



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

Приёмы «Экстренной допсихологической помощи»



Экстренная допсихологическая помощь – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой. Находясь в таком состоянии, человек не всегда самостоятельно может справиться с сильнейшими эмоциональными реакциями, которые захлестывают его в этот момент. Это могут быть и страх, и гнев, и обида, и тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери. Именно поэтому так важно его поддержать и помочь найти силы и мужество жить дальше. Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, ведь его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась.

Стремление помочь – это естественное желание любого человека, вовремя протянутая рука помощи может помочь человеку справиться с самыми страшными событиями в его жизни. Человек, попавший в экстремальную ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке. Необходимые действия. Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем, и только тогда оказывать допсихологическую помощь. При необходимости позовите врача или вызовите скорую помощь.

Подумайте о собственной безопасности. Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь, его состояние, его ценности и его право на то, чтобы реагировать на ситуацию так, как он реагирует. Реально оценивайте свое состояние и собственные силы, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать. Используйте только те приемы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят. Если вы не уверены в своих силах, то не оказывайте помощь, а обращайтесь к профильным специалистам.

Недопустимые действия

Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в своей безопасности.

Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам.

Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право.

Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка

