

Допсихологическая помощь в образовательной организации при острых стрессах, кризисных или психотравмирующих состояниях

Сорокина Любовь Александровна,
педагог-психолог ГБУ НО ЦППМСП «Спутник»

ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Это система приёмов, которая позволяет людям, не имеющим психологического образования, помочь себе и окружающим справиться с психологическими реакциями, возникающими в связи с кризисом, катастрофой или острой стрессовой ситуацией.

Не «вылечить» и не «решить проблему», а снять острое напряжение, дать ребёнку почувствовать себя в безопасности и показать, что он не один.

«Здесь и сейчас».





РЕАКЦИЯ ПЛАЧА

Наиболее адаптивная реакция в ситуациях стресса

Смысл реакции заключается в потребности пострадавшего выразить переполняющие негативные эмоции, снизить степень переживаемой внутренней нагрузки.

Как выглядит?

Подрагивают губы и голос, слезы уже текут или вот-вот пойдут, наблюдается ощущение подавленности, в поведении нет возбуждения.

Что делать?

- ✓ позаботьтесь о том, чтобы рядом кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий человек или кто-то, кому пострадавший доверяет.
- ✓ обеспечьте физический контакт (взяв за руку, положив руку на плечо или спину), так вы посылаете пострадавшему сигнал «я рядом», однако внимательно посмотрите на реакцию пострадавшего на прикосновение.
- ✓ Позвольте человеку выговориться, чтобы состоялось эмоциональное отреагирование, не нужно пытаться остановить реакцию.



НЕРВНАЯ ДРОЖЬ



Важно понимать, что человек дрожит не потому, что ему холодно.

Как выглядит?

Это физиологическая реакция, которая проявляется в неконтролируемой дрожи. Может охватывать как все тело, так и отдельные его участки, особенно, конечности.

Что делать?

- ✓ Пострадавший может испугаться происходящего, поэтому ему нужно объяснить, что это нормальная и временная реакция, которой нужно дать состояться, и тогда она пройдет.
- ✓ если необходимо помочь человеку снять мышечное напряжение, можно попробовать усилить дрожь, обеспечив максимальное напряжение дрожащей части тела в течение 5-15 секунд с последующим расслаблением.

ИСТЕРОИДНАЯ РЕАКЦИЯ

Как выглядит?

Человек чрезмерно возбужден, двигается и говорит много, быстро и эмоционально насыщено, кричит, принимает театральные позы.

Что делать?

- ✓ Постарайтесь замкнуть его внимание на себе – обратитесь к пострадавшему, постарайтесь сформировать визуальный контакт, убедитесь в том, что человек вас слышит и видит.
- ✓ Отведите пострадавшего в сторону, либо станьте самым внимательным слушателем, демонстрируйте поддержку, расположитесь напротив пострадавшего, а не сбоку.
- ✓ Разговаривайте короткими, простыми фразами, спокойным и уверенным тоном.
- ✓ Предоставьте возможность заняться деятельностью.
- ✓ Постарайтесь ограничить количество людей, которые взаимодействуют с пострадавшим.
- ✓ Обязательно предоставьте человеку возможность для отдыха, так как реакция отнимает много сил.



Является заразной

Психологическим смыслом данной реакции может являться потребность в социальной поддержке и её активный поиск, вызванный острым и невыносимым ощущением беспомощности и страха.

АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ

Психологический смысл реакции заключается в том, что человек не может достичь определенной цели, удовлетворить потребности, справиться с текущими стрессовыми событиями, пытается их преодолеть.

Что делать?

- ✓ Четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности.
- ✓ Постарайтесь отвести пострадавшего от окружающих.
- ✓ Обращайтесь к пострадавшему по имени.
- ✓ Говорите спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость речи;
- ✓ Предоставьте ему возможность «выпустить пар», например, можно поручить работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- ✓ Помните – его агрессия направлена не на вас, а на обстоятельства, с которыми он вынужден был столкнуться.



ПСИХОМОТОРНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Человек пытается справиться с возникшей ситуацией и эмоциональным напряжением путем хаотичного выхода внутренней энергии через действия



Как выглядит?

Движения резкие, выглядят бесцельными и бессмысленными. Речь может быть неестественно громкой или вовсе отсутствовать, при этом пострадавший практически не реагирует на окружающих.

Что делать?

- ✓ Постарайтесь привлечь внимание пострадавшего, отгородить его от окружающих, иногда необходимо остановить пострадавшего физически.
- ✓ Обращайтесь по имени.
- ✓ Говорите с человеком спокойным голосом, фразы формулируйте позитивно, лучше говорить «пойдем медленнее», нежели «не беги».
- ✓ Можно использовать техники дыхания.
- ✓ Можно попробовать подстроиться, идти рядом с пострадавшим, спрашивая: «куда идете?», как бы обращая его внимание на его собственные действия.

ДИССОЦИАТИВНЫЙ СТУПОР

Психологический смысл ступора заключается в практически полном снижении реакции, замирании в ответ на травмирующее событие, чувстве беспомощности перед ним.

Как выглядит?

