

УДК 331.45

Шмирко В.І.¹, Максюта Н.В.², Рibaкова О.В.³

¹ канд. техн. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-212м НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-122м НУ «Запорізька політехніка»

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО КОНТРОЛЮ НАД ВІДЧУТТЯМИ ПАНІКИ І СТРАХУ, ЩО ВИНИКАЮТЬ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Війна в Україні призвела до того, що майже все населення, як дорослі так і діти, люди похилого віку живуть в умовах постійної надзвичайної ситуації. Не можливо не думати про війну та її наслідки, навіть в умовах, коли бойові дії йдуть за сотні кілометрів. Але наша Запорізька область частково окупована і бойові дії дуже близько. Коли звучить сигнал «Повітряної тривоги», поширюються звуки вибухів та клуби диму, то не дивно, що люди відчують тривогого та страх. Вплив надзвичайних ситуацій на психологічний стан людини є дуже вагомим фактором для якісного виконання ними своїх трудових обов'язків, а також задоволення власних потреб.

Загалом, поведінка людини в умовах екстремальної ситуації є різною та визначається як самою ситуацією, так і характером людини, яка опинилась в осередку лиха. Деякі люди відчують неспокій, нервування, слабкість, безсилля, може мати місце прискорене серцебиття, задишка, пітливість, спостерігається збліднення або почервоніння обличчя. Для запобігання переходу відчуття страху до відчуття паніки таким людям необхідна своєчасна психологічна підтримка.

В сучасних умовах дуже доцільно, коли психологічну допомогу може надати людина, яка неохоча до панічного стану і знаходиться поруч. Тому, важливо ознайомитись та засвоїти основні рекомендації, що можуть покращити психологічний стан осіб, які перебувають в небезпеці.

Ось один із варіантів психологічної підтримки постраждалого[1]:

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього – сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!».

2. Дихаєте глибоко і рівно. Спонукуйте потерпілого дихати в одному з вами ритмі (психологічне підстроювання під спокійний подих людини, яка надає допомогу).

3. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Спробуйте відволікти, хай на короткий термін, увагу постраждалого від джерела страху та небезпеки.

5. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла, якщо це в даній ситуації припустимо.

Після тривалої, напруженої але безуспішної роботи, або після серйозної невдачі, поразки може виникнути відчуття апатії. Апатія – стан, що характеризується емоційною та фізичною пасивністю, нечутливістю, байдужістю, бездушністю, послабленням потреб та інтересів. Відчуття провини, безпорадності перед обличчям життєвих труднощів, призводить до того, що людина перестає бачити сенс своєї діяльності і, навіть, сенс життя. У стані апатії людина може знаходитися від декількох годин до декількох тижнів.

Психологічна допомога в даній ситуації:

1. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих питань: «Як твоє ім'я?»; «Як ти себе почуваєш?»; «Хочеш їсти, пити?».

2. Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття).

3. Візьміть потерпілого за руку чи покладіть свою руку йому на чоло.

4. Дайте потерпілому можливість поспати чи просто полежати.

5. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, чекання закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогуляйтеся, випийте чаю чи кави, надайте якусь допомогу людям, що знаходяться поруч) [1].

Ступор – це стан нечутливості, отупіння, нерухомості, виникає при психічних, травматичних ушкодженнях (напад, жорстоке насильство), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт із навколишнім світом вже немає. Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Якщо не допомогти постраждалому, то в такому стані він може перебувати досить довго, а це може привести до його фізичного виснаження.

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, руйнування, повторні вибухи) настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається довкола неї, надмірне емоційне навантаження призводить до

підвищеної рухової збудженості. При цьому людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, її рухи різкі, часто безцільні і безглузді, проявляється підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі), не реагує на зауваження, прохання, накази.

Психологічна допомога в даній ситуації:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: знаходячись позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть його і злегка перекиньте на себе.

1. Ізольуйте потерпілого від оточуючих.

2. Говоріть спокійним голосом про почуття (що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент).

3. Не сперечайтесь з потерпілим, ні про що не питаєте, у розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).

Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі й іншим. Рухове порушення звичайно триває недовго і може перемінитися нервовим тремтінням, сильним плачем, а також агресивним поведінням [2].

Для окремих людей характерною є агресивна поведінка. Якщо не надати психологічну допомогу розлюченій людині, це може привести до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва як собі (ауто агресія) так і іншим.

Рекомендована психологічна допомога:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.

2. Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися, викричатися чи «побити» подушку), тобто деструктивну енергію необхідно перевести в конструктивну.

3. Пам'ятайте про особисту безпеку, уникайте, по можливості, прямим поглядом дивитися в очі агресивної людини, тому що це завжди сприймається як виклик.

4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся тільки з приводу його дій. Інакше, агресивне поведіння буде спрямоване на вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Варто сказати: «Ти дуже злишся, тобі хочеться усе рознести вщент, але давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації».

5. Намагайтеся, при сприятливій ситуації, розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.

6. Агресія може бути погашена також страхом покарання. Але це не у всіх випадках є допомогою.

7. Доручить потерпілому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. [1].

Досить часто, після екстремальної ситуації у потерпілого раптово починається сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин. Людина не може тримати в руках дрібні предмети, виконати якісь дії, навіть, запалити сигарету. Зупинити тремтіння вона також не може. Такий стан триває досить довго, потім людина відчуває сильну втому і має гостру потребу у відпочинку. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться в організмі і викликає м'язові болі, в подальшому, може привести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка, захворювання серцево-судинної системи.

У даній ситуації потрібно підсилити тремтіння для скидання надмірної емоційної напруги [1]:

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд.

2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

3. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

Не можна:

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

Дуже часто після небезпеки людина починає плакати. Коли людина плаче, в її організмі виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо в цей момент поруч є хтось, з ким можна поговорити і розділити горе, страх, образи. Якщо людина стримує сльози, то не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може нанести шкоду фізичному і психічному здоров'ю людини. Рекомендується не залишати постраждалого наодинці і встановити фізичний контакт, взяти за руку, покласти свою руку йому на плече чи спину, погладити по голові.

Надзвичайні ситуації у демонстративних особистостей можуть викликати істеричні випадки, що тривають від декількох хвилин чи декількох годин. Істерика характеризується підвищеною емоційною збудженістю й супроводжується риданнями, сміхом, криками, корчами, а також розладом чутливості, рухової сфери. У даній ситуації:

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку (немає глядачів, немає й істерики). Залишіться з постраждалим наодинці, якщо це не є небезпечним для вас, не потурайте його бажанням.

2. Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).

3. Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Умийся»).

4. Після істерики настає виснаження сил, тоді необхідно покласти потерпілого спати, а у випадку необхідності викликати швидку допомогу [2].

Таким чином, проаналізувавши наслідки надзвичайних ситуацій, зазначимо, що люди які потрапили в епіцентр негативних подій відчують фізіологічний та психологічний вплив і потребують швидкої професійної допомоги. Але в сучасних умовах нашої країни не завжди є можливість надати таку допомогу, тому від професійних дій волонтерів, обізнаності людей, що знаходяться поруч, їх психологічного загартування може залежати здоров'я постраждалих. Грамотне застосування методичних рекомендацій по психологічній підтримці постраждалих є сучасним та необхідним