



АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Оказание первой доврачебной помощи

Tel. , fax : (351) 211-25-55, (351) 268-05-62
E-mail: astet2007@ya.ru, met5@profacadem.com
<http://www./profacadem.com>
454091, г. Челябинск, ул. Свободы, дом 32

Согласно Федеральному закону от 21 ноября 2011 г. № 323 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»» (Статья 31. Первая помощь)

1. Первая помощь до оказания медицинской помощи оказывается гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью, лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом и имеющими соответствующую подготовку, в том числе сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации, сотрудниками, военнослужащими и работниками Государственной противопожарной службы, спасателями аварийно-спасательных формирований и аварийно-спасательных служб.

Общие правила проведения первой доврачебной помощи:

1. Удалить пострадавшего из обстановки, вызвавшей несчастный случай (извлечь придавленного из под обломков), устранить действие вредного фактора (дать доступ свежего воздуха при отравлении угарным газом, удалить от источника тока при электротравме , переместить в тень и т.д.);
2. Устранить вредное влияние обстановки (перенести в помещение, а если надо в прохладное место, согреть, расстегнуть стесняющую одежду
3. Оказать необходимую помощь (сделать повязку при ранении, наложить шину при переломе, наложить жгут при кровотечении и т.д.);
- 4 . Вызвать скорую помощь, позвать на помощь окружающих.

Первая помощь при остром сердечном приступе должна оказываться незамедлительно:

- ✓ уложите человека в горизонтальное положение с приподнятым головным концом постели;
- ✓ расстегните одежду в области шеи и груди;
- ✓ обеспечьте доступ свежего воздуха в помещение;
- ✓ дайте таблетку нитроглицерина под язык, спустя 10 минут можно принять вторую таблетку; можно использовать нитроспрей (предварительно надо измерить АД).

При АД ниже 100/70 нитроглицерин не давать!!!

- ✓ дайте 1 таблетку ацетилсалициловой кислоты (АСПИРИН) внутрь.
- ✓ Сердечный приступ требует неотложной медицинской помощи, **экстренно вызывайте скорую помощь, если сердечный приступ длится больше 15 минут.**

Первая помощь при гипертоническом кризе:

- Вызвать скорую помощь !
- уложить больного (с приподнятым головным концом);
- создать полный физический и психический покой;
- проводить контроль артериального давления и частоты сердечных сокращений каждый 15 минут до приезда врача;
- дать медикаменты, снижающие АД, назначенные лечащим врачом;
- отвлекающие процедуры:
 - горчичники на затылок, на заднюю поверхность голеней, в межлопаточное пространство;
 - горчичники на область сердца;
 - горячие ножные ванны.

Поперхнувшийся нуждается в немедленной помощи !!

Порядок действий при оказании помощи поперхнувшемуся:

- ⊙ Необходимо встать за спиной пострадавшего (если он еще на ногах и не потерял сознания), обхватив его руками.
- ⊙ Сжать одну руку в кулак и той стороной, где большой палец, положить ее на живот пострадавшего на уровне между пупком и реберными дугами (в так называемую эпигастральную область живота).

- ⊙ Ладонь другой руки кладется поверх кулака, быстрым толчком вверх кулак вдавливаются в живот. Руки при этом нужно резко согнуть в локтях, но грудную клетку пострадавшего не сдавливать.
- ⊙ При необходимости прием повторить несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся.
- ⊙ Не следует хлопать пострадавшего по спине – это может только ухудшить ситуацию. Если дыхательные пути освободились, у человека восстановится дыхание и появится нормальный цвет лица.

Общие правила первой помощи при любом виде отравления продуктами:

1. Промывание желудка Дайте больному 1-2 литра воды, которую нужно выпить большими глотками в положении стоя и вызвать рвоту.

Можно делать 1-3 подхода до тех пор, пока вместе с водой перестанет выходить желчь, пища и другое содержимое желудка.

2. Следующим шагом будет принятие абсорбентов в любом виде: порошок, таблетки, растворы (10-20 таблеток активированного угля растворить в воде и дать выпить).

