

Правила первой психологической помощи.

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ:

1. Травма от угрозы (опасность жизни и благополучию).
2. Травма от утраты (утрата кого-либо или части тела).
3. Травма от конфликта (ситуация выбора, когда мы должны спасти собственное благополучие, жизнь).

СТРЕСС - психологическая реакция, когда снижается способность человека преодолеть оказываемое на него давление.

В стрессе проявляются две основные эмоции: **БЕСПОКОЙСТВО** и **ДЕПРЕССИЯ**.

Принципы первой психологической помощи:

- безотлагательность,
- приближение к месту события,
- ожидание, что нормальное состояние восстановится,
- единство и простота психологического воздействия.

Цели:

1. ПРОФИЛАКТИКА

- а) острых панических реакций,
- б) отсроченных нервно-психических нарушений

2. ПСИХОТЕРАПИЯ возникших пограничных нервно-психических нарушений '

- а) информационная поддержка (страшнее всего неизвестность, информация должна быть конструктивной),
- б) активное слушание (1 - человек выговаривается, 2- снижается интенсивность переживаний, 3- человек начинает говорить о себе вне проблемы или абстрагирует проблему)

ТЕХНОЛОГИЯ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ:

1. пауза и «угу»,
2. парафраз,
3. резюме (я правильно понял(а)...?),
4. отражение чувств (своих и собеседника).

ОШИБКИ: СТРЕМЛЕНИЕ ДАТЬ СОВЕТ И ЗАДАВАТЬ УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ.

РЕАКЦИИ НА ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ И РАБОТА С НИМИ:

- 1) **БРЕД** - вызов психиатрической «скорой»
- 2) **ГАЛЛЮЦИНАЦИИ** - вызов психиатрической «скорой»
- 3) **ПОПЫТКА СУИЦИДА** - вызов психиатрической «скорой»
- 4) **СТУПОР** (резкое снижение речи и движений, застывание в определенной позе, неподвижность, напряжение отдельных мышц, отсутствие реакции на внешние раздражители)

Последовательно:

- 4 пальца прижать к ладоням, большие пальцы вверх,
- массировать указательными и большими пальцами точки между линией роста волос и бровями (как раз над зрачками - позитивные точки),

- подстройка дыхания,

1. прием «захват»

2. изолировать от людей

3. массаж позитивных точек

4. не спорить с пострадавшим, не говорить «НЕ», говорить о его реакции можно

6) АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (признаки: раздражение, недовольство; нанесение ударов окружающим; словесные оскорбления; мышечное напряжение; повышение давления).

Последовательно:

- к минимуму - количество окружающих,

- возможность выпустить пар,

- физическая нагрузка,

- юмор (смешные БЕЗОЦЕНОЧНЫЕ комментарии)

7) СТРАХ (в том числе сны, пост-стресс)

Руку пострадавшего кладем себе на запястье, чтоб он ощутил наш спокойный пульс. (Сигнал: ты не один).

Дышать спокойно и ровно. Подстройка пострадавшего под ваше дыхание. Активное слушание рассказа пострадавшего. Массаж наиболее напряженных мышц.

8) ПЛАЧ

Когда человек плачет, в организме у него вырабатываются успокаивающие вещества.

Необходимо:

- не оставлять одного, - физический контакт,

- использование приемов активного слушания,

- не стараться успокоить,

- не задавать вопросов, не давать советов.

9) ИСТЕРИКА (м/б от нескольких минут до нескольких часов)

Признаки: театрализация, крики. Необходимо:

- удалить зрителей, создать спокойную обстановку;

- неожиданно совершить действие, которое удивит (грохнуть стулом об пол, заорать, облить водой...);

- вызвать «скорую»

10) ПОПЫТКА СУИЦИДА

Необходимо:

- выслушать;

- стать «своим», единомышленником (согласие, непротиворечие); - соблюдать дистанцию, но стараться ее уменьшить;

- искать положительные «ЗАЦЕПКИ» в жизни человека

11) НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

Необходимо:

- подойти и установить контакт;

- потрясти 10-15 секунд, продолжая разговор;

- к себе не прижимать;- дать отдохнуть.

