Цитируем по книге:
Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Книга первая, часть первая. Издание четвёртое, переработанное и дополненное, с цветными фотоиллюстрациями. Авторы Бордик И.В., Матафонова Т.Ю. с коллективом соавторов: Кучер А.А., Алексеенко О.В., Беленчук И.В. , Елокова И.С., Левко О.В., Лернер Т.В., Харбедия К.О. Москва: 2009. 238 с.

© Матафонова Т.Ю., 2009

# Экстренная психологическая помощь

Нервная дрожь

Апатия, усталость

Агрессия, месть

Истерика, сцены

Страх

Бред, галлюцинации

Психомоторное возбуждение

Плач

Оцепенение, ступор

Методы оказания помощи при различных реакциях на стресс

СТУПОР
Одна из самых сильных защитных реакций организма. Наступает в тех случаях, когда человек затратил столько энергии на выживание, что сил на любое взаимодействие с окружающим миром уже нет.

Признаки:
- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц;
- часто ограниченные координированные движения глаз.

Пребывание человека в ступоре представляет собой опасность для самого человека, так как он не способен позаботиться о себе, находясь в таком состоянии. Длительное пребывание человека в ступоре, способно в дальнейшем, явиться причиной длительной депрессии. Учитывая эти факты, важно любыми средствами вывести человека из состояния оцепенения.

Пример: При падении вертолета, один из летчиков остался жив. Находился в состоянии ступора. Психолог изменил его состояние следующими фразами: «Сидишь тут, как пень. А в городок пришли молодые лейтенанты – новое пополнение. И твоя жена там с ними сейчас так зажигает». Реакция ступора медленно перешла в реакцию агрессии. Продолжаем работу как с агрессивной реакцией.

Помощь:
1. Очень важно, как можно скорее, вывести человека из данного состояния.
2. Массаж БАТ: сложите пострадавшему пальцы на обеих руках на основании большого пальца и растирайте подушечки его больших пальцев своими руками; массируйте пострадавшему кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу над глазами ровно посредине между линией роста волос и бровями.
3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания. Необходимо присоединиться к человеку, а самый простой способ это сделать, это дышать с ним в одном темпе.
4. Учитывая, что человек в таком состоянии может слышать и видеть, говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

АПАТИЯ
Представляет собой непреодолимую усталость. Любое движение дается человеку с огромным трудом. В душе равнодушие и безразличие – нет сил даже на эмоции.

Признаки:
- безразличное отношение к окружающему;
- вялость, заторможенность;
- речь медленная, с большими паузами.

Пример: Авиакатастрофа. Родственники пострадавших и погибших находятся в одном аэропорту для совместного перелета к месту падения самолета. Среди них находится женщина, которая молча сидела одна, ни с кем не общалась, отказывалась от обеда и ужина. Один из психологов подсел к ней и начал разговаривать, спросив - с кем она здесь. Когда в последний раз ела или пила чай и т.д. Потихоньку он разговорил женщину, предложил поесть, она согласилась. Позже психолог попросил её помочь собрать списки, на что она охотно согласилась. Списки она собирала трижды, пока не улетела на опознание.

Помощь:
Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он Вам или нет. «КАК ТЕБЯ ЗОВУТ?» «КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ?» «ХОЧЕШЬ ЕСТЬ?»

1. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).
2. Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.
3. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.

Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

ПЛАЧ
Эту реакцию можно отнести к реакции, позволяющей человеку отреагировать его негативные эмоции. Данная реакция представляет собой нормальную и даже желательную реакцию в кризисных ситуациях: потеря близкого человека, потери жилья, дома и др. Проявление реакции плача является симптомом переработки негативных эмоций, поэтому крайне важно дать реакции плача состояться [34].

Острые стрессовые реакции способны, по окончанию, переходить одна в другую, и самым желательным вариантом такого перехода является переход любой из реакций – в реакцию плача.

Признаки плача:
- текут слезы;
- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- у человека наблюдаются подрагивания губ и ощущение подавленности;
- в отличие от истерики - возбуждение в поведении отсутствует.

