

Шевченко Наталья Андреевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»

педагог-психолог

МБОУ лицей №4

г. Воронеж, Воронежская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШИХ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ С АПАТИЧНОЙ РЕАКЦИЕЙ

***Аннотация:** в данной статье автор раскрывает особенности психологической поддержки пострадавших в чрезвычайных ситуациях с реакцией апатии.*

***Ключевые слова:** апатия, психологическая поддержка, поддержка пострадавшего в чрезвычайных ситуациях.*

Реакция апатии, выступает как психологическая анестезия, так как человеку бывает крайне сложно осознать чрезвычайные события и смириться с тем, что произошло. Основная опасность апатичной реакции при неоказании психологической поддержки пострадавшего состоит в том, что человек может утратить способность удовлетворять свои жизненно важные потребности [2].

Апатия – это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. Пострадавший вялый, голова поникшая, руки висят, как плети или сложены, спина сутулая, плечи опущены, взгляд вдаль или погруженный в себя. Установить с таким пострадавшим зрительный контакт довольно сложно. Лицо обмякшее, мимика отсутствует. Поведение заторможенное, пострадавший испытывает непреодолимую усталость, полное равнодушие и безразличие к происходящему. Речь тихая, медленная, между слов большие промежутки. Фразы простые, односложные [2].

Для оказания психологической поддержки пострадавшему существует несколько приемов, которые мы рассмотрим ниже.

На начальном этапе оказания психологической поддержки необходимо представиться пострадавшему и известить о наличии необходимых знаний по

оказанию помощи при чрезвычайных ситуациях. Запрещено использовать фразы «Все будет хорошо», «Все позади» и высказывания данного рода, так как они обесценивают чувства пострадавшего. Более конструктивно использовать фразы, которые позволят поддержать и успокоить пострадавшего: «Мы сделаем все, что в наших силах», «Я сделаю все, что от меня зависит», «Я буду с вами до передачи вас спасателям», «Я буду сообщать вам актуальную информацию».

Далеко не каждый человек легко идет на контакт с незнакомыми людьми, а тем более в стрессовой ситуации. Именно по этой причине нужно представляться первым и информировать пострадавшего о своих намерениях. Следующим шагом необходимо узнать имя пострадавшего, для того чтобы установить с ним контакт. Самой удобной фразой, которую можно использовать с данной целью – фразу: «Как я могу к Вам обращаться?». Однако мы уже говорили ранее, что у людей с апатичной реакцией снижена интеллектуальная активность и им необходимо время и разъяснения для формулировки ответа. Необходимо проявлять терпение и повторять вопрос.

Если ситуация позволяет, то дайте такой реакции состояться, нужно обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть, побыть в безопасности, восстановить силы. Важно объяснить человеку, что испытывать апатию – это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства [1].

Для того, чтобы установить контакт с пострадавшим необходимо подстроиться под его позу, так чтобы установить контакт глаз (на равных или снизу вверх), а также подстроиться по темпу и скорости речи. Затем нужно постепенно ускорять скорость речи и громкость голоса. Говорить мягко и спокойно, задавая сначала простые вопросы, требующие ответа да или нет, а затем вопросы, требующие развернутого ответа.

Важно приложить все усилия, для того чтобы мягко вывести человека из состояния апатии. Предложить пострадавшему самомассаж активных биологических зон, таких как: мочки ушей, ладони и пальцы рук. Если у человека совсем нет сил, то можно помочь ему в этом, но только с его разрешения.

Пострадавшему стоит предложить умеренную физическую нагрузку – пройти медленным шагом, постепенно увеличивая амплитуду движений и темп ходьбы. Для активизации жизненных сил организма пострадавшего эффективными могут быть дыхательные и простые физические упражнения. Например, развести руки в стороны, сделать вдох полной грудью. На выдохе руки резким движением скрестить перед грудью, сделать максимальный выдох. Повторить упражнение несколько раз [1].

Можно дать человеку теплое сладкое питье, к примеру, стакан некрепкого чая с сахаром. Стоит воздерживаться, от предложений пострадавшему употребить горячительные напитки или препараты имеющие воздействие возбуждающего характера с целью взбодрить человека.

Порой обстоятельства требуют от пострадавшего активных действий, нужно помочь ему прийти в рабочее состояние щадящим способом. Не стоит предпринимать опрометчивых или вызывающих поступков для того, чтобы быстро привести человека в чувства, это может только усугубить его состояние. Тем более не стоит призывать человека «взять себя в руки», «собраться», «не быть тряпкой», взывать к совести и морали: «так вести себя нельзя», «а другой бы на твоём месте», «ты сейчас должен» и т. д. [2].

В данной ситуации вашей задачей является – информировать окружающих об особенностях данной реакции, что пострадавший не является равнодушным и безучастным человеком, это лишь временная реакция на происшедшее. Ввиду того, что при апатии внимание рассеяно и человеку сложно сосредоточиться, важно внимательно следить за действиями и передвижениями пострадавшего. Человеку с апатичной реакцией на стресс нельзя поручать ответственные дела, требующие длительной концентрации.

Список литературы

1. Домненко В.С. Психологическая помощь и самопомощь в экстремальных ситуациях / В.С. Домненко. – Гомель, 2016.
2. Шойгу Ю.С. Экстерная допсихологическая помощь: Практическое пособие / Ю.С. Шойгу. – М., 2012.