**Екстрена психологічна допомогу постраждалим в залежності від вираженої психогенної реакції на надзвичайну ситуацію соціально-політичного характеру.**

*Особливості психопатологічних розладів в надзвичайних ситуаціях:*

1. Внаслідок множинності раптово діючих психотравмуючих факторів в надзвичайних ситуаціях виникає одночасне виникнення психічних розладів у великої кількості людей.

2. Клінічна картина в таких випадках не носить суворо індивідуальний характер, як при звичайних психотравмуючих обставинах, і зводиться до невеликої кількості достатньо типових проявів.

3. Не дивлячись на розвиток психогенних розладів і життєво небезпечну ситуацію, яка продовжується, постраждалий вимушений продовжувати активну боротьбу з наслідками травмуючої ситуації заради виживання і збереження життя близьких і всіх оточуючих.

Олександровський Ю.О. та ін. розробили наступний алгоритм дій при тих чи інших психогенних реакціях.

***Страх*** - це емоція, яка виникає в ситуації загрози біологічному існуванню людини і спрямоване на джерело дійсної чи уявної небезпеки. До основних ознак страху відносяться: напруга м’язів (особливо обличчя), сильне серцебиття, прискорене дихання, знижений контроль над власною поведінкою, зменшення слиновиділення (пересихання в роті). При реакціях страху свідомість звужена, людина погано себе контролює.

***Алгоритм дій психолога:***

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап’ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього своєрідним сигналом «Зі мною хтось поруч, я не один».

2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі.

3. Якщо потерпілий щось каже, слухайте його уважно, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м’язів тіла (якщо це в даній ситуації доцільно).

***Агресія*** - поведінка, при якій дії спрямовані на нанесення фізичних або психічних ушкоджень. Основними ознаками є: роздратування, невдоволення, гнів, нанесення ударів руками чи будь-якими предметами, словесна образа, лайка, почервоніння шкіри, напруженість м’язів обличчя.

Алгоритм дій психолога:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.

2. Намагайтеся, по можливості, не дивиться прямо в очі агресивної людини, тому що це сприймається як виклик.

3. Демонструйте доброзичливість. Навіть, якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.

4. Намагайтесь при сприятливій ситуації розряджати обстановку смішними коментарями чи діями.

5. Доручіть потерпілому роботу, пов’язану з високими фізичними навантаженнями.

***Апатія*** - стан, що характеризується пасивністю, бездушністю. Може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, чи коли не вдалося когось врятувати або у лихо потрапила близька людина. Основними ознаками апатії є: байдуже ставлення до оточуючих, млявість, загальмованість, повільна, з довгими паузами мова.

Алгоритм дій психолога:

1. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих питань: Як ваше ім’я? Як ви себе почуваєте? , Чи хочете їсти? і так далі.

2. Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватись (обов’язково зняти йому взуття).

3. Візьміть потерпілого за руку чи положіть свою руку йому на чоло.

4. Дайте потерпілому можливість поспати чи просто полежати.

5. Якщо немає можливості відпочити (подія сталася на вулиці, у громадському транспорті, очікування закінчення операції в лікарні), то більше спілкуйтеся з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогулятись і т.п.).

***Плач***. Коли людина плаче, її організм виділяє речовини, що мають заспокійливу дію. Якщо людина стримує сльози, то емоційної розрядки не відбувається. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може зашкодити фізичному і психологічному здоров’ю людини.

Алгоритм дій психолога:

1. Не залишайте постраждалого наодинці.

2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плечі чи спину, погладьте по голові). Дайте йому відчути, що ви поруч.

3. Застосовуйте прийом активного слухання - кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте, повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він висловлює свої почуття.

4. Не намагайтесь заспокоїти потерпілого: дайте йому можливість виплакатись і виговоритись.

5. Не задавайте питань, не давайте порад. Ваше завдання - вислухати.

***Нервове тремтіння***. Після надзвичайної ситуації досить часто у потерпілого з’являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм скидає напругу. Основні ознаки: раптове тремтіння - відразу після інциденту або через якийсь час; сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин (людина не може тримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку).

Алгоритм дій психолога:

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.

2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

3. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано покласти його спати.

Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе, укривати чимось теплим, заспокоювати.

***Ступор*** - це стан нечутливості, отупіння, нерухомості, який виникає в людини при психічних, травматичних ушкодженнях. Основними ознаками ступору є: різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), стан повної нерухомості, можлива напруга окремих груп м’язів.

Алгоритм дій психолога:

1. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

2. Кінчиками вказівного та великого пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима, посередині між лінією росту волосся і бровами, над зіницями.

3. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання.

4. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його зі стану загальмованості.

***Рухове збудження***. Іноді потрясіння від надзвичайної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Основними ознаками рухового розладу є: різкі рухи, часто безглузді і безцільні дії, ненормально голосна мова, відсутня реакція на людей, що з нею спілкуються.

Алгоритм дій психолога:

1. Ізолюйте потерпілого від оточуючих.

2. Говоріть спокійним голосом про те, що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент.

3. Не сперечайтеся з потерпілим, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою НЕ . Пам’ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду і собі, і оточуючим.

***Істерика***. Надзвичайні ситуації можуть викликати істеричні напади, що характеризуються підвищеною емоційною збудженістю й супроводжуються риданням. Основні ознаки: надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози, мова швидка, крик, ридання.

Алгоритм дій психолога:

1. Вилучіть глядачів, створіть спокійну обстановку (немає глядачів . немає й істерики). Залишіться з постраждалим наодинці, якщо це необхідно для вас.

2. Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати потерпілого.

3. Говоріть з потерпілим короткими фразами, впевненим тоном.

4. Після істерики настає виснаження сил. Вкладіть потерпілого спати. До прибуття фахівців спостерігайте його стан.

5. Не потурайте бажанням потерпілого.

***Паніка.*** Це результат необізнаності, низької підготовки людей до дій у надзвичайних ситуаціях, відсутність психологічного загартування. Аби попередити паніку, необхідно із самого початку надавати правдиву інформацію про надзвичайну ситуацію. Якщо паніка виникла, необхідно приймати термінові і невідкладні дії щодо її подолання.

Алгоритм дій психолога:

1. Слід відволікати, нехай на короткий термін, увагу людей від джерела страху або збудника паніки.

2. Необхідно переключити увагу з дій панікера на людину мислячу, носія спокою та розважливості.

3. У такій ситуації необхідні владні і голосні команди, чіткі й обґрунтовані розпорядження.

4. Як тільки паніка спаде - у людей виникає підвищена активність, її слід зразу використати, залучивши всіх до рятувальних або ліквідаційних робіт.