

ЯК НАДАТИ ЕКСТРЕННУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСОВОМУ СТАНІ

Екстрена психологічна допомога надається людям в гострому стресовому стані (або ще називають гострому стресовому розладі (ГСР). Це стан являє собою переживання емоційної та розумової дезорганізації. У потерпілого в надзвичайній ситуації можуть з'являтися реакції, викликані травмою – емоційним шоком такі як: страх, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, нервові тремтіння, плач, істерика, паніка тощо.

МАРЕННЯ Й ГАЛЛЮЦИНАЦІЇ

Критична ситуація викликає в людини потужний стрес, приводить до сильної нервової напруги, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'я в цілому - не тільки фізичному, але й психічному теж.

Ознаки марення: неправильні уявлення або умовиводи, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати.

Ознаки галюцинацій: потерпілий сприймає об'єкти, які в цей момент не впливають на відповідні органи почуттів (чує голос, бачить людей, відчуває щось, чого немає насправді).

Перша допомога

До прибуття фахівців, стежте за тим, щоб потерпілий не зашкодив собі й навколишнім. Заберіть від нього предмети, що можуть представляти потенційну небезпеку. Переведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його наодинці. Говоріть з постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати. Потрібно пам'ятати, що у такій ситуації переконати потерпілого неможливо.

АПАТІЯ

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності; або в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось врятувати. Навалюється відчуття втоми, таке, що немає бажання ані рухатися, ані говорити: рухи й слова даються на превелику силу. У душі – порожнеча, незмога навіть на прояв почуттів. У стані апатії людина може перебувати від декількох днів до декількох тижнів.

Ознаки: байдужне відношення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з великими паузами.

Якщо людину залишити без підтримки й не допомоги в такому стані, то апатія може перерости в депресію (важкі й болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності перед життєвими труднощами, безперспективність і т.д.).

Перша допомога

Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих запитань, виходячи з того, знайомий він Вам чи ні. «Як тебе звуть?», «Як ти себе відчуваєш?», «Хочеш їсти?» і т.п. Проводіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло. Дайте потерпілому поспати або

просто полежати. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті й т.п.), то більше говоріть з ним, утягуючи його в будь-яку спільну діяльність.

СТУПОР

Ступор – одна з найдужчих захисних реакцій організму. Відбувається після найсильніших нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає. Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу, і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це приведе його до фізичного виснаження. Контакт з навколишнім світом відсутній, потерпілий не помічає небезпеки й не починає дій, щоб її уникнути.

Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.

Перша допомога

Зігніть потерпілому пальці на обох руках і пригорніть їх до підстави долоні. Більші пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

РУХОВЕ ПОРУШЕННЯ

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха й т.п.) настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою „на тварину, що бігає в клітці”. «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю». «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати».

Ознаки: різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії, ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на навколишніх (на зауваження, прохання, накази).

Пам'ятайте, якщо не надати допомогу такій людині, це приведе до небезпечних наслідків: через знижений контроль за своїми діями людина буде робити необмірковані вчинки, може заподіяти шкоду собі й іншим.

Перша допомога

Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть її до себе й злегка перекиньте на себе. Іzolуйте потерпілого від навколишніх. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш схватися від того, що відбувається»). Не сперечайтесь з потерпілим, не задавайте питань, у розмові уникайте фраз

із часткою «не», що ставляться до небажаних дій («не біжи», «не розмахуй руками», «не кричи»). Рухове порушення звичайно триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивним поведінням.

АГРЕСІЯ

Агресивне поведіння – один із способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися досить тривалий час і заважати самому потерпілому й навколишнім.

Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску.

Перша допомога

Зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте потерпілому можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися, або «побити» подушку). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його, не висловлюйтеся із приводу його дій, інакше агресивне поведіння буде спрямоване на Вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Необхідно говорити: «Ти жакливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації». Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями. Агресія може бути погашена страхом покарання.

СТРАХ

Ознаки: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Перша допомога

Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна». Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з Вами ритмі. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Пам'ятайте, страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

Людина, яка щойно пережила напад, надзвичайну подію, або стала свідком такої події, учасником конфлікту (бойового зіткнення) може сильно тремтяти. Тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через якийсь час. Так організм «скидає напругу».

Ознаки: неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). З боку це виглядає так, начебто

вона змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина почуває сильну втому й має потребу у відпочинку. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а надалі може привести до розвитку серйозних захворювань, таких, як гіпертонія й ін.

Перша допомога

Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано покласти його спати.

