

Психологи в МЧС, брифинг

-Каковы профессиональные задачи психолога МЧС?

Работа психолога МЧС психолога включает в себя направления, которые условно можно разделить на две большие группы. Во-первых, это психологическое сопровождение личного состава МЧС, а во-вторых, оказание экстренной психологической помощи населению в чрезвычайных ситуациях.

-Что включает в себя сопровождение бригад?

Сопровождение, психолог ведет каждого сотрудника на протяжении всего периода его службы. Все кандидаты на службу или работу проходят обязательное собеседование у психолога – это предварительный профессиональный отбор. Психодиагностика – каждый сотрудник с определенной периодичностью должен пройти тестирование для того, чтобы вовремя выявить нюансы, с которыми необходимо поработать. Психокоррекция – это как раз работа с теми нюансами, которые были выявлены на этапе психодиагностики.

Экстренная [психологическая](#) помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Психодиагностика, психотехники воздействия и процедура оказания [психологической](#) помощи в экстремальных ситуациях имеют свою специфику (Сухов, Деркач 1998).

В частности, психодиагностика в экстремальных ситуациях имеет свои отличительные особенности. В этих условиях из-за нехватки времени невозможно использовать стандартные диагностические процедуры. Действия, в том числе практического психолога, определяются планом на случай чрезвычайных обстоятельств.

Неприменимы во многих экстремальных ситуациях и обычные методы психологического воздействия. Все зависит от целей психологического воздействия в экстремальных ситуациях: в одном случае надо поддержать, помочь; в другом следует пресечь, например, слухи, панику; в третьем провести переговоры.

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

Критерии модели деятельности специалистов, оказывающих экстренную психологическую помощь

В качестве **критериев** разграничения модели экстренной психологической помощи от других видов психологической помощи используются:

- Понимание, цели экстренной психологической помощи (ЭПП).
- Межведомственное взаимодействие.
- Функции и внутригрупповое взаимодействие специалистов службы ЭПП.
- Контингент (лица, которым оказывается ЭПП).
- Место деятельности специалистов, оказывающих экстренную психологическую помощь.
- Сферы воздействия, проблемы, с которыми работают психологи, оказывающие ЭПП.
- Длительность и частота контакта психолога с клиентом.
- Методы, используемые специалистом.
- Этапы оказания ЭПП.

Что делать:

Паническая атака

Признаки панической атаки – страх и тревога. Учащенное дыхание и сердцебиение. Онемение частей тела, мурашки, дрожь. Чувство нереальности происходящего. Боль в груди.

Что делать, если у другого человека паническая атака – возьмите другого человека за руку, обеспечив ему комфорт и спокойствие.

Попробуйте дышать вместе с ним в замедленном режиме.

Переключите внимание человека на что – то другое, например.

Плач, Истерика

Плач можно отнести к реакциям, которые позволяют дать выход негативным эмоциям. Реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную в ситуациях потери близкого человека, потери жилья, дома. Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться.

Признаки

Человек уже плачет или готов разрыдаться; подрагивают губы; наблюдается ощущение подавленности; в отличие от истерики – нет возбуждения в поведении.

Помощь

В ситуации, когда у пострадавшего начинается реакция плача, крайне важным является дать человеку поддержку на рациональном, вербальном и телесном уровнях. Нежелательно оставлять пострадавшего одного; если невозможно оказать такому человеку профессиональную помощь, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек. Можно и желательно использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове); это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.

Применение приемов «активного слушания» помогает присоединиться к человеку на вербальном уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе. Периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете. Повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства. Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего. Не задавайте вопросов, не давайте советов.

Если человек сдерживает слезы, то эмоциональной разрядки, облегчения не происходит. Если это продолжается достаточно долго, то может повредить физическому и психологическому здоровью человека.

Страх, нервная дрожь

Ребенок просыпается ночью оттого, что ему приснился кошмар. Человек, переживший землетрясение, не может зайти в свою уцелевшую квартиру. Однажды попав в катастрофу, человек не садится за руль. Все это – страх.

Признаки

Напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения; панический страх и ужас могут побудить к бегству, вызывать оцепенение, агрессивное поведение; при этом человек плохо контролирует, что он делает и что происходит вокруг.

Помощь

Помните, что страх может быть полезным, когда помогает избежать опасности (страшно ходить ночью по темным улицам). Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью (ребенок боится чудовищ, которые живут под кроватью; человек, переживший насилие, боится входить в свой подъезд).

Чтобы помочь человеку – положите его руку себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс; это сигнал – «Я сейчас рядом, ты не один». Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

Если пострадавший говорит, слушайте его, выражайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных интеллектуальных действий.

Предложите человеку найти образ своего страха, добейтесь детального описания, попросите спроецировать его на воображаемый экран («На что похож твой страх? Какого он цвета, формы, движется или нет?» и т.п.). Попросите увеличить в размерах (или приблизить) этот образ, а затем уменьшить (или удалить) его; это позволит пострадавшему почувствовать контроль над собственным страхом. («Попробуй увеличить свой образ на 1 %, теперь уменьши на 2 % и т.д.).