Правила первой психологической помощи.

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ:

1. Травма от угрозы (опасность жизни и благополучию).
2. Травма от утраты (утрата кого-либо или части тела).
3. Травма от конфликта (ситуация выбора, когда мы должны спасти собственное благополучие, жизнь).

СТРЕСС - психологическая реакция, когда снижается способность человека преодолевать оказываемое на него давление.

В стрессе проявляются две основные эмоции: **БЕСПОКОЙСТВО** и **ДЕПРЕССИЯ**.

Принципы первой психологической помощи:

- безотлагательность,
- приближение к месту события,
- ожидание, что нормальное состояние восстановится,
- единство и простота психологического воздействия.

Цели:

1. ПРОФИЛАКТИКА

- а) острых панических реакций,
- б) отсроченных нервно-психических нарушений

2. ПСИХОТЕРАПИЯ возникших пограничных нервно-психических нарушений

- а) информационная поддержка (страшнее всего неизвестность, информация должна быть конструктивной),
- б) активное слушание (1 - человек выговаривается, 2- снижается интенсивность переживаний, 3- человек начинает говорить о себе вне проблемы или абстрагирует проблему)

ТЕХНОЛОГИЯ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ:

1. пауза и «угу»,
2. парафраз,
3. резюме (я правильно понял(а)...?),
4. отражение чувств (своих и собеседника).

ОШИБКИ: СТРЕМЛЕНИЕ ДАТЬ СОВЕТ И ЗАДАВАТЬ УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ.

РЕАКЦИИ НА ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ И РАБОТА С НИМИ:

1) **СТУПОР** (резкое снижение речи и движений, застывание в определенной позе, неподвижность, напряжение отдельных мышц, отсутствие реакции на внешние раздражители)

2) ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

1. изолировать от людей

2. не спорить с пострадавшим, не говорить «НЕ», говорить о его реакции можно
ВЫЗВАТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ, ПЕДАГОГА или ПСИХОЛОГА!

3) **АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ** (признаки: раздражение, недовольство; нанесение ударов окружающим; словесные оскорбления; мышечное напряжение; повышение давления).

Последовательно:

- к минимуму - количество окружающих,
- возможность выпустить пар,
- физическая нагрузка,
- юмор (смешные **БЕЗОЦЕНОЧНЫЕ** комментарии)

ВЫЗВАТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ, ПЕДАГОГА или ПСИХОЛОГА!

8) ПЛАЧ

Когда человек плачет, в организме у него вырабатываются успокаивающие вещества. Необходимо:

- не оставлять одного,
- использование приемов активного слушания,
- не стараться успокоить,
- не задавать вопросов, не давать советов.

ВЫЗВАТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ, ПЕДАГОГА или ПСИХОЛОГА!

9) ИСТЕРИКА (м/б от нескольких минут до нескольких часов; признаки: театрализация, крики)

Необходимо:

- удалить зрителей, создать спокойную обстановку;
- неожиданно совершить действие, которое удивит (заорать, облить водой...);

ВЫЗВАТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ, ПЕДАГОГА или ПСИХОЛОГА!

- вызвать «скорую»

10) ПОПЫТКА СУИЦИДА

Необходимо:

- выслушать;
- стать «своим», единомышленником (согласие, непротиворечие);
- соблюдать дистанцию, но стараться ее уменьшить;
- искать положительные «**ЗАЦЕПКИ**» в жизни человека;

ВЫЗВАТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ, ПЕДАГОГА или ПСИХОЛОГА!

- вызвать психиатрическую «скорую»

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Пропуск проживающих в общежитии обучающихся в душ после отбоя.
2. Вмешиваться в воспитательный процесс ПУ.
3. Пропуск посторонних в общежитие.
4. Решать вопросы с обучающимися без ведома воспитателя (ночного дежурного).