3. Нужно пить большое количество жидкости. Лучше всего подходит минеральная вода без газа или растворы регидратирующих солевых препаратов, которые можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

В острой фазе заболевания воды должно быть не менее 3 литров в сутки, лучше даже больше. Пить жидкость нужно не один раз в 3 часа 1 литр, а по несколько глотков каждые 15-20 минут. Исключение – время сна.

4. Голодание. Хотя бы в первые 2 дня лучше совсем отказаться от принятия пищи.

5. При повышении температуры вызвать скорую помощь!

Вызов скорой медицинской помощи осуществляется с любого телефона набором номера «03» во всех районах города или при личном обращении граждан на Станцию скорой медицинской помощи.

Сотовые телефоны 112, 911, 003.

2. Вызывающий (больной, пострадавший, родственники, другие лица) обязан:

- a) четко и точно ответить на все вопросы диспетчера, принимающего вызов;
- b) назвать точный адрес вызова (район города, улицу, номер дома и квартиры, этаж, код и номер подъезда), в случаях, когда местонахождение улицы или дома неизвестны, необходимо уточнить пути подъезда к адресу или месту происшествия/ назвать его общеизвестные ориентиры;
- c) назвать фамилию, пол, возраст больного или пострадавшего.
- d) Если вызывающему неизвестны паспортные данные больного или пострадавшего, то необходимо указать его пол и примерный возраст;
- e) максимально точно и достоверно описать жалобы больного или пострадавшего;
- f) сообщить, кто и с какого номера телефона вызывает скорую медицинскую помощь.

НЕОБХОДИМО:

- a) по возможности организовать встречу вызванной бригады скорой медицинской помощи у ворот дома или подъезда, помочь поднести медицинскую сумку и аппаратуру от автомобиля до места оказания медицинской помощи;
- b) обеспечить бригаде скорой медицинской помощи беспрепятственный доступ к больному или пострадавшему и необходимые условия для оказания медицинской помощи;
- c) изолировать домашних животных, которые могут осложнить оказание медицинской помощи больному или пострадавшему, а также причинить вред здоровью и имуществу медицинских работников бригады скорой медицинской помощи;
- d) оказывать содействие в транспортировке больного или пострадавшего в автомобиль;

е) в случае транспортировки больного или пострадавшего в стационар предоставить бригаде скорой медицинской помощи документы больного или пострадавшего (паспорт и страховой полис).

Конфликты среди людей и способы их разрешения

Конфликты разнообразны, но суть их одна.

КОНФЛИКТ (от лат. conflictus - столкновение) - в широком смысле направленное на преодоление противоречия столкновение, противостояние двух начал, проявляющееся в активности сторон.

Основные источники возникновения напряженности во взаимоотношениях часто следующие:

- Отсутствие взаимопонимания между людьми, наличие подчас противоположных интересов, чувство обиды, зависть или месть, низкая культура общения.
- Поведение "трудных" работников.
- Несовместимость характеров.
- Неумение найти общий язык.
- Многие конфликты порождаются неурядицами в организации труда, авралами и т.д.

Существует пять стилей конфликтного поведения, их эффективность зависит от типа конфликта, его глубины, причин.

№ п/п	Способ разрешения конфликта	Утверждение, предпочтения при способах разрешения конфликта	Эффективность такого способа разрешения конфликта
1.	УКЛОНЕНИЕ (стараюсь уклониться от участия в конфликте)	1. Мне сложно отстаивать свою позицию, даже если точно знаю, что я прав. 2. Избегаю напряженных конфликтных ситуаций. 3. Добиваюсь эффективных результатов, когда работаю под руководством более опытного партнера.	+ Оправдан как один из единственных способов разрешения конфликта в межличностном противостоянии. - Неэффективен, если конфликт возник по каким-либо объективным причинам.
2.	ПРИСПОСОБЛЕНИЕ (стараюсь выработать решение, удовлетворяющее конфликтующих)	1. Для меня важно сохранить хорошие отношения, даже если приходится жертвовать своими интересами. 2. Много времени уделяю проблемам других и часто забываю о себе. 3. Если это делает другого счастливым, даю ему возможность настоять на своем. 4. "Не стоит раскачивать лодку". 5. "Давайте жить дружно".	+ Может быть способом разрешения конфликта. Наиболее эффективен в конфликтах организационного характера. - Не оправдан при эмоциональном раздражении противников друг на друга, у оппонентов различные цели.

