

Шевченко Наталья Андреевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»

педагог-психолог

МБОУ лицей №4

г. Воронеж, Воронежская область

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШИХ,
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ИСТЕРОИДНУЮ РЕАКЦИЮ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

***Аннотация:** в данной работе рассмотрена проявление истероидной реакции человека, попавшего в экстремальную ситуацию. Автором представлены приемы психологической поддержки в подобной ситуации.*

***Ключевые слова:** истерика, истероидная реакция, экстремальная ситуация, пострадавший, психологическая поддержка.*

У людей, попавших в экстремальную ситуацию, может наблюдаться острая реакция на стресс – это особое психологическое состояние, которое является естественной реакцией психики человека на чрезвычайные обстоятельства. Истероидная реакция является одной из них [3].

Истерика – это энергозатратная поведенческая реакция человека, так как она отличается особой активностью, чрезмерным возбуждением, наличием множественных движений, наигранно-гипертрофированной мимикой и театральностью поз. Речь человека с истероидной реакцией эмоционально насыщенная, быстрая, может сопровождаться криками и рыданиями. Не редкостью являются нецензурные выражения, ругательные высказывания и угрозы. Пострадавший у пострадавшего может бурно выражать свои эмоции, за счет активной жестикуляции, множественных движений, агитирующих и провоцирующих высказываний. Переживаний настолько много, что он не в состоянии их контейнировать и выражать конструктивно, по этой причине он выплескивает их на окружающих [3].

Отличительная особенность истерики состоит в том, что она всегда происходит в присутствии зрителей. Наличие зрителей является ресурсом человека, находящегося в истерике, он нуждается в реакции на то, что с ним происходит, это своего рода поддержка, которую он не смог запросить. Стоит отметить, что не оказание своевременной помощи человеку с данной реакцией может быть опасна тем, что примет массовый характер (истероидная реакция обладает свойством заражать окружающих) или тем, что перерастет в агрессию [1].

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

Первым делом необходимо представиться и сообщить пострадавшему, что человек оказывающий ему помощь обладает необходимыми знаниями и умениями. Во время оказания психологической поддержки необходимо исключить фразы «Все будет хорошо», «Все позади» и высказывания подобного характера. Эти фразы обесценивают чувства пострадавшего. Так как во время чрезвычайной ситуации практически невозможно обладать всей информацией о произошедшем с пострадавшим стоит учитывать, что возможно человек потерял все, что у него было, погиб его родственник и т. д. По этой причине будьте осторожны в своих высказываниях. Даже если поддержка оказывается проходившему мимо человеку, который стал свидетелем чрезвычайной ситуации, данное зрелище могло нанести ему серьезную психологическую травму. Лучше 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».

Далеко не каждый человек легко идет на контакт с незнакомыми людьми, а тем более в стрессовой ситуации. Именно по этой причине человеку, который оказывает помощь стоит представляться первым и информировать пострадавшего о своих намерениях. Следующим шагом ему необходимо узнать имя пострадавшего, для того чтобы установить с ним контакт. Самой удобной фразой, которую можно использовать с данной целью это фраза «Как я могу к Вам обращаться?». Если пострадавший не хочет сразу сообщать свое имя, то необходимо

позже повторить этот вопрос, так как некоторым людям необходимо время для установления отношений с новыми людьми в стрессовой ситуации.

Для эффективного оказания психологической поддержки пострадавшего с истероидной реакцией необходимо создать спокойную обстановку и сконцентрировать внимание пострадавшего на человеке, который непосредственно эту помощь оказывает. Для этого необходимо удалить зрителей, отвести человека в сторону от наблюдателей и стать самым внимательным слушателем. Стоит использовать приемы активного слушания – кивать, поддакивать, повторять конец предложения пострадавшего как вопрос. Собственную вербальную активность лучше сократить, подстроится под темп и скорость речи пострадавшего. Конечно, пострадавший кричит, то в ответ кричать не нужно, однако нужно говорить громко и четко, короткими фразами, иначе человек с истероидной реакцией вас не услышит. Количество слов, в адрес пострадавшего должно быть не большим. Говорить нужно четко и понятно, уверенным голосом в побудительном наклонении [2].

Для того, чтобы привлечь внимание пострадавшего можно четко и громко, несколько раз назвать человека по имени. Так же можно вызвать у человека ориентировочную реакцию задав вопрос, выходящий из контекста ситуации, к примеру, «Где Ваш телефон?», «Где Ваш второй ботинок?», «Сколько человек пришли в данное заведение вместе с Вами?» и т. д.

Не в коем случае нельзя противоречить высказываниям пострадавшего и спорить с ним. Его слова стоит воспринимать, как реакцию не на человека, который пытается оказать ему помощь, а на ситуацию, это его точка зрения и она имеет место быть. Основной задачей вовремя психологической поддержки это дать человеку возможность высказаться, помочь сформулировать запрос и причину возмущения. Обливать человека, давать пощечины и совершать другие провоцирующие действия не стоит, это только переведет истерику в агрессию, а так же приведет к разрушению эмоционального контакта с пострадавшим. Прикасаются и приобнимать пострадавшего можно только с его согласия. Перед тем как прикоснуться к человеку проговаривайте свои планы или задавайте вопрос:

«Можно я подержу Вас за руку?», иначе человек может расценить эти действия как акт агрессии.

Во время общения с пострадавшим, находящимся в состоянии истерики, необходимо постепенно замедлять темп своей речи и громкость голоса. Можно предложить пострадавшему дыхательные упражнения, к примеру, положить руку на живот; медленно вдохнуть, почувствовать, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержать дыхание на 1–2 секунды. Выдохнуть. Сначала опустить живот, потом грудь. Медленно повторить это упражнение 3–4 раза. Истероидная реакция может переходить в реакцию плача, с помощью которой эмоции найдут свое выражение [3].

После истерики зачастую наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть, восстановить силы.

Список литературы

1. Домненко В.С. Психологическая помощь и самопомощь в экстремальных ситуациях / В.С. Домненко. – Гомель, 2016.
2. Руденко А.М. Обеспечение психологической безопасности личности в экстремальных ситуациях: практические рекомендации / А.М. Руденко, А.Г. Краснова. – Ростов н/Д, 2015.
3. Шойгу Ю.С. Экстерная допсихологическая помощь: Практическое пособие / Ю.С. Шойгу. – М., 2012 г.