Попросите пострадавшего найти место в теле, где в данный момент «находится» страх. Помогите человеку проговорить телесные ощущения, вызываемые страхом. Попросите найти и описать противоположное страху ощущение в теле («Что противоположно напряжению?», «Где это ощущается в теле?»). После детального описания вернитесь в место расположения страха в теле и спросите о том, что изменилось в ощущениях. «Путешествуйте» от телесных ощущений страха к ресурсным, положительным переживаниям до тех пор, пока последние не станут незначительными.

С детьми используйте технику вынесения образа страха вовне (в виде рисунка, фигуры из пластилина или глины). Спросите, что ребенок хотел бы сделать со своим страхом (порвать, скомкать, сжечь, спрятать); после этого сделайте желаемое вместе с ребенком.

Эти несложные приемы могут помочь справиться с неприятным переживанием страха.

Двигательное возбуждение, Агрессия

Иногда потрясение от критической ситуации настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не понимает – где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Единственное, что он может делать, – это двигаться. Движения могут быть совсем простые («Побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что я не знаю, где нахожусь») или достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Признаки

Движения резкие, часто бесцельные и бессмысленные действия, ненормально громкая речь; часто отсутствует реакция на окружающих; опасность причинения вреда себе и другим.

Помощь

Необходимо удержать человека с помощью приема «захват» – находясь сзади, просуньте свои руки подмышки пострадавшему, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя; изолируйте пострадавшего от окружающих; массируйте ему позитивные точки; говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не»

Ступор

Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, он как бы «оцепенел от горя». Так проявляется ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Это происходит тогда, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет.

Признаки

Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи, отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль), «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; возможно напряжение отдельных групп мышц.

Помощь. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу. Массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами ровно по середине между линией роста волос и бровями. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.

Человек в таком состоянии может слышать и видеть, поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

Важно любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения

Осознание, что умрешь

Отношения человека меняются следующим образом:

- отрицание – «Нет, не я!»
- гнев – «Почему именно я?»
- «торг» – больной вступает в переговоры за продление своей жизни; обещает, например, быть послушным, стать верующим;
- депрессия – не задает вопросов, плачет, замыкается в себе;
- принятие реальности.

Важно как можно быстрее перейти от отрицания к признанию того, что неизбежно, чтобы перестать бояться смерти. Существует укоренившийся стереотип – «бороться со смертью до конца»; однако в действительности необходимо, чтобы человек принял смерть на духовном уровне.

Помощь

Поощряйте мысли об уходе, а не о смерти

Разговаривайте с человеком как можно больше; просите, чтобы он рассказал о различных эпизодах своей жизни.

Побуждайте задуматься (вспомнить) об успехах, жизненных достижениях.

Не оставляйте человека одного, если он нуждается в поддержке, хочет поговорить.

Осуществите несбывшиеся желания человека (проигрывание в воображении до мельчайших подробностей ситуации, которая так и не реализовалась).

Если человек еще достаточно активен, не старайтесь ограждать его от повседневных забот. Помогите составить план дел, которые бы хотел сделать человек.

Найдите ресурс (занятие, мысли, воспоминания, незаконченное дело) человека, который поможет ему прожить остаток жизни без душевных терзаний.

Дыхательная практика

Изменение дыхания

После того, как Вы определите образ своего безопасного места или позитивное, ресурсное чувство, необходимо обратить внимание на свое дыхание в тот момент, когда Вы представляете себе образ и слово, связанное с безопасным местом. После того, как Вы заметите появление положительных эмоций, можно положить руку на ту часть живота или груди, где Вы ощущаете свое дыхание. Это дыхание и то, которое появляется у Вас, когда Вы чувствуете себя в безопасности или когда Вы спокойны. Запомните его, чтобы во время стресса (когда дыхание меняется), Вы постарались вернуться к этому спокойному дыханию.

Дыхание животом

Вдыхайте медленно и глубоко, считая до пяти. Почувствуйте, как расширяется ваш живот, когда он наполняется воздухом. Затем медленно выдыхайте. Сконцентрируйтесь на расширении и сокращении живота при вдохе и выдохе. Повторите 12 раз, чтобы достичь состояния расслабления.

Техника сосредоточения

Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Сделайте очень медленный вдох через нос. Заметьте как прохладный воздух, проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея - это стеклянная трубочка, которая ведет к животу. Заметьте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха. Заметьте, как теплый воздух конденсируется на стенках стеклянной трубочки при выдохе. Расслабьте вашу челюсть, выдыхая ртом, и заметьте, как теплый воздух испаряется, проходя по языку и нёбу. Повторите несколько раз и заметьте, как усиливаются приятные ощущения.