Вспомните, что делают с детьми, когда они плачут? Правильно, их жалеют и тут тоже можно просто жалеть человека, его необходимо обнять и гладить по голове, пусть плачет. Вместе со слезами уходит негатив. Если есть кто-то из родственников, то необходимо объяснить, что слезы это хорошо и пусть просто будут рядом и жалеют. Человеку в состоянии ОСР необходимо чувствовать, что он не один. Очень важно помнить, что плакать могут не только женщины, но и мужчины и ничего позорного в мужских слезах нет! Если вы видите, что мужчина сдерживает слезы, уведите его в сторону, поговорите с ним, объясните, что тут он может не скрывать своих чувств и пусть лучше поплачет сейчас, чем через несколько дней сляжет с инфарктом в больницу [34].

Пример: В результате авиакатастрофы родители потеряли своего сына. Вторые сутки опознания. Жена, «убитая» горем женщина, часто плачет. Муж, постоянно говорит ей: «Держись! Сейчас надо держаться! Мы еще не нашли!». У самого при этом, трясутся губы и наблюдаются все признаки предвестников плача. Но он не может себе позволить сейчас расплакаться, так как его жене необходима поддержка.

Помощь:
1. Крайне важным является дать человеку поддержку на вербальном и телесном уровне. Нежелательно оставлять пострадавшего одного. Если невозможно оказать такому человеку профессиональную помощь, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек.
2. Желательно использование элементарных приемов телесноориентированной терапии: установка физического контакта с пострадавшим (взять его за руку; положить свою руку на плечо или спину человека; погладить по голове), помогающих осознанию пострадавшим того, что он не один, с ним кто-то рядом, что является очень важным в такие моменты.
3. Применение приемов «активного слушания», помогает присоединиться к человеку на вербальном уровне, что обеспечивает возможность состояться реакции плача, выплеснуть свое горе: периодически произносите «угу», «ага», «да», кивайте головой, т.е. подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за человеком отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего. Главное – выслушать человека и обеспечить возможность «выхода» эмоций. Просто слушайте, будьте включенными в разговор, не настаивайте на том, что бы человек вам все рассказал, он скажет столько, сколько будет готов говорить. Ваша задача выслушать. Иногда просто по средствам активного слушанья можно помочь человеку справиться с горем, например на телефоне доверия.
4. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Лучше говорить: «Я чувствую, как внутри вас все сжимается» - и не говорить: «Я вас понимаю», потому что вам не поверят, так как переживания у всех разные.

Если человек, по какой-либо причине, сдерживает слезы достаточно долго, это может повредить его физическому и психологическому здоровью, так как не происходит эмоциональной разрядки и определенного рода облегчения.

ИСТЕРИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ
Представляет собой довольно опасную реакцию. Данная реакция всегда привлекает внимание других людей, способна к «заражению» их, образованию толпы, мешает проведению аварийно-спасательных работ, может нагнетать и без того сложную обстановку в ЧС.

Признаки истерической реакции:
- сознание сохранено;
- контакт почти невозможен;
- чрезмерное возбуждение, множество движений;
- театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая, крики, рыдания.

Помните, что к истерикам склонны не только женщины, но и мужчины.

Пример: ситуация пожара в одном из медицинских учреждений, повлекшая за собой гибель людей. Родственники погибших приехали на опознание к моргу, среди которых находился мужчина, потерявший в этой трагедии дочь от первого брака. Он приехал с друзьями и второй женой. Приехала и первая его супруга. Отношения между бывшими супругами оставляли желать лучшего. Мужчина был агрессивен, плохо шел на контакт. В момент опознания он начал кричать и падать на носилки, где лежало тело его дочери со словами «Я тебя заберу, что же ты с собой сделала….» и т.д. Он совершенно никого не слышал, когда он увидел первую жену, то налетел на нее и начал обвинять в смерти дочери. Удалось увести женщину. Мужчина же начал падать на землю и продолжал кричать. Вокруг него начала собираться толпа. Первым делом убрали «зрителей», позже мужчина понял, что находится один, внимания на него никто не обращает. Так как мужчина был достаточно крупным, то попросили помочь медицинскую бригаду. После того как его подняли с земли и увели в машину скорой помощи, он пришел в себя, успокоился.

