

Тема 3/1: Действия учителя (руководителя) при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях – психологические аспекты.

Самый главный «враг» в чрезвычайной ситуации – паника. Возникновение и развитие паники в большинстве случаев связано с действием шокирующего стимула, сразу отличающегося чем-то заведомо необычным (например сирена, возвещающая начало воздушной тревоги). Частым поводом для паники являются пугающие слухи.

Для того чтобы привести к настоящей панике, действующей на людей стимул должен быть либо достаточно интенсивным, либо длительным, либо повторяющимся (например: взрыв, сирена, автомобильный клаксон, серия гудков и т.п.). Он должен привлекать к себе внимание и вызывать эмоциональное состояние подчас неосознанного, животного страха.

Первый этап реакции на такой стимул – как правило, резкий испуг, потрясение, ощущение сильной неожиданности, шока, одновременно восприятие ситуации как кризисной, критической и даже безысходной.

Второй этап – обычно замешательство, в которое переходит потрясение, а также связанные с ним хаотичные индивидуальные, часто совершенно беспорядочные, попытки как-то понять, проинтерпретировать произошедшее событие в рамках прежнего обычного личного опыта или же путем лихорадочного припоминания аналогичных ситуаций из известного человеку чужого, как –бы взаимодействованного им опыта. С этим связано острое чувство реальной угрозы. Когда необходимость быстрой интерпретации ситуации становится особенно актуальной и требует немедленных действий, именно это ощущение остроты мешает логическому осмыслению происходящего и вызывает новый страх. Первоначально этот страх сопровождается криком, плачем, двигательной имитацией. Если такой страх не будет подавлен, то развивается следующая стадия.

Третий этап – усиление интенсивности страха по известным психологическим механизмам циркулярной реакции. Тогда страх одних людей отражается другими, что в свою очередь, еще более усиливает страх первых. Усиливающийся страх стремительно снижает уверенность в коллективной способности противостоять критической ситуации и создает у большинства смутное ощущение обреченности. Завершается все это неадекватными действиями, которые обычно представляются людям, охваченным паникой, спасительными. Хотя на деле они могут совсем не вести к спасению: это этап «хватания за соломинку», в итоге все равно оборачивающийся паническим бегством (разумеется, кроме тех случаев, когда бежать людям просто некуда). Тогда может возникнуть подчеркнута агрессивное поведение: известно, насколько опасен бывает зверь, загнанный в угол, даже если он обычно убегает от опасности.

Четвертый этап – массовое бегство. Паника именно как особый вариант массового поведения реально становится заметной являясь в наблюдаемых феноменах – прежде всего в массовом бегстве. Стремление спрятаться, укрыться от надвигающегося страха (ужаса) – естественная реакция.

Пятый этап – завершение паники. Это происходит либо по причине усталости, либо начиная осознавать бессмысленность бегства и возвращаясь в

здравый ум. Обычные следствия паники – либо усталость и оцепенение, либо состояние крайней тревожности, возбудимости и готовности к агрессивным действиям. Реже проявляются вторичные проявления паники.

Страх. Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под его кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляя себя входить в свой подъезд. Причиной этого является страх.

Крайняя степень страха – это ужас. В отличие от просто страха, сигнализирующего о вероятной угрозе, предвосхищающего ее и сообщающего о ней, ужас констатирует неизбежность бедствия. Соответственно, ужас вызывает иные, нежели просто страх, реакции, иное поведение людей. Он может заставить человека оцепенеть на месте, тем самым приводя его в абсолютно беспомощное состояние. Или Наоборот, может заставить его броситься наутек, прочь от опасности, Ужас никогда не вызывает стремления исследовать вызвавший его объект – напротив, он парализует даже ориентировочные рефлексy. В отличие от страха, при ужасе нет ни удивления, ни интереса.

Основными поведенческими следствиями страха и ужаса являются паника, агрессия и апатия.

Помощь при страхе.

- Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
- Говорите о том, чего человек боится. Переговорив свой страх человек переключится на другое событие.
- Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости и т.д.
- Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений.
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.

Помощь при апатии.

Апатия может возникнуть после длительной напряженной, но безуспешной работы; или в ситуации, когда человек терпит серьезную неудачу, перестает видеть смысл своей деятельности, или когда не удалось кого-то спасти, и попавший в беду близкий погиб.

Наваливается чувство усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с большим трудом.

В состоянии апатии человек может находиться от нескольких часов до нескольких недель.

- В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию.
- Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов.
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите поудобнее устроиться (обязательно нужно снять обувь).
- Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности для отдыха, то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность.

Помощь при гневе, злости и агрессии.

Агрессивное поведение – один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злобы или агрессии может сохраняться достаточно долго и мешать самому пострадавшему и окружающим.

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар».
- Поручите работу с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий.
- Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, если они уместны.
- Агрессию можно погасить страхом наказания.

Как оказать помощь при острой реакции на стресс ?

- Необходимо позаботиться о собственной безопасности. Переживая горе, человек часто не понимает, что делает.
- Позаботьтесь о медицинской помощи, вызовите врача.
- Находясь рядом с человеком, получившим психологическую травму в результате воздействия экстремальных факторов не теряйте самообладания.
- 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 помочь через силу все равно будет неэффективной. Найдите того кто сможет это сделать.

- Если вы неуверенны в правильности того, что собираетесь делать - лучше воздержитесь.

Помощь при тревоге.

- Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- Часто человек тревожится, когда у него нет информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Попробуйте занять человека умственным трудом :читать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
- Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться.

Помощь при плаче.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества обладающие успокаивающим действием.

- Слезы – это способ выплеснуть свои чувства, и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет.
- Выразите человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, приобнять человека- дать почувствовать, что вы рядом.
- Можно держать человека за руку. Иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- Не оставляйте плачущего одного.
- Слушайте. Подтверждайте, сочувствуйте, повторяйте отрывки сказанных плачущим фраз.
- Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача –выслушать.

Помощь при истерике.

- В отличие от слез, истерика – это состояние, которое необходимо постараться прекратить.
- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой , с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
- Не вступайте в беседу, а тем более в спор с пострадавшим. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.

- После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

Помощь при нервной дрожи.

После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

- Нужно усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течении 10 – 15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
- После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить поспать.
- Категорически нельзя :
 - обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
 - Укрывать пострадавшего чем-то теплым;
 - Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

[Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Елисеева И.Н., Гуренкова Т.Н., Кузнецова Т.Ю., Макарова О.Л. и др. /под общ. ред. Ю. С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с. ил.]

Помощь при ступоре.

Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет..

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточно долго, может наступить физическое истощение. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

- Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.

- Кончиками большого и указательного пальцев помассируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

- Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте ритм своего дыхания под ритм его дыхания.

- Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухотихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции(лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

[Малкина- Пых...]