3.	КОНФРОНТАЦИЯ (активно отстаиваю собственную позицию)	<p>1. Я человек принципиальный и никогда не меняю своей позиции.</p> <p>2. Из любого конфликта выхожу победителем.</p> <p>3. Продолжаю спор до тех пор, пока собеседник не примет мою точку зрения.</p>	<p>+ Эффективен, если оппонент легко идет на уступки.</p> <p>- Неэффективен во всех других случаях.</p>
4.	СОТРУДНИЧЕСТВО (ищу пути совместного решения проблемы)	<p>1. Трачу много времени на поиски общих точек соприкосновения.</p> <p>2. Пересматриваю свою точку зрения, если почувствую свою неправоту.</p> <p>3. С удовольствием проявляю инициативу в примирении сторон.</p>	<p>+ Эффективен между грамотными, эмоционально интеллектуальными участниками конфликта, так как требует время, терпения, мудрости, умения выразить свою позицию, выслушать другую и прийти к выработке альтернативы и согласованному выбору.</p>
5.	КОМПРОМИСС (ищу решение, основанное на взаимных уступках)	<p>1. Отзываюсь на предложения других, но сам не склонен проявлять инициативу.</p> <p>2. Легко соглашаюсь уступить, если и другой поступает также.</p> <p>3. Часто соглашаюсь на первое же условие, если оно ведет к урегулированию во взаимоотношениях.</p>	<p>+ Эффективен при любом конфликте; способность к компромиссу высоко ценится в социуме.</p> <p>- Могут проявиться такие последствия, как неудовлетворенность "половинчатыми" решениями или проблема? породившая конфликт не решена, что повлечет последствия.</p>

Конфликт может быть трудно управляемым, если:

- 1) одна или обе стороны желают продолжения конфликта,
- 2) участники рассматривают свои интересы как взаимоисключающие и воспринимают конфликт как борьбу,
- 3) эмоциональные отношения сторон таковы, что конструктивное взаимодействие почти невозможно,
- 4) различия в восприятии сути конфликта связаны либо с изначальными расхождениями в ценностях сторон, либо с разной интерпретацией сути происходящего,
- 5) проявленный конфликт есть только "верхушка айсберга", и его разрешение не имеет значительного влияния на глубокие антагонистические корни.

Успешному урегулированию конфликта способствуют следующие факторы:

- 1) признание участниками существующих разногласий, а также права сторон на свои позиции,
- 2) согласие сторон относительно соблюдения определенных правил игры, что, делает возможной эффективную коммуникацию между сторонами.

Экстренная психологическая помощь

Правила первой помощи для психологов (Ромек и др., 2004).

1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения. Сразу скажите клиенту, что вы ожидаете от терапии и как долго продлится работа над проблемой. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.
2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около пяти минут при нескольких пострадавших.
3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.
4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.
5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.
6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.
7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте это, чтобы он убедился в собственных способностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.
8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям. Пересказывайте позитивное.
9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать с пострадавшим.
10. Привлекайте людей - из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте им простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.
11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Давайте любопытным конкретные задания.
12. Стресс может оказать негативное влияние и на психолога. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений и профессиональной супервизии. Группы супервизии должен вести профессионально подготовленный модератор.

Техники экстренной психологической помощи.

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы (Крюкова и др., 2001):

- бред;
- галлюцинации;
- апатия;
- ступор;
- двигательное возбуждение;
- агрессия;
- страх;
- истерика;
- нервная дрожь;
- плач.

Помощь психолога в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки».

Бред и галлюцинации. Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом — не только физическом, но и психическом. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание. К основным признакам бреда относятся ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Галлюцинации характеризуются тем, что пострадавший переживает ощущение присутствия воображаемых объектов, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и прочее). В данной ситуации:

- 1) обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи; до прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность;
- 3) изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного;
- 4) говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно.