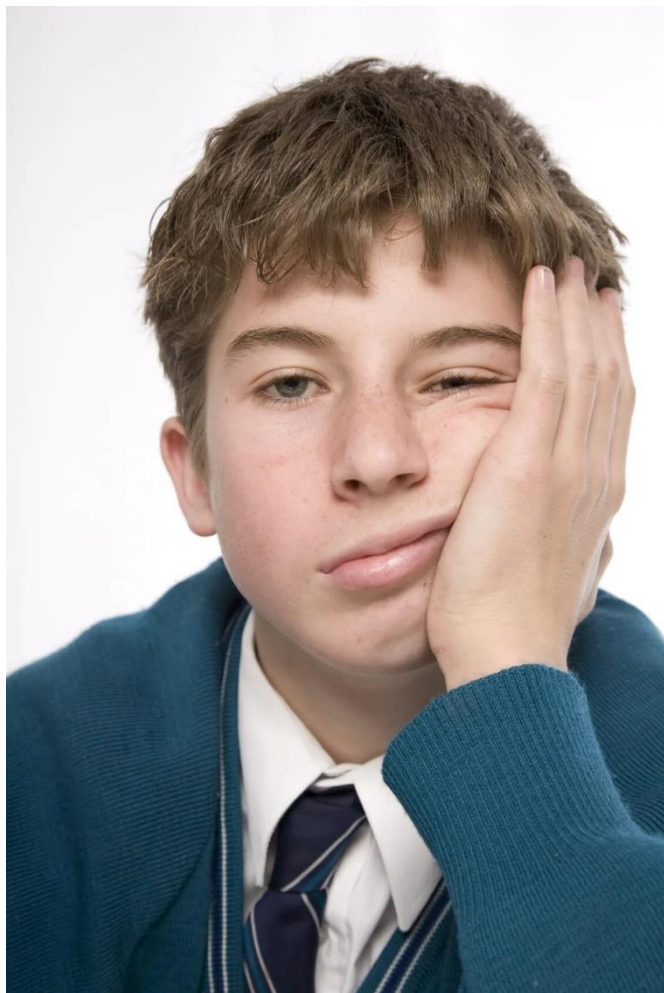
Наблюдается резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, также пострадавший не реагирует на внешние раздражители (такие как шум, свет, прикосновение и т.д.). Пострадавший застывает в определенной позе, не двигается — разве что часто встречаются ограниченные слаженные движения глаз.

Что делать?

- ✓ Пострадавшего нужно как можно быстрее передать бригаде врачей.
- ✓ В случае если врачей рядом нет, обеспечьте тепло и безопасность пострадавшему.



АПАТИЯ



Апатия – это непреодолимая усталость, когда любое движение, слово дается с трудом. Психологически апатия схожа с **анестезией**, которая позволяет снизить общую эмоциональную, поведенческую и интеллектуальную чувствительность и активность человека.

Как выглядит?

Пострадавший равнодушен к происходящему, не выражает никаких эмоций, темп речи снижен.

Что делать?

- ✓ Создайте для человека условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, почувствовать себя в безопасности.
- ✓ Если необходима активность, помогите человеку плавно в нее войти.
- ✓ Говорите с ним мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи.
- ✓ Постепенно задавайте пострадавшему вопросы, требующие развернутого ответа, предложите незначительную физическую нагрузку (пройтись, немного размяться).

СТРАХ, ТРЕВОГА

Психологически страх является проявлением базового инстинкта самосохранения и отражает защитную реакцию человека при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия, он фокусирует внимание человека на происходящих событиях.



Как выглядит?

Мышцы пострадавшего напряжены, сердцебиение и дыхание учащено, человеку трудно контролировать собственное поведение.

Что делать?

- ✓ Необходимо быть рядом с человеком, предоставить ему ощущение безопасности.
- ✓ 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, например, отнимать от 100 по 7.
- ✓ Дайте возможность человеку выговориться, обсудите то, чего он боится.
- ✓ Уровень страха можно снизить подробной информацией о происходящем, об обстоятельствах ситуации.

ПРИЗНАКИ ПСИХОТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

- ✓ **Дезориентация** в ситуации, времени, собственной личности
- ✓ **Бред** (болезненное состояние психики человека, сопровождающееся фантастическими образами, видениями, искаженное восприятие действительности, расстройство мышления)
- ✓ **Галлюцинации** (мнимое восприятие, не имеющее в качестве источника внешний предмет, а также ложное сенсорное впечатление).



В СЛУЧАЕ ВЫЯВЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ В ПСИХОТИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ



Обеспечить собственную безопасность, безопасность других пострадавших, а так же пострадавшего в психотическом состоянии до момента оказания ему медицинской помощи.



Допсихологическая помощь в ЧС

- Осознать свое состояние, задачу, окружающую обстановку, опасность-безопасность.
- Установить контакт с ребенком (пространство, телесное взаимодействие, темп)
- Поддерживать спокойное общение (четко назвать свое имя, объяснить, что педагог здесь для оказания помощи (например, *«Я хочу тебе помочь, поддержать тебя»; «Если тебе понадобится помощь, обращай ко мне»*), говорить негромким, уверенным голосом, короткими фразами);
- Осуществлять информирование, рассказать о предстоящих действиях, не врать. *«Мы не знаем, точно ли это так; на данный момент не знаем, какие новости нас ждут, но мы можем надеяться».*
- Предоставлять обучающемуся возможность выговориться, отреагировать, выразить те чувства и переживания, которые обучающийся испытывает, применяя приемы активного слушания. Плач, крик, физическая разрядка без эффекта заражения других.

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАСТНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МОСКВА, 2025