Помощь:
1. Удалить зрителей, создать спокойную обстановку. Если это не опасно для Вас, останьтесь с пострадавшим наедине. Если нет возможности вывести человека в отдельное помещение, поверните его к себе лицом, встав при этом спиной к стене. Тем самым вы ограничите его обзор и сосредоточите внимание на себе.
2. Совершить любое неожиданное для человека действие (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).
3. По нашему опыту работы в ЧС, хорошо помогает следующий прием: в ваших руках бутылка с водой. Человек, выдающий истерическую реакцию, как правило, не один – он в окружении своих близких. Вы говорите родственнику: «Подставьте быстро свои руки, я налью вам воду. Затем вы также быстро умойте лицо, смочите руки вашего родного». Часто при этом мы делаем тоже самое: одновременно умываем водой. Это не вызывает негативной реакции. И всегда помогает.
4. Говорить уверенным тоном, в побудительном наклонении, в речи использовать четкие и короткие фразы.
5. Помните, что после истерики наступает упадок сил. Поэтому позаботьтесь о последующем отдыхе человека. Так как истерика является негативно-агрессивной реакцией, она очень эмоционально яркая и на ее проявление затрачивается много энергии. У человека после таких реакций наступает упадок сил, и он нуждается в отдыхе, и если вы не можете ему предоставить спальное место, то хотя бы усадите его и дайте теплого чаю.
6. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием. Вполне возможно, что у вас не получится полностью снять реакцию и может понадобиться медикаментозное вмешательство. До появления медиков вы не должны оставлять пострадавшего одного, так как он может причинить вред себе или окружающим.

Помня, что после данной реакции наступает упадок сил, желательно обеспечить пострадавшему покой. Уложите пострадавшего спать. Продолжайте наблюдение за состоянием этого человека.

НЕРВНАЯ ДРОЖЬ
Совершенно неконтролируемая нервная дрожь (дрожь не от холода), представляющая собой «сбрасывание» накопившегося напряжения и негативных эмоций.

Признаки:
- дрожь начинается внезапно сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- сильное дрожание всего тела или отдельных его частей.

Пример: в результате взрыва шахты погибли люди. Ночью на опознание приехала женщина, она искала мужа. После посещения морга её начало трясти, так как на улице было холодно, психолог спросил её, не замерзла ли она. Женщина сказала что, похоже, да, и пошла за горячим чаем, но её трясло настолько сильно, что не удавалось поднести стакан с чаем ко рту, а, находясь в отапливаемой палатке дрожь не проходила, несмотря на то, что женщина согрелась. Через полчаса, она у психолога спросила о том, почему её так трясет, психолог предложил оказать ей помощь, она согласилась.

Помощь: Необходимо дрожь усилить! Для этого нужно взять пострадавшего за плечи и сильно резко потрясите в течение 10-15 секунд. В процессе обязательно разговаривайте с человеком, иначе он может воспринять это как нападение.

Неверно: обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

По опыту работы, прежде всего, необходимо спросить пострадавшего: «Вам не холодно?». Если нет, предложить снять нервную дрожь, при этом, объяснив, что вы собираетесь предпринять и получив на это разрешение. Как правило, вслед за оказанием помощи одному человеку, просят сразу оказать ее и несколько других пострадавших.

Если данную реакцию остановить, то напряжение оставшееся в теле, может стать причиной мышечных зажимов, болей и других болезней.

АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ
Каждый человек реагирует на критическую ситуацию по-своему. Проявление злобы или агрессии, в таких случаях, нормальное явление, которое может сохраняться достаточно длительное время [181].
Если это вербальная агрессия, то необходимо дать ей состояться. Если такую реакцию остановить, то велика вероятность того, что агрессия поменяет знак и будет направлена против самого пострадавшего, что опасно совершением попытки самоубийства.

Признаки:
- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение, увеличение кровяного давления [152].

Пример: Авиакатастрофа. Родственники пострадавших и погибших находятся в одном аэропорту для совместного перелета к месту падения самолета.

У многих людей, ближе к ночи, стали сдавать нервы. Со стороны родственников началось проявление агрессии на персонал аэропорта. Один мужчина был особенно агрессивен и к тому же пьян. Сотруднику психологической службы удалось вступить в контакт с ним, и совершенно не противореча мужчине, а, наоборот, соглашаясь с ним, вывести его из зала.

