Фаховий коледж
Національного фармацевтичного університету

Міжнародна дистанційна екологічна науково-практична конференція
«ЕКОЛОГІЯ. ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЛЮДСТВА»

СВОЄЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ ВНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ - ЗАПОРУКА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я

Підготували студентки ФКНФаУ:
Соловей Світлана, Дубініна Анна

Керівник – Качура Тетяна Миколаївна

У цей складний для нас усіх час потреба психологічної допомоги є вкрай актуальною

Мета

Розширити знання про способи надання психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях, проаналізувавши наукові та інформаційні джерела

План

Порядок надання психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації

Рекомендації, які допоможуть пережити психічні стани та зберегти спокій

Вправи, які допоможуть контролювати рівень стресу та впоратися з ним

Порядок надання психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації

Загальний порядок дій:

- **Сфокусувати увагу потерпілого на собі;**
- **Поставити прості запитання;**
- **Поцікавитися необхідними чи бажаними для нього речами;**
- **Дати йому можливість зробити корисне;**
- **Відновити порядок подій;**
- **Проговорити план на найближчі години.**

Психічні стани. Як діяти?

Агресія:

- Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості);
- Дайте людині можливість випустити емоції;
- Дайте роботу, пов’язану з високим фізичним навантаженням;
- Демонструйте доброзичливість;
- Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями і діями.

Панічна атака:

- Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу;
- Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно:
- Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.

Психічні стани. Як діяти?

Істерика:

- Створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас;
- Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями);
- Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном:
- Після “істерики” настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати.

Ступор:

- Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: “Тобі не можна залишатися тут”, “Тобі потрібна допомога” тощо;
- Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи своєї долоні;
- Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції.

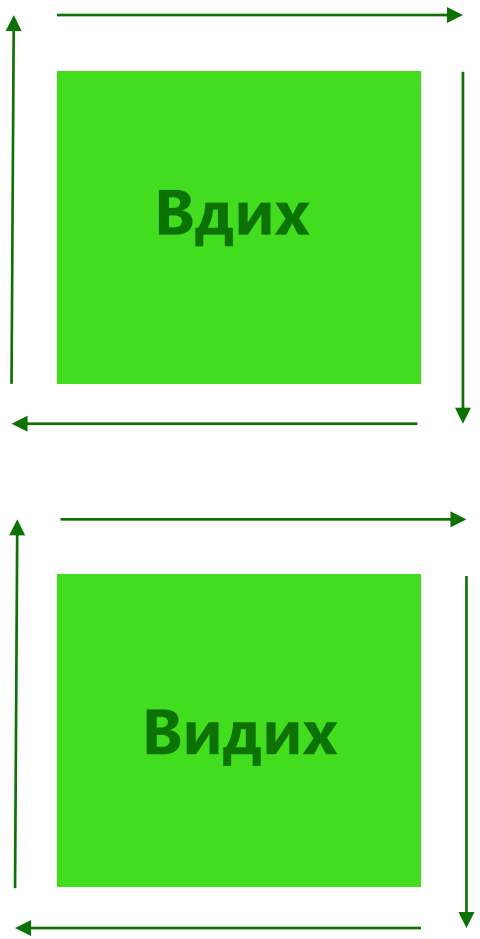
Вправа: Таємний тапінг

- Натискаючи великим пальцем на останні фаланги пальців на правій і лівій руках, ми стимулюємо нервові закінчення;
- Ці імпульси пригнічують активність мигдалеподібного тіла – мозкового центру, який відповідає за тривожність;
- Натискайте на подушечки кожного пальця поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Вправа: Метелик

- Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, на кшталт метелика;
- Прикладіть долоні до грудей і по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці;
- Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це буде заспокоювати вас;
- Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося.

