

## Плач

### Психологічна допомога:

- не залишайте постраждалого наодинці;
- встановіть фізичний контакт із постраждалим: візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече чи спину, погладьте його по голові
- дайте йому відчуття, що ви поруч;
- застосовуйте прийоми "активного слухання", які допоможуть постраждалому скинути негативну інформацію: періодично вимовляйте "ага", "так", кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він виражає свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття постраждалого;
- не намагайтеся заспокоїти постраждалого, а дайте йому можливість виплакати і виговоритися, "виплеснути" із себе горе, страх, образи;
- не задавайте запитань і не давайте порад: ваше завдання - вислухати.

## Паніка

### Невідкладні дії для подолання паніки:

- відволікайте увагу людей від джерела страху або збудника паніки;
- переключайте увагу з дій панікера на людину мислячу, холоднокровну, носія спокою та розважливості;
- віддавайте панікерам владні й голосні команди, чіткі, обґрунтовані розпорядження;
- використовуйте підвищену активність людей, яка виникає після спаду паніки, для рятувальних або ліквідаційних робіт.

**Екстремальні ситуації** викликають у людей сильний стрес, страх та паніку, а це призводить до значної нервової напруги та порушення не лише фізичного, а й психічного здоров'я.

**Давайте їх долати разом!**

Навчально-методичний центр  
цивільного захисту  
та безпеки життєдіяльності  
Харківської області

# SOS!

## психологічна допомога!



## Стрес

Стрес — це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію і складні важкі умови.

За допомогою стресу організм мобілізує себе цілком на самозахист, на пристосування до нової ситуації, приводить у дію захисні механізми, що забезпечують опір впливу стресу.

### Ознаки стресу

- психологічні: уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення пам'яті, зменшення сенсорної чутливості тощо;

- особистісні: придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність поведінки, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння;

- медичні: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

## Поради, як вийти зі стану стресу

- повільно виконуйте глибокий вдих через ніс - на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше;

- встаньте, поставте ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабте голову, куточки рота. Плечі і руки вільно опустіть донизу, дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини, після чого дуже повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася);

- уважно огляньте приміщення, в якому ви перебуваєте, подумки «переберіть» всі предмети в кімнаті і промовте про себе їх назви (коричневий стіл, червона ваза і т.д.) - зосередившись на кожному окремому предметі, ви скинете стресову напругу;

- займіться будь-якою діяльністю (попросуйте білизну, помийте посуд зробіть прибирання), адже зміна діяльності, і особливо фізична праця, в стресовій ситуації виконує роль громовідводу - допомагає відволіктися від внутрішнього напруження;

- поговоріть на абстрактну тему з оточуючими, якщо ж поряд нікого немає, зателефонуйте друзям – це свого роду відволікаюча діяльність, яка здійснюється "тут і зараз" і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом;

- увімкніть заспокійливу музику, вслухайтеся в неї, сконцентруйтеся на ній - концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, яка викликає позитивні емоції.

## Страх

**Основні ознаки страху:** напруга м'язів (особливо обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхневе дихання; знижений контроль над власною поведінкою; зменшення слиновиділення (пересихання в роті).

### Психологічна допомога:

- покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Зі мною хтось поруч, я не один»;

- дихайте глибоко і рівно - спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі (психологічне підлаштування під спокійне дихання людини, яка надає допомогу);

- виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття до постраждалого, говорите з ним, слухайте його;

- зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла, якщо це в даній ситуації доцільно.