

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ДТП

ДОРОГА – ЗОНА ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ. Ежедневно в городе Новосибирске происходит 215-240 дорожно-транспортных происшествий, в которых 2-3% пострадавших нуждаются в медицинской помощи. Но, помимо полученных физических травм, люди переживают сильнейший стресс. В этот момент им просто необходима психологическая помощь. До прибытия на место происшествия специалистов, ее может оказать любой человек, оказавшийся рядом. Но, часто простое человеческое участие сопровождается растерянностью, и для оказания грамотной и своевременной помощи пострадавшим, необходимо правильно распознать симптомы, проявляющиеся в экстремальных ситуациях.

Реакции могут быть различными. **Одна из наиболее сильных защитных реакций – ступор.** Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Если не оказать помощь вовремя, то это может привести к сильному физическому истощению. Основными признаками ступора являются:

резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;

«застывание» в определенной позе, состояние полной неподвижности;

отсутствие реакций на внешние раздражители.

В данной ситуации необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Для этого нужно подстроить свое дыхание под ритм его дыхания. Затем тихо, медленно, четко говорить на ухо то, что может вызвать сильные эмоции, лучше негативные. Не смотря на кажущуюся необычность данной рекомендации, именно эти действия помогут спровоцировать более сильные эмоции и достичь желаемого результата.

Очень часто после произошедшей аварии у человека появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Основные признаки данного состояния:



- СИЛЬНОЕ ДРОЖАНИЕ ВСЕГО ТЕЛА ИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ ЕГО ЧАСТЕЙ (ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ УДЕРЖИВАТЬ В РУКАХ МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ);
- НАЧИНАЕТСЯ ДРОЖЬ ВНЕЗАПНО;
- РЕАКЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО.

При помощи такой реакции организм «сбрасывает» напряжение. Если насильно остановить данное проявление, то напряжение останется в теле и может вызвать мышечные боли, а в последствии, привести к развитию таких заболеваний как гипертония, язва и т. д. Следовательно, при проявлении нервной дрожи, ни в коем случае нельзя обнимать пострадавшего, прижимать его к себе, укрывать чем-то теплым, успокаивать и просить взять себя в руки. В данной ситуации пострадавшему необходимо помочь усилить дрожь. Для этого нужно взять его за плечи и сильно потрясти в течение 10-15 секунд. При этом продолжать разговор, чтобы ваши действия не были расценены как нападение. После прекращения реакции человека лучше уложить спать.

Очень важно, чтобы человек не сдерживал эмоции усилием воли. Поэтому можно помочь ему «поплакать» если наблюдаются такие симптомы:

- ЧЕЛОВЕК УЖЕ ПЛАЧЕТ ИЛИ ГОТОВ РАЗРЫДАТЬСЯ;
- ПОДРАГИВАЮТ ГУБЫ;
- ПРИСУТСТВУЕТ ОЩУЩЕНИЕ ПОДАВЛЕННОСТИ.

Возьмите пострадавшего за руку, положите свою руку ему на плечо, погладьте по голове – дайте почувствовать, что вы рядом. Помогите выплеснуть горе при помощи «активного слушания». То есть, вы просто внимательно слушайте то, что он говорит, периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, повторяйте за ним отрывки фраз, говорите о своих и его чувствах. Не старайтесь успокоить пострадавшего, дайте ему возможность выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду. Не задавайте вопросов, не давайте советов – просто выслушайте.



Иногда потрясение от критической ситуации бывает настолько сильным, что человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где опасность, а где спасение. Теряется способность мыслить логически и принимать решения, проявляется двигательное возбуждение (громкая речь, резкие движения, бессмысленные действия, отсутствие реакции на просьбы и приказы).

В таких случаях надо разговаривать с пострадавшим спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. Не спорить с ним, не задавать вопросов, избегать фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям («не беги», «не кричи»). Двигательное возбуждение обычно длится недолго и сменяется нервной дрожью, плачем, агрессией. Агрессия может быть погашена демонстрацией благожелательности, отсутствием обвинений («Как ты можешь?!», «Что ты за человек!»). Желательно предложить деятельность с высокой физической нагрузкой для снижения внутреннего напряжения.

Перечисленные способы оказания помощи не требуют специальных медицинских и психологических знаний, но вовремя оказанная поддержка может значительно облегчить страдания людей, попавших в аварию, в конкретной ситуации и избавить от проблем в будущем.

Нестеренко Татьяна Владимировна,
психолог