Помощь:
1. Необходимо свести к минимуму количество окружающих.
2. Очень важно дать понять человеку, находящемуся в таком состоянии, что вы с ним «одной крови» (не противоречить, соглашаясь с его суждениями).
3. Не менее важно дать возможность пострадавшему «выпустить пар» (возможность выговориться или «избить» подушку).
4. Направьте энергию человека, в нужное русло, что можно сделать, поручив ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
5. Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
6. Реакция может быть погашена страхом наказания, но только в том случае, если возможное наказание имеет значение для пострадавшего и вероятность его осуществления велика.

Если есть время и место, и пострадавший или его родственник выражают желание поработать с вами, то можно применить следующие приемы:

1. Если агрессию вызывает какой-либо конкретный человек, то может помочь несколько несложных приемов: предложите визуализировать его («представь этого человека, сконцентрируйся на его одежде, голосе, манере поведения»). Предложите проделать следующие действия с неприятным образом: уменьшить в размерах, одеть в смешную одежду, пририсовать усы и т.д.
2. После того, как представлен в мельчайших деталях облик человека, вызывающего агрессию, попросите вспомнить какое-нибудь место, где было очень хорошо, спокойно, уютно. Предложите поместить неприятный образ на яркую картинку такого места, попросите постепенно уменьшать негативный образ до маленького пятнышка.
Попробуйте разные варианты. Попросите снова вспомнить образ «плохого» человека, ситуацию, которая вызвала агрессию. Делайте это до тех пор, пока образ не будет вызывать резко негативных эмоций.

По нашему опыту работы в ЧС, хорошо помогает четкое ориентирование человека на предстоящую, определенную рациональную деятельность. Это хорошо понятно из описанного ниже примера:

Вторая смена психологов подъехала к моргу, в который свозились тела погибших на Бауманском рынке. На это время не было оповещено, как будет проходить опознание тел. Группу специалистов встретила группа агрессивно настроенных родственников. Они требовали срочно начать опознание. Они выкрикивали: «Почему вы не пускаете нас, мы можем быстро опознать своих, почему вы не делаете этого? Вон вас сколько понагнали сюда – форму на вас надели, зачем вы тут находитесь, если нас до сих пор не пускают во внутрь?»

Помощь. Старший группы попросил не расходиться, подождать их на этом же месте, обещая, что через 10 минут, после того, как зайдет сам в морг, сообщит им, на сколько подготовлены тела для процедуры опознания. Выйдя через 10 минут к группе людей, он тихим голосом сказал следующее: «Вам придется выбрать самого сильного из своей семьи, кто сможет пройти этот путь (путь опознания), тела пострадали значительно, они сильно деформированы, многих будет трудно опознать. Тел очень много, придется сделать не один обход, просмотреть ни одно тело. Подумайте, кому бы из своей семьи, вы смогли бы доверить эту нелегкую процедуру.

Для процедуры опознания необходимо вспомнить приметы погибших: во что были одеты, какие украшения имели, какие операции были сделаны, по – возможности, найти их зубную карту, приготовить свои документы и документы погибших и т. д.

Тем самым, мы агрессивное поведение перевели в рациональное и действенное.

Данная реакция представляет собой довольно опасную реакцию. Человек в таком состоянии способен причинить вред, как себе, так и окружающим. Агрессия может помешать проведению аварийно-спасательных работ, способна нагнетать и без того сложную обстановку в ЧС.

ПСИХОМОТОРНОЕ (двигательное) ВОЗБУЖДЕНИЕ

Иногда, в критической ситуации, человек испытывает настолько сильное потрясение, что просто перестает понимать, что происходит вокруг. Он не понимает где враги, а где помощники, где опасность, а где спасение. Единственное что он может делать - это двигаться. Движения могут быть, как совсем простые, («Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю, где нахожусь»), так и достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить») [205].

Признаки:
- движения резкие, часто бесцельные;
- действия бессмысленные;
- сознание сужено (тоннельное сознание);
- речь ненормально громкая;
- реакция на окружающих часто отсутствует.