Не можна обіймати людину або притискати її до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб вона взяла себе в руки.

ПЛАЧ

Кожна людина хоч раз у житті плакала. І кожний знає, що після того, як дати волю сльозам, на душі стає небагато легше. Подібна реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, усередині в неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Ознаки: людина вже плаче або готова розридатися. Тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики немає порушення у поведінці.

Пам'ятайте, не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози. Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини. Про такий стан говорять: «Збожеволів від горя».

Перша допомога

Не залишайте людину наодинці. Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте відчуття, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе). Періодично вимовляєте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте. Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини. Не намагайтеся її заспокоїти. Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образ». Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати.

ІСТЕРИКА

Істеричний напад триває кілька годин або кілька днів.

Ознаки: зберігається свідомість, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання.

Перша допомога

Забезпечте спокійні умови. Відведіть глядачів, залишайтеся з людиною наодинці при відсутності небезпеки для Вас. Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого). Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Умийся»). Після

істерики наступає занепад сил. Укладіть людину спати. До прибуття фахівця спостерігайте за її станом. Не потурайте її бажанням.

РЕАКЦІЯ ГОРЯ

Реакція горя виникає у ситуації якої-небудь втрати (смерть близької людини, тривала розлука, важкі операції, пов'язані з ампутацією й т.п.). Виділяють кілька фаз горя.

Фаза горя - шок і заціпеніння - триває – від декількох секунд до декількох тижнів.

Ознаки: відчуття нереальності, збільшення емоційної дистанції від навколишніх, оніміння й нечутливість, малорухомість, що переміняється хвилинами метушливої активності, переривчастий подих, особливо на вдиху, втрата апетиту, труднощі із засипанням, поява манери поведінки померлого (загиблого).

Перша допомога

1. Не залишайте людину наодинці.
2. Говоріть про померлого в минулому часі. Частіше доторкайтеся до людини (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть її руку у свою).
3. Дайте їй можливість відпочити. Стежте за тим, щоб вона приймала їжу.
4. Допмагайте людині ухвалювати необхідні рішення; залучайте до організації похорону.
5. Не говоріть «Від такої втрати ніколи не оправитися, тільки час лікує» і т.ін.

Фаза горя - страждання - триває 6-7 тижнів.

Ознаки: відчуття присутності померлого (загиблого), ідеалізування померлого (загиблого), дратівливість, злість, почуття провини стосовно померлого (загиблого), ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події, тривога, бажання усамітнитися, порушення сну, сексуальні порушення, млявість, відчуття порожнього в шлунку, кому в горлі, підвищена чутливість до навколишнього.

Перша допомога

1. Дайте людині можливість побути наодинці, відпочити. Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість.
2. Розмову про померлого переведіть в область почуттів. Дайте пити багато води (до двох літрів у день).
3. Забезпечте людині фізичні навантаження (прогулянки по 45 хвилин).
4. Доводьте, що страждання буде не завжди, що все можна пережити, що втрата – це не покарання, а частина нашого життя, що у втратах нема рації, мети, плану, не треба їх шукати. Ставтеся до людини з увагою, але будьте з нею суворим.
5. Поясніть, що поховати близьку людину - це не те ж саме, що забути кохану людину.

Фаза горя - прийняття – зазвичай завершується через рік після втрати.

Ознаки: відновлюється сон і апетит, втрата перестає бути головною подією в житті, іноді можуть бути гострі приступи горя, з'являється здатність планувати своє життя з урахуванням втрати.

Перша допомога

1. При хворобливих реакціях горя й «застріванні» на тривалий час у фазі страждання необхідна кваліфікована психологічна допомога.

Фаза горя - відновлення

Ознаки: горе змінюється сумом, втрата сприймається як щось неминуче.

Хворобливі реакції горя – можуть проявлятися не відразу після трагічних подій. При їхній затримці виникають інші реакції: підвищується активність без почуття втрати, з'являються симптоми захворювань померлої людини, розвиваються хвороби «на нервовому ґрунті», спостерігається апатія, знижується самооцінка, виникає почуття власної неповноцінності, з'являються думки про самопокарання (самогубство).

Якщо вчасно не надати допомогу, стан може привести до серцевих і інфекційних захворювань (тому, що різко знижується імунітет), нещасним випадкам, алкоголізму, депресії й іншим розладам. Від близьких людей, що пережили смерть, можна почути: «Не роз'ятрюй рану». Це найчастіше лише прикриття своєї нездатності говорити про те, що відбулося. Знайте: такий стан дуже небезпечний для здоров'я.