

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК
_____ Ю.В. Большакова
«__» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Заволжская
СОШ им. П.П. Смирнова»
_____ С.В. Андрушина
«__» _____ 2022 г.
Приказ № ____ от «__» _____

Инструкция № 7

Способы и приемы психологического взаимодействия с индивидами, пребывающими в шоковом состоянии

Первая психологическая помощь необходима, когда человек только что пережил травмирующее событие и находится в состоянии стресса или шока. Вы можете оказывать ППП, когда впервые вступаете в контакт с людьми, находящимися в состоянии стресса. Обычно это происходит во время или сразу после происшедшего, но иногда через несколько дней или недель.

- проверьте условия безопасности. Если вы оказались в кризисной ситуации внезапно, не имея времени на подготовку, можно просто оглядеться вокруг. Эти несколько минут позволят вам сохранить спокойствие, не подвергать себя опасности и думать, прежде чем действовать.

- проверьте, есть ли люди, нуждающиеся в экстренной медицинской помощи или в особой заботе и защите. Помните, Вы можете оказать первую помощь только в том случае, если вы прошли специальный курс обучения.

- проверьте, есть ли люди в состоянии стресса. Проанализируйте, есть ли на месте люди, которые переживают острые реакции на стресс – агрессивны, выглядят подавленными, не в состоянии передвигаться или находятся в шоке – кому необходима ППП и, как им помочь.

ППП можно оказывать в любом достаточно безопасном месте. В идеале старайтесь оказывать ППП там, где при необходимости можно поговорить с человеком без помех со стороны окружающих.

Как помочь индивиду, переживающему психологический шок.

1. Вывести из травмирующей ситуации (с места аварии, катастрофы, ситуации насилия). Человек часто не в состоянии пошевелиться, впадает в ступор. Поэтому ему нужно помочь оказаться в безопасном месте.

2. Вернуть осознание. Для этого необходимо попросить посмотреть на вас. Спросить какого цвета у вас одежда, посмотреть на ваши глаза, назвать их цвет. Попросите сделать вдох и выдох, проделывая вдох и выдох вместе с ним. Можно дать теплое сладкое питье. Если пострадавший не реагирует, вызывайте врача.

3. Человеку в состоянии психологического шока необходимо присутствие кого-то из близких рядом. Если разрешает прикасаться к себе, можно легко обнять, либо положить руку на плечо или между лопатками, укрыть пледом. Предлагайте питье и легкую еду.

4. Не следует расспрашивать человека о произошедшем травматическом событии. Просто будьте рядом, проявляя ненавязчивое внимание. Возьмите на себя заботу о простых вещах - еда, питье, гигиена, режим.

5. Шокое состояние может длиться до 7 дней. Если человек испытывает какие-либо эмоции - (плачет, кричит, злится), это хорошо. Не нужно запрещать выражать эмоции. Плач - хороший признак. Это говорит о том, что к человеку возвращается способность чувствовать.

6. При возможности, проконсультируйтесь с психологом.

7. Заботясь о других, не забывайте о себе. Вам тоже нужна поддержка. Просите и принимайте ее.

Принципы оказания ППП:

1. Оставайтесь рядом. Человек в кризисной ситуации временно теряет чувство безопасности и доверия. Внезапно мир становится опасным, полным хаоса и вообще местом, где небезопасно находиться.

2. Активное слушание. Важно внимательно выслушать пострадавших для того, чтобы помочь им пережить трудное время. Проговаривание своей истории часто помогает людям понять и, в конце концов, принять событие.

- установите контакт. Представьтесь – скажите, кто вы и какие функции выполняете. Скажите, что вы здесь, чтобы помочь или, что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.

- убедитесь, что человек чувствует себя в безопасности. Беседу лучше проводить в безопасном месте, изолированном.

- спросите, чем помочь. Хотя некоторые потребности могут быть очевидными, например, в одежде, воде или еде, тем не менее, всегда спрашивайте у пострадавших, что им нужно и какие у них проблемы. Людей, находящихся в состоянии стресса, переполняют тревога и страх. Помогите им проанализировать свои насущные потребности, определить самые первоочередные и удовлетворить их. Возможность решить хотя бы часть вопросов дает человеку чувство контроля над ситуацией и укрепляет его способность справиться с ситуацией.

- предоставьте ясную и достоверную информацию о происшедшем и о доступных службах помощи. Предоставьте информацию о событии, о том, где и как получить конкретную помощь. Вероятно, ответить на все вопросы сразу не удастся, но по возможности постарайтесь узнать, где и когда можно получить достоверную информацию о ситуации на данный момент, сведения относительно безопасности, о предоставляемой помощи, а также о местонахождении и состоянии пропавших или раненых.

- спросите человека, хочет ли, он поговорить о том, что ему пришлось пережить, о его опасениях и чувствах. Проинформируйте о конфиденциальности. Внимательно выслушайте его, постарайтесь успокоить его, сказав, что его реакции нормальны и убедитесь, что он не будет находиться в одиночестве. Если он не хочет говорить, просто оставайтесь рядом.

- спросите, есть ли кто-то, кто может позаботиться о нем или кто-то, с кем можно поговорить дома.