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности; или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб.

На пострадавшего наваливается ощущение усталости — такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с большим трудом. В душе — пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без поддержки и помощи в таком состоянии, то апатия может перейти в депрессию (тяжелые и мучительные эмоции, пассивность поведения, чувство вины, ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, бесперспективность и т. д.).

В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

Основными признаками апатии являются:

- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- медленная, с длинными паузами, речь. В данной ситуации:

- 1) поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?»;
- 2) проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь);
- 3) возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб;
- 4) дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать;
- 5) если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

Ступор. Ступор — одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, это приведет к физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать. Основными признаками ступора являются:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;

- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение (numbing), состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц. В данной ситуации:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями.
3. Ладонь свободной руки положите, на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
4. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Двигательное возбуждение. Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

Основными признаками двигательного возбуждения являются:

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы). В данной ситуации:

1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему подмышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.
3. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)
4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»).
5. Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.
6. Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. Помощь при данных состояниях).

Агрессия. Агрессивное поведение — один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злости шп агрессии может сохраняться достаточно долго и мешать самому пострадавшему и окружающим.

Основными признаками агрессии являются:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления. В данной ситуации:

1. Сведите к минимуму количество окружающих.

2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).
3. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. Иначе агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!» Следует сказать: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
6. Агрессия может быть погашена страхом наказания:
 - если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения;
 - если наказание строгое и вероятность его осуществления велика.

Если не оказать помощь разъяренному человеку, это приведет к опасным последствиям: из-за снижения контроля за своими действиями человек будет совершать необдуманные поступки, может нанести увечья себе и другим. *Страх*. Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляет себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх. К основным признакам страха относятся:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль над собственным поведением.

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и что происходит вокруг. В этой ситуации:

- 1) положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!»;
- 2) дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме;
- 3) если пострадавший говорит, слушайте его выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие;
- 4) сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Нервная дрожь. После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др. Основные признаки данного состояния:

- дрожь начинается внезапно — сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удерживать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету);
- реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);
- потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе. В данной ситуации:

1. Нужно усилить дрожь.
2. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10—15 секунд.
3. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

4. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

5. Нельзя:

- обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
- укрывать пострадавшего чем-то теплым;
- успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Плач. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо,

если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

Основные признаки данного состояния:

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека. В данной ситуации:

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача — выслушать.

Истерика. Истерический припадок длится несколько минут или несколько часов. Основные признаки:

- сохраняется сознание;
- чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания. В данной ситуации:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
5. Не потакайте желаниям пострадавшего.

Экстремальные ситуации (насилие), связанное с угрозой для жизни. К подобным ситуациям относятся: захват террористами, ограбление, разбойное нападение.

За короткое время происходит столкновение с реальной угрозой смерти (в обыденной жизни психика создает защиту, позволяя воспринимать смерть как нечто далекое или даже нереальное). Меняется образ мира, как будто действительность наполнена роковыми случайностями. Человек начинает делить свою жизнь на две части — до события и после. Возникает ощущение, что окружающие не могут понять его чувств и переживаний. Необходимо помнить, что даже если человек не подвергся физическому насилию, он все равно получил сильнейшую психическую травму.

Помощь взрослому

1. Помогите пострадавшему выразить чувства, связанные с пережитым событием (если он отказывается от беседы, предложите ему описать происшедшее, свои ощущения в дневнике или в виде рассказа).
2. Покажите пострадавшему, что даже в связи с самым ужасным событием можно сделать выводы, полезные для дальнейшей жизни (пусть человек сам поразмышляет над тем опытом, который он приобрел в ходе жизненных испытаний).
3. Дайте пострадавшему возможность общаться с людьми, которые пережили с ним трагическую ситуацию (обмен номерами телефонов участников события).
4. Не позволяйте пострадавшему играть роль «жертвы», то есть использовать трагическое событие для получения выгоды («Я не могу ничего делать, ведь я пережил такие страшные минуты»).