



## Перша психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях

*Керівник психологічної служби ННІ ЯО ХНМУ  
А.М. Горецька*



# Надзвичайна ситуація

Українське законодавство визначає: “Обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання, яка **характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності** населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності”.



# Надзвичайна ситуація

може викликати певні психологічні стани, які призводять до дестабілізації психо-емоційної сфери, дезорганізованої поведінки та порушувати сприйняття реальності.



# ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ТА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ

1. Психотичні реакції (маячня, галюцинації)
2. Апатія та ступор
3. Рухове збудження (ажитація)
4. Агресія
5. Тривога, страх, панічні атаки
6. Нервові тремтіння
7. Істерика



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Перш ніж надавати психологічну допомогу важливо зрозуміти чи маєте Ви психологічний та фізичний ресурс зберігати спокій та діяти впорядковано (“перевір себе”).

Необхідно провести оцінку обстановки та забезпечити безпечні умови для надання допомоги.

Важливо, що психологічну допомогу ми надаємо після медичної (якщо в ній є потреба).



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## 6 “П” першої психологічної допомоги

1. **Підійди** (звернися до потерпілого, представся, спитай ім'я).
2. **Підтримай** (знайди безпечне місце, посади потерпілу особу спиною до стіни).
3. **Пам'ятай про реальність** (називай постраждалого по імені, запитай його чи знає він, що трапилось, де він знаходиться, розкажи потрібну інформацію, допоможи зорієнтуватися в ситуації).
4. **Посприяй** (сприяй прояву емоцій, заспокой, що його емоції та переживання в такій ситуації в порядку речей)
5. **Потурбуйся** (зв'ясуй чого потребує (води, ковдри, хустинки, справити фізіологічні потреби).
6. **Передай** (передай постраждалу особу рятувальникам, рідним, друзям, знайдіть разом потрібний контакт у телефоні)



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## ПРИ ПСИХОТИЧНИХ СТАНАХ

- не сперечайся;
- намагайся отримати інформацію ПІБ, місце проживання, контакти близької людини;
- передай лікарю-психіатру.



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## ПРИ АПАТІЇ ТА СТУПОРІ

- перебувай поряд (важлива присутність);
- коментуй свої дії (“я тут посиджу”, “знай, що я поряд з тобою”);
- ступор (зупинений погляд, нерухомість, фізична загальмованість) - зазвичай закінчується плачем чи гнівом, це означає вихід з цього стану;
- спонукай до розмови (але без тиску).





# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## ПРИ РУХОВОМУ ЗБУДЖЕННІ (АЖИТАЦІЇ)

- переконайся, що місце навколо безпечне (немає відкритих вікон, гострих предметів);
- спостерігай;
- виведи оточуючих;
- не сперечайся;
- коли стан стихає, можна спробувати дихальні техніки саморегуляції.



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## ПРИ АГРЕСІЇ

- оцінка ризику (наскільки людина агресивна, чи можете Ви витримувати гнів іншого);
- віддзеркалюй емоції (“я бачу ти гніваєшся”);
- виведи оточуючих;
- давай виговоритися (вербалізація агресії);



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## ПРИ ТРИВОЗІ СТРАХУ ПАНІЦІ

- запитай чого особа конкретно боїться (тестуй реальність разом з нею, чи справді саме зараз це станеться);
- будь поряд;
- допоможи відновити дихання, використовуй техніку “заземлення”
- панічна атака завжди короткочасна (до 10 хвилин).
- поведінка людини під час паніки може бути непередбачуваною, тому намагайся давати короткі інструкції, що робити (наприклад, порахувати предмети у кімнаті).



# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## ПРИ НЕРВОВОМУ ТРЕМТІННІ

- не треба “затискати” особу обіймами, чи накривати ковдрою;
- це спосіб психіки через тіло зняти напругу;
- спостерігай;
- перебувай поряд;
- можна посилити тремтіння (злегка взявши за передпліччя та злегка потрусивши)

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

## ПРИ ІСТЕРИЦІ

- вивести “глядачів”;
- не питати причини;
- говорити короткими реченнями інструкції (“випий води”, “врівноваж дихання”);
- бути поряд



# ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- 1) **Відновлення дихання** (дихати треба рахуючи - вдих на один-два-три, видих на один-два-три), повторювати поки дихання не нормалізується.
- 2) **«Дихаємо животом»**. Інструкція: «Розслабтеся. Почніть дихати животом. Уважно стежте за тим, щоб грудна клітка практично не брала участі в диханні. Для контролю покладіть долоню лівої руки на груди, правою - на живіт. Дихайте животом і тільки животом, так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдиху/видиху, ліва ж залишалася нерухомою».
- 3) **Заземлення** (всю увагу переміщуємо на тілесні відчуття, що відчувають руки, наприклад, які текстури, що ми бачимо навколо, чи є в тілі дискомфорт тощо).



Дякую за увагу!