

## СПЕЦИФІЧНА РЕАКЦІЯ ОРГАНІЗМУ

### ПЛАЧ

#### Психологічна допомога:

- не залишайте постраждалого наодинці;
  - встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече чи спину, погладьте його по голові), дайте йому відчуття, що ви поруч;
  - застосуйте прийоми "активного слухання" (вони допоможуть постраждалому скинути негативну інформацію): періодично вимовляйте "ага", "так", кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він виражає свої почуття; говоріть про свої почуття і почуття постраждалого;
  - не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, "виплеснути" із себе горе, страх, образи;
  - не задавайте запитань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.
- 

### СТРАХ

#### Основні ознаки страху:

- напруга м'язів (особливо обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- знижений контроль над власною поведінкою;
- зменшення слиновиділення (пересихання в роті).

#### Психологічна допомога людині, що знаходиться під впливом страху:

- покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Зі мною хтось поруч, я не один";
  - дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі (психологічне підлаштування під спокійне дихання людини, яка надає допомогу);
  - якщо постраждалий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття;
  - зробіть постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла, якщо це в даній ситуації доцільно.
- 

### АПАТІЯ

#### Основні ознаки апатії:

- байдуже ставлення до оточуючих;
- млявість;
- загальмованість;

- повільна, з довгими паузами, мова.

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться у стані апатії:**

- поговоріть з постраждалим. Задайте йому кілька простих запитань: "Як ваше ім'я?"; "Як ви себе почуваєте?"; "Чи хочете їсти?";
- проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття);
- візьміть постраждалого за руку чи покладіть свою руку йому на чоло;
- дайте постраждалому можливість поспати чи просто полежати;
- якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, чекання закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з постраждалим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогуляйтеся, сходите випити чаю чи кави, допоможіть оточуючим, що потребують допомоги).

---

## **СТУПОР**

### **Основні ознаки ступору:**

- різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, пощипування);
- "застигання" у визначеній позі, стан повної нерухомості;
- можлива напруга окремих груп м'язів.

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться у стані ступору:**

- зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні;
- кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима посередині між лінією росту волосся і бровами, над зіницями;
- долоню вільної руки покладіть на груди постраждалого;
- підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання;
- людина, перебуваючи у ступорі, може чути і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його зі стану загальмованості.

---

## **РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ**

### **Основні ознаки рухового збудження:**

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;

- ненормально голосна мова чи підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на людей, що з нею спілкуються (зауваження, прохання, накази).

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться в стані рухового збудження:**

- використовуйте прийом "захоплення": знаходячись позаду, просуньте свої руки постраждалому під пахви, пригорніть його і злегка нахиліть на себе;
- ізолюйте постраждалого від оточуючих;
- говоріть спокійним голосом про те, що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент;
- не сперечайтесь з постраждалим, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою "не", що відносяться до небажаних дій (наприклад: "Не біжи", "Не розмахуй руками", "Не кричи").

Рухове порушення триває недовго, після чого може настати стан нервового тремтіння, плачу, а також агресивного поведіння.

---

## **АГРЕСІЯ**

### **Основні ознаки агресії:**

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, приводу);
- нанесення оточуючим ударів руками чи будь-якими предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язова напруга;
- підвищення кров'яного тиску;
- почервоніння шкіри;
- напруженість м'язів обличчя;
- пильно-зухвалий погляд агресора.

Якщо не надати допомогу розлютованій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва як собі й іншим.

### **Психологічна допомога людині, що знаходиться у стані агресії:**

- зведіть до мінімуму кількість оточуючих;
- дайте постраждалому можливість "випустити пару" (наприклад, виговоритися, викричатися чи "побити" подушку). Потрібно деструктивну енергію перевести в конструктивну;
- намагайтеся, за можливістю, не дивитися прямо в очі агресивній людині, тому що це сприймається завжди як виклик;
- демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямоване на вас. Не рекомендується говорити: "Що ж ти за людина!" Варто сказати: "Ти жахливо злишся, тобі хочеться усе рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації";

- намагайтеся, при сприятливій ситуації, розрядити обстановку смішними коментарями чи діями;
- агресія може бути погашена також страхом покарання. Але це не в усіх випадках допомагає.

Доручіть постраждалому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

---

## НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

### Основні ознаки нервового тремтіння:

- раптове тремтіння – відразу після інциденту або через якийсь час;
- сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин – тремор (людина не може тримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету);
- реакція продовжується досить довго (до декількох годин);
- людина відчуває сильну втому і має потребу у відпочинку.

### Психологічна допомога людині під час нервового тремтіння:

- візьміть постраждалого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 сек.;
- продовжуйте розмовляти з ним, інакше він сприйме ваші дії як напад;
- після завершення реакції необхідно дати постраждалому можливість відпочити, бажано покласти його спати.

Під час надання допомоги людині, що потерпає від нервового тремтіння, **забороняється:**

- обіймати постраждалого чи притискати його до себе;
- укривати постраждалого чимось теплим;
- заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

---

## ІСТЕРИКА

### Основні ознаки істеричних випадків:

- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

### Психологічна допомога постраждалим, що перебувають в стані істерики:

- вилучіть глядачів, створіть спокійну обстановку (немає глядачів, немає й істерики). Залишіться з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для вас;
- зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на постраждалого);

- говоріть з постраждалим короткими фразами, упевненим тоном ("Випий води", "Умийся");
- після істерики настає виснаження сил. Укладіть постраждалого спати. Викличте "швидку допомогу". До прибуття фахівців спостерігайте за його станом;
- не потурайте бажанням постраждалого.

---

## **ПАНІКА**

### **Невідкладні дії для подолання паніки:**

- слід відволікти, хай на короткий термін, увагу людей від джерела страху або збудника паніки;
- дати постраждалим можливість хоч на мить забути про страх;
- у цю хвилину необхідно переключити увагу з дій панікера на людину мислячу, холоднокровну, носія спокою та розважливості;
- у такій ситуації необхідні владні й голосні команди, чіткі, обґрунтовані розпорядження;
- як тільки паніка спаде – у людей виникає підвищена активність. Її слід зразу використати, залучивши всіх до рятувальних або ліквідаційних робіт.

Якщо паніка вже охопила значну кількість постраждалих необхідно людей поділити на менші групи, з кожною з яких буде легше працювати. Дуже важливим є особистий приклад поведінки лідера, керівника групи: виважені розпорядження, достовірне викладення фактів, підтримання порядку, особисті приклади мужності та гуманності.

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності  
Чернігівської області**