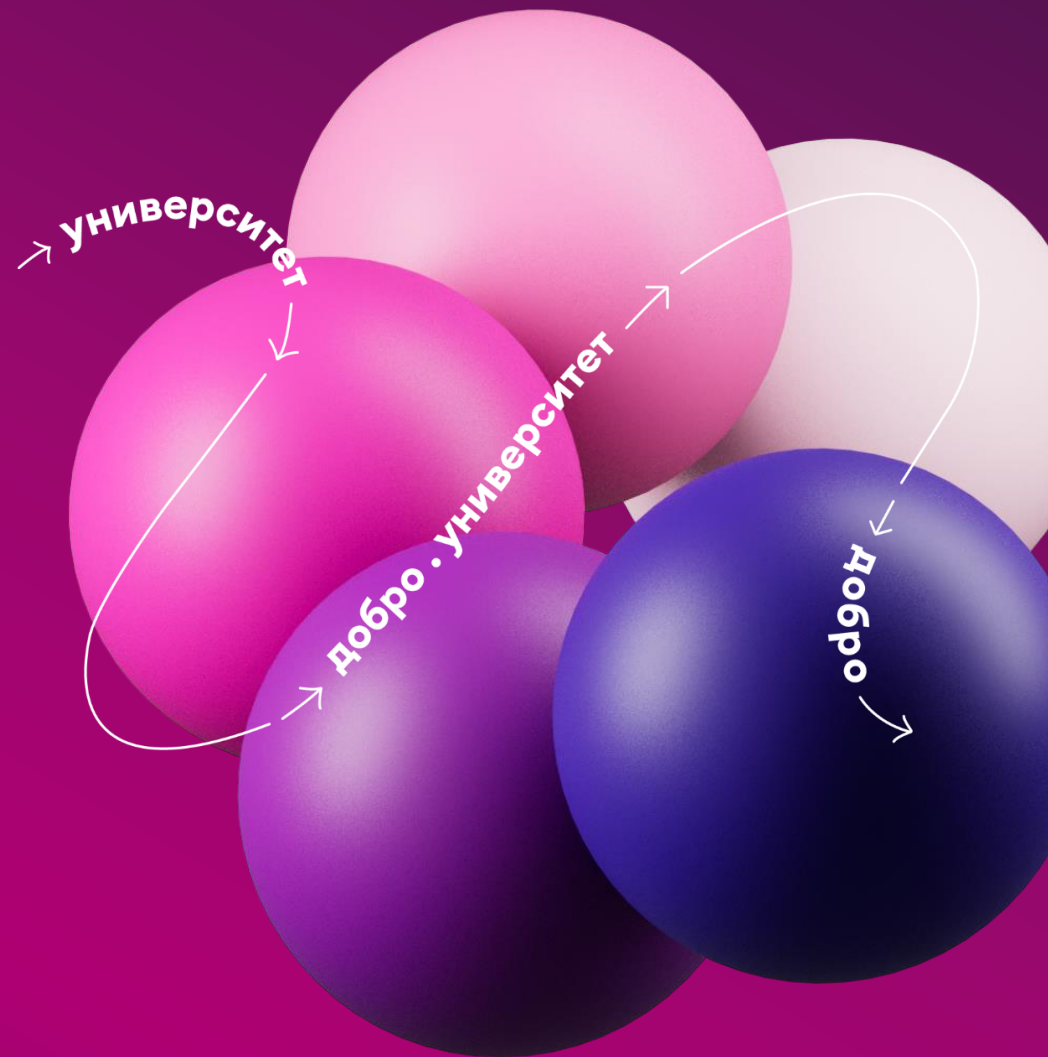


УРОК 8

МОДУЛЬ 2

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВОЛОНТЕРОВ

Волонтерство в гуманитарных миссиях



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В СОСТОЯНИИ ШОКА

- Давайте человеку в шоковом состоянии четкие и конкретные указания: например, «Выпей воды», «Укройся пледом».
- В формулировках избегайте частицы «не». Например, вместо «Не трясись» скажите: «Успокойся. Дыши вместе со мной».
- Чтобы вывести человека из шока, скажите то, что вызовет в нем эмоции. Попросите рассказать обо всем, что он видел. Если он заплакал, значит, начал отходить от шока. Будьте готовы к типичным для этой фазы реакциям — это истерика, крики и агрессия.
- Будьте сдержаны, но при этом постарайтесь установить физический контакт — коснитесь рукой плеча или колена пострадавшего, возьмите его за руку. Так пострадавший почувствует себя в безопасности, успокоится и позволит переживаниям выйти.
- Проявите честную эмпатию и поддержите словами: «Я чувствую, что тебе очень страшно», «Мне кажется, тебе стоит мне рассказать, как ты чувствуешь себя. Поделись». Не заваливайте пострадавшего вопросами или советами – просто слушайте. Важно, чтобы он не закрылся и все эмоции вышли.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В СОСТОЯНИИ ИСТЕРИКИ

- Если пострадавший в истерике, уединитесь с ним – отведите его в безопасное место или попросите окружающих отойти.
- Переключите внимание пострадавшего на какие-либо предметы или людей вокруг.
- После истерики у человека чаще всего наступает состояние астении и бессилия, поэтому обеспечьте пострадавшему покой. Позаботьтесь, чтобы он поел и попил. Уложите спать.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ, ПРОЯВЛЯЮЩИМ АГРЕССИЮ

- Дайте время пострадавшему выразить свои эмоции. Агрессия пострадавшего – это реакция на ситуацию, а не на вас лично. Со временем пострадавший успокоится.
- Если же пострадавший выражает агрессию в действиях, попросите человека помочь физически, перетащить что-то тяжелое или разбить что-то.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОЧЕВИДЦАМ ЧС

- Перенаправьте активность очевидцев. Попросите что-то принести или раздать пострадавшим, поговорить с ними. Переключите их внимание на что-то другое. Нередко очевидцы сами начинают включаться и помогать – так работает психологическая защита.
- Но если вы видите, что очевидец настолько возбужден, что не может справиться с задачей, лучше уведите его подальше от места событий.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДСТВЕННИКАМ ПОСТРАДАВШИХ В ЧС

- Дайте родственникам четкие инструкции по тому, как вести себя с пострадавшим.
- Объясните родственникам, что «неадекватное поведение» пострадавшего – это его реакция на стресс.