|  |  |
| --- | --- |
| Инструктаж | **Психологическая поддержка. Цели оказания психологической поддержки. Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы психологической поддержки** |

**Слайд 1.**

Что такое психологическая поддержка? Психологическая поддержка является частью оказания первой помощи. Она может быть необходима как самому пострадавшему, так и людям, ставшим свидетелями несчастного случая. В целом это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, оказавшись в экстремальной ситуации, помочь окружающим справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с этим кризисом или катастрофой.

Психологическая поддержка может быть направлена:

*на результат* – урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей;

*на другого* – помощь человеку, попавшему в беду;

*на себя* – снятие собственной тревоги, связанной с тем, как поступить, как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке.

Сотрудникам Госавтоинспекции для оказания пострадавшим психологической поддержки необходимо знать, что психическое состояние и поведение человека в экстремальной ситуации отличается от повседневного.

Чаще всего в экстремальной ситуации отмечается частичная или полная утрата некоторых функций:

- способности к целенаправленной деятельности (какие действия необходимы в данной ситуации, их планирование);

- способности к критической оценке окружающей обстановки и своего поведения (оценке собственной безопасности, степени угрозы, своих возможностей);

- способности вступать в контакт с окружающими (отстранение от контакта, замкнутость, либо наоборот, повышенная говорливость, которая на самом деле не имеет под собой задачу войти в контакт с другим человеком).

Подобные изменения – одни из самых распространенных последствий, наблюдаемые у тех, кто часто не имеет физических травм и повреждений, но кто тем или иным образом вовлечен в экстремальную ситуацию. Это люди, которые непосредственно пострадали или те, кто оказался рядом с ними.

**Слайд 2.**

Ключевые моменты, которые необходимо учитывать сотрудникам Госавтоинспекции при оказании психологической поддержки.

• Позаботьтесь о собственной безопасности. Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем как принять решение, что вы готовы помочь.

• Пострадавший может в первую очередь нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем со здоровьем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.

• Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого. В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) обратитесь за помощью к профильным специалистам.

• Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.

• Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:

- говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении;

- в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;

- следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.

• Сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. Кроме этого, многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.

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.