

Оказание первой помощи при острых психологических реакциях на стресс

ПРИ ПЛАЧЕ

- 1** Не оставляйте пострадавшего одного. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с работником кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек
- 2** Поддерживайте физический контакт с пострадавшим, при возможности держите человека за руку. Выразите свою поддержку и сочувствие словами, прикосновениями или молчанием
- 3** Дайте пострадавшему выговориться о своих чувствах
- 4** Воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего
- 5** Если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите пострадавшему отвлечься. Сконцентрируйте его внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним выполняйте несложную деятельность

ПРИ ИСТЕРИКЕ

- 1** Уведите пострадавшего от других работников и обратите его внимание на себя. Если невозможно покинуть помещение, внимательно слушайте, кивайте и поддакивайте
- 2** Сохраняйте спокойствие и не показывайте пострадавшему ярких эмоций

3

Говорите короткими и простыми фразами, уверенным тоном

4

Не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог. Не акцентируйте внимание на фразах работника

5

Переключите внимание пострадавшего. Для этого задайте неожиданный вопрос, требующий развернутого ответа. Выбирайте максимально отстраненную тему от происшествия, вопросы не должны иметь негативного содержания

6

После истерики у работника возможен упадок сил. Дайте отдохнуть пострадавшему, а после передайте его медикам либо близким людям или родственникам

ПРИ АГРЕССИИ

1

Оцените обстановку и насколько безопасно оказывать помощь в данной ситуации

2

Сохраняйте спокойствие и не показывайте пострадавшему ярких эмоций

3

Не обращайте внимания на оскорбления и брань от пострадавшего

4

Говорите спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи

5

Не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему

6

Если чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться

7

Отвлеките пострадавшего деятельностью, связанную с физической нагрузкой

ПРИ СТРАХЕ

1

Находитесь рядом с работником, дайте ему ощущение безопасности: страх тяжело переносить в одиночестве

2

Если страх настолько силен, что парализует пострадавшего, предложите ему выполнить несколько приемов. Например, задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Попробуйте переключить внимание работника на мыслительную деятельность

3

Когда острота страха начинает спадать, говорите с работником о том, чего именно он боится. Не нагнетайте эмоции, дайте человеку выговориться

4

При необходимости расскажите пострадавшему о том, что происходит вокруг, о ходе работ и о его состоянии

ПРИ АПАТИИ

1

Создайте для пострадавшего условия, в которых он мог бы отдохнуть и набраться сил, чувствовал себя в безопасности. Проводите работника к месту отдыха, по возможности помогите ему удобно устроиться

2

Предложите работнику самомассаж активных биологических зон — мочек ушей и пальцев рук

3

Говорите с пострадавшим мягко, медленно, спокойным голосом. Постепенно повышайте громкость и скорость речи

4

Предложите работнику выполнить незначительную физическую нагрузку, например, пройтись пешком или сделать несколько простых упражнений

5

Задавайте пострадавшему вопросы, на которые он может ответить развернуто

6

По возможности вовлеките работника в действия, например, оказать помощь другим пострадавшим или принести им воду