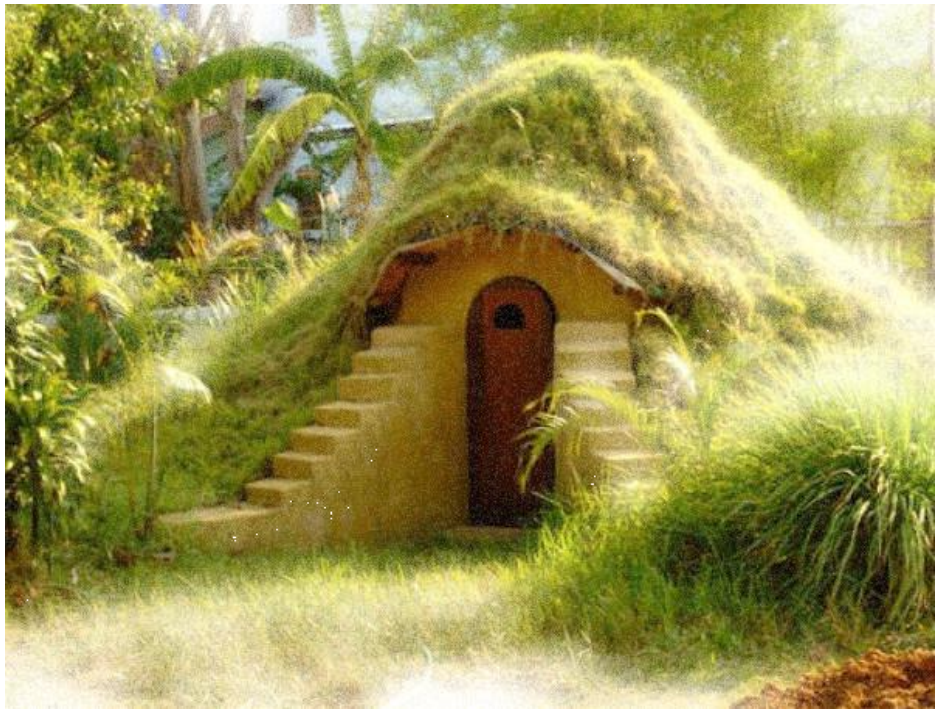
Вправа: Протитривожне дихання



- Для вправи знадобиться квадратний чи прямокутний предмет (двері, стіна, будинок тощо).
- Повторюйте по колу, супроводжуючи поглядом:
З 1-го кута до 2-го – «один»
З 2-го кута до 3-го – «два»
З 3-го кута до 4-го – «три»
З 4-го кута до 1-го – «чотири».
- На рахунок «один» почніть вдих через ніс. Продовжуйте вдихати повітря до рахунку «чотири». Після того знову на рахунок «один» почніть видихати до рахунку «чотири».
- Завдяки штучному уповільненню дихання мозок розуміє, що ви в безпеці й зараз можна розслабитися.

Вправа: Безпечне місце

- Заплющіть очі і уявіть себе у безпечному місці, де ви почуваєтеся комфортно і затишно у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.
- Вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас.
- Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.
- Виконуйте цю вправу, коли перебуваєте у відносній безпеці!



Вправа: Сканування тіла

- Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і закінчуючи п’ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці.
- Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається.
- Продовжуйте так до самого низу. Техніка спрямована на розвиток стійкої і гнучкої уваги на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів і думках.

Вправа: Прогресивна м’язова релаксація

- Важко розслабитися, коли м’язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати свіжу голову.
- Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.
- Напружте усі м’язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло.
- За інерцією м’язи розслабляються ще більше.

Висновки:

- Під час надання потерпілим психологічної допомоги у разі настання надзвичайної ситуацій слід керуватися рекомендаціями психологів Державної служби з надзвичайних ситуацій.
- Головне – не втрачайте самовладання! Перед тим, як надавати психологічну допомогу обов’язково переконайтеся у відсутності небезпеки на місці події для себе і потерпілого. За можливості перенесіть його в безпечне місце. Оцінивши психічний стан потерпілого, виконуйте рекомендацій, які допоможуть заспокоїти потерпілого у разі проявів агресії, панічної атаки, істерики або ступору. Якщо не впевнені у власних силах, покличте тих, хто зможе допомогти. Викликайте рятувальників, а самі підтримайте потерпілого морально.
- Щоб корегувати рівень власного стресу в організмі доцільно опанувати хоча б одну із психологічних вправ: «таємний таппінг», «метелик», «протитривожне дихання», «безпечне місце», «сканування тіла», «прогресивна м’язова релаксація» тощо.

Якщо Ви сумніваєтесь у користі власних дій, то краще їх не виконуйте!