

## **Агрессивность**

Может возникнуть вопрос о том, что делать *при агрессивной реакции*. Если агрессия выражается только в вербальной форме, не стоит ее останавливать. Если же гнев приобретает излишне активный характер, то главная задача не «задавить его» (это может вызвать физические симптомы или аутоагрессию), а направить в безопасное русло.

Задача специалиста в условиях крупной ЧС — выявить этих людей, а затем «канализировать» их активность, направив ее в другое русло (посильная деятельность). Если же этого сделать не удастся, необходимо под любым предлогом удалить их из мест массового скопления людей.

**Неконтролируемая нервная дрожь** — еще одна реакция, возможная во время острой фазы. Человек не может удерживать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету. Нередко «непрофессиональные помощники», видя подобную реакцию, пытаются согреть человека и успокоить его (прижать к себе, укрыть и т.п.). Не стоит этого делать.

Такая дрожь — это способ, которым тело пытается «сбросить напряжение». Поэтому психологически грамотными здесь будут абсолютно противоположные действия: *нужно помочь пострадавшему усилить дрожь*. К примеру, можно взять его за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10 — 15 минут. Одновременно нужно разговаривать с человеком, чтобы он понимал смысл ваших действий и не воспринимал их как нападение.



## **Что такое Экстренная психологическая помощь?**

*Экстренная психологическая помощь* — это система краткосрочных мероприятий, которые оказываются пострадавшим в очаге чрезвычайной ситуации или в ближайшее время после травматического события. Они направлены на:

- оказание помощи одному человеку, группе людей или большому количеству пострадавших после экстремального или чрезвычайного события;
- регуляцию актуального психологического, психофизического состояния и негативных эмоциональных переживаний, связанных с этим событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

*Основная цель экстренной психологической помощи* — предупреждение патологической эволюции личности человека, волею судеб вовлеченного в чрезвычайную ситуацию.

*Общепринятый подход при кризисном вмешательстве* — выслушивание переживаний и помощь в «нормализации чувств». Как правило, такая поддержка сразу приносит облегчение.

Психологу необходим *анализ ситуации* (особенности травмирующих воздействий, количество людей, нуждающихся в помощи, и др.), а также знакомство с информацией об условиях предполагаемой работы (дислокация пострадавших и их родственников; место, где можно работать с пострадавшими, информация о порядке таких организационных действий, как размещение пострадавших, порядок выплаты компенсаций, места, где

расположены пункты питания, где сосредоточена информация о пострадавших и т.д.).

### **Особенности оказания экстренной психологической помощи**

#### **Шок**

Если человек находится на стадии шока, его нельзя оставлять одного, так как при выходе из шока возможны острые реактивные состояния. На стадии шока у человека нарушены контакты с внешним миром, поэтому разговаривать с ним или пытаться утешать его бесполезно. Если же необходимо, чтобы человек совершил какое-либо простое действие (ушел с опасного места, поел и т.п.), надо говорить с ним четким голосом, употреблять короткие фразы с утвердительной интонацией. При этом необходимо избегать глаголов с частицей «не».

Однако как бы ни была нарушена у человека, находящегося в состоянии шока, связь с миром, сохраняется *возможность тактильной связи* с ним. А раз так, возможно использовать тактильный контакт (прикосновение, поглаживание по спине, голове). Иногда этого бывает достаточно, чтобы вывести из шока.

Если фаза шока продолжается довольно долго (ее длительность может составлять от нескольких минут до девяти дней), необходимо, чтобы близкие следили за приемом пищи, помогали принимать необходимые решения (Крюкова М.А. и др., 2001).

Вывести человека из шока помогают какие-либо сильные чувства. Если удастся вызвать у человека слезы, значит, он начинает выходить из фазы шока и переходит в следующую фазу. В это время возможны острые реакции (истерика, двигательное возбуждение, нервная дрожь, агрессия и т.д.), которые, как правило, пугают близких, но для чрезвычайной ситуации являются вполне адекватными.

#### **Плач**

Если человек смог заплакать, необходимо установить физический контакт с ним (взять за руку, положить свою руку на плечо или спину, положить его руку на свое запястье). Все эти

бесхитростные приемы на бессознательном уровне помогают человеку почувствовать присутствие другого, его заботу, что способствует нормализации физиологического состояния, помогает расслабиться и выплакаться (тем самым отреагировать, выплеснуть накопившиеся боль и отчаяние).

На этом этапе полезными становятся приемы активного слушания, которые ориентированы на сферу эмоциональных переживаний. Следует избегать излишне настойчивых вопросов, а тем более советов. Главное — просто выслушать и обеспечить возможность «выхода горя».

Говоря о целительности слез, сделаем небольшое дополнение. Во-первых, не нужно стремиться к тому, чтобы человек перестал плакать. Ведь слезы — это выход внутренней боли на телесном уровне, они приносят некоторое облегчение. Объяснение этого феномена лежит в области физиологии: при плаче в организме вырабатываются определенные вещества, которые способствуют успокоению.

Во-вторых, очень важно различать плач и истерическую реакцию (внешне они очень похожи). Основное отличие истерики от плача состоит в том, что истерика протекает значительно более бурно; она может сопровождаться криками, угрозами в свой адрес или адрес других.

#### **Истерика**

Так как истерика — демонстративная реакция, первое, что нужно сделать — это удалить зрителей и создать спокойную обстановку. Известный прием, помогающий остановить истерику, — совершить какое-либо неожиданное действие, которое выходит за рамки «привычного» для данной ситуации (к примеру, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть, а в некоторых случаях даже дать пощечину). Говорить следует короткими, императивными фразами, уверенным тоном («Выпей воды!», «Дыши глубоко и медленно!»). Поскольку обычно после завершения истерической реакции человек испытывает упадок сил, его необходимо уложить спать.

