|  |  |
| --- | --- |
| Инструктаж | **Приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего: агрессивная реакция, страх и апатия** |

**Слайд 1.**

Различают следующие острые стрессовые реакции: плач, истероидную реакцию, агрессивную реакцию, страх и апатию. Сейчас мы разберем 3 из них – агрессивную реакцию, страх и апатию.

**Слайд 2.**

**Агрессивная реакция.** *Признаки:*

- возбуждение;

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);

- повышенное мышечное напряжение;

- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;

- словесные оскорбления, брань.

**Слайд 3.**

*Помощь при агрессивной реакции:*

Четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности.

Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций.

Воздержитесь от эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам.

Говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи.

Демонстрируйте благожелательность, не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему.

Если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться.

Включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой.

В некоторых случаях агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения. Такой прием действенен, если:

- у пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;

- пострадавшему важно, чтобы подобный негативный исход не произошел;

- пострадавший понимает, что негативный исход действительно может последовать.

В случае, если вы встретили пострадавшего, демонстрирующего агрессивное поведение, необходимо обратить к нему внимание специалиста правоохранительных органов.

**Слайд 4.**

**Страх.** *Признаки:*

- напряжение мышц (особенно лицевых);

- сильное сердцебиение;

- учащенное поверхностное дыхание;

- сниженный контроль собственного поведения.

Страх – это проявление базового инстинкта самосохранения. Он оберегает нас от рискованных, опасных поступков. Переживание чувства страха знакомо каждому человеку.

В некоторых случаях страх становится опасным для человека. Это происходит тогда, когда он:

- не оправдан (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник);

- настолько силен, что лишает человека способности думать и действовать.

Иногда страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение, агрессивное поведение. Человек в страхе может вцепиться в какие-либо опасные предметы, забираться в небезопасные места, лишая себя возможности спастись в экстремальной ситуации. При этом он плохо контролирует свои действия и не осознает происходящее вокруг, что уже опасно для самого пострадавшего и окружающих его людей. Велика вероятность эмоционального заражения паникой.

**Слайд 5.**

*Помощь при страхе:*

Необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве.

Если страх настолько силен, что парализует человека, то предложите ему выполнить несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании; осуществить простое интеллектуальное действие (этот прием основан на том, что страх – эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность).

Когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться (когда человек «проговаривает» свой страх, он становится не таким сильным).

При необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг, о ходе работ, если вам кажется, что сказанная информация будет полезна для человека и поможет улучшить его состояние (информационный голод провоцирует усиление страха).

**Слайд 6.**

**Апатия.** *Признаки:*

- непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;

- равнодушие к происходящему;

- отсутствие, каких бы то ни было, эмоциональных проявлений;

- заторможенность;

- снижение темпа речи или полное ее отсутствие.

**Слайд 7.**

*Помощь при апатии:*

Создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть и набраться сил, чувствовать себя в безопасности (например, проводите его к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться).

Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого можно предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.

Говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи.

Постепенно задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развернуто.

Предложите пострадавшему какую-либо незначительную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений) или вовлеките его в посильную для него совместную деятельность (например, оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).

Запомните. Психическую реакцию на стресс часто недооценивают. При этом психическая травма может быть не менее тяжелой, чем физическая. Кроме того, находясь в психически нестабильном состоянии, человек может нанести себе или окружающим физический ущерб здоровью. В связи с этим необходимо знать основные принципы оказания психологической поддержки и при необходимости оказывать ее нуждающимся в ней.