

МЕТОДЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАЩИМСЯ В ОСТРЫХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Острым стрессовым расстройством называется кратковременное расстройство, возникающее в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по силе воздействия.

Стресс – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов –стрессоров (физических или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующих состоянию нервной системы организма (или организма в целом). То есть это нормальная реакция человека на ненормальную ситуацию.

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы: апатия, ступор, агрессия, страх, истерика, нервная дрожь, плач (Крюкова Т.Л. и др., 2001).

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

При оказании психологической помощи важно следовать следующим правилам:

- Находясь рядом с человеком в состоянии острой стрессовой ситуации, не теряйте самообладания. Поведение не должно вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции – это нормальная реакция на обстоятельства.
- Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: «Не навреди». Лучше отказаться от необоснованных, необдуманных действий, чем навредить человеку. Поэтому, если вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать – лучше воздержитесь.

Теперь рассмотрим приемы экстренной психологической помощи окружающим при каждом из перечисленных выше состояний.

ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

- Страх тяжело переносить в одиночестве, если вы видите, что ребенок боится – поговорите с ним. Говорите о том, чего он боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится – поддерживайте его, говорите на эту тему.
- Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний (да, так бывает).

ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

- Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.

- Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
- Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

ПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

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.

Слезы – это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет.

В данной ситуации:

1. Не оставляйте ребенка одного.
2. Установите физический контакт с ребенком (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 ребенку выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за ребенком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах ребенка.
4. Не старайтесь успокоить ребенка. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

В отличие от слез, истерика – это то состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психологических сил. Характерными истерическими симптомами являются двигательные и чувствительные расстройства. Дрожание у истериков выражено различно и меняется в зависимости от психических влияний. Картину истерии дополняют спазмы пищевода, рвота, расстройства речи, заикание, невралгии, головные боли.

Истерия – это психическое расстройство, относящееся к общей группе неврозов. Истерический невроз считается вторым, по частоте встречающихся среди всех существующих невротических расстройств.

Помочь человеку можно, совершив следующие действия:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с ребенком наедине.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (с грохотом уронить предмет, резко крикнуть). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, но не вступайте с ним в беседу, не задавайте вопросов, не вступайте в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
- После того, как истерика пошла на спад, говорите с ребенком короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию. 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. 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 этом, случае можно произвести следующие действия:

- Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Хочешь есть?».
- Проводите ребенка к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь).
- Возьмите человека за руку.
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, то больше говорите, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого ребенка и окружающих. В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека. Прежде, чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните,

психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях.

- Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.
- Предложите прогуляться (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость.

ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

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 удержать в руках мелкие предметы);
- реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);
- потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

В данной ситуации:

1. Нужно усилить дрожь. Возьмите ребенка за плечи и сильно, резко потрясите.
2. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
3. После завершения реакции необходимо дать ребенку возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

Нельзя:

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

ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте ребенку возможность «выпустить пар» (например, выговориться).
- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с ребенком, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».
- Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

ПОМОЩЬ ПРИ СТУПОРЕ

Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений, 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 его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Распознать ступор можно по следующим признакам:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);
- «застывание» в определенной позе;
- оцепенение, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц;
- часто ограниченные координированные движения глаз.

Отличить ступор как острую стрессовую реакцию от кататонического ступора очень сложно, именно поэтому помощь таким пострадавшим оказывается медиками. Однако в случае, если по близости отсутствует бригада врачей, можно оказать доврачебную помощь.

Помощь при ступоре: необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно помнить о том, что данная реакция на выходе может переходить в другую реакцию (истерика, агрессия и др.), к этому необходимо быть готовым.

ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА

- Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его обратиться к специалисту. Такое состояние часто требует помощи специалиста-психолога или врача-психотерапевта.
- Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов – просто слушайте.