Пример: Группа специалистов Центра возвращалась из командировки. В результате ДТП машину развернуло на трассе, в результате чего они влетели под КАМАЗ. Машину сильно помяло. Пострадавшие не сразу смогли из нее выбраться. Когда двери открыли, одна из пострадавших бросилась через все полосы МКАДа, наперерез идущим машинам. Когда ее остановили, привели в чувство, она утверждала, что никуда от машины не уходила, и что все это время была здесь, рядом.

Помощь:
1. Человека необходимо остановить, что можно осуществить с помощью приема «захват». Применив прием «Захват» , необходимо быстро уложить пострадавшего на землю и прижав его плечи к земле, применить методику «Три Да». Возможен другой вариант: применив прием «Захват», плотно прижав пострадавшего к себе, приподнять таким образом, чтобы он встал на носки и чуть отклонился при этом назад. Удерживать в таком положении несколько секунд.
2. Используйте методику «Три Да», она состоит в том, что пострадавшему задаются 3 вопроса, на которые он ответит утверждением: «ДА», а затем произносится фраза на выполнение необходимого действия. Например: «Ты меня понимаешь? Ты меня слышишь? Ты меня видишь? А сейчас ты встанешь и успокоишься!»
3. Массировать человеку позитивные точки.
4. Говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

5. Пострадавшего на время изолируйте от окружающих.
Помните, что данная реакция может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.
Находясь в двигательном возбуждении, человек способен причинить вред, как себе, так и окружающим его людям.

СТРАХ
Данная реакция способна побудить человека к бегству, к агрессии или наоборот, может вызвать у него оцепенение. При этом человек плохо понимает, что происходит вокруг и не способен к полному контролю над своим поведением [296].

Признаки:
- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль над собственным поведением.

Пример: взрыв в шахте, повлекший за собой смерть людей. При опознании тела невеста одного из погибших, опознала лишь фрагмент его руки. Она боялась рассказывать матери погибшего об этом и сказала, что его еще не нашли. Мать, в свою очередь, решила хоронить сына в открытом гробу. Девушка не знала, как сказать ей о том, что из всех останков есть только рука. Девушка два дня приходила к моргу, ожидая что, поднимут еще фрагменты тел. Когда опознание начали, она не могла зайти в здание морга, приступы агрессии сменялись рыданием навзрыд. Затем она уединялась от людей, подолгу сидела, не желая ни с кем разговаривать.

Помощь:
Если возможен физический контакт с пострадавшим:

1. Собственное спокойствие. Для того, чтобы помочь человеку положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс это сигнал: «Я сейчас рядом, ты не один». При проявлении страха у человека учащенный пульс и прерывистое дыхание, он напуган. И что бы его немного успокоить можно просто подстроиться к нему на телесном уровне и поменять его биоритмы, но более спокойные. К тому же он будет ощущать ваше присутствие рядом и поймет, что он не один, значит, рядом есть тот, кто может ему помочь и защитить. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с Вами ритме.
2. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. Чаще при страхе у пострадавшего напряжены трапециевидные мышцы. Предложите ему легкий массаж, это расслабит его на телесном уровне и позволит понять, что вы рядом и готовы помочь.
3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие. Используйте отвлекающие занятия, не требующие сложных интеллектуальных действий. Как мы уже говорили, зачастую активное слушанье может помочь и поддержать пострадавшего. Человек чувствует, что его слышат и понимают.
4. Предложите человеку найти образ своего страха, добейтесь детального описания, попросите спроецировать его на воображаемый экран («На что похож твой страх?) Какого он цвета, формы, движется или нет и т.д. Попросите увеличить в размерах (или приблизить) этот образ, а затем уменьшить (или удалить) его, что позволяет почувствовать контроль над собственным страхом. («Попробуй увеличить свой образ на 1%, теперь уменьши на 2%» и т. д.). Помогая пострадавшему визуализировать страх, помогая прочувствовать его в теле, локализовать, вы тем самым поможете справиться с этим страхом.

5. Можно использовать технику «вынесение страха вовне». После того как пострадавший смог создать образ своего страха, попросите вынести его во вне, так же расспросите о том какой это страх, его цвет, форма, структура, можно ли его потрогать. Далее спросите, что бы хотел пострадавший сделать с этим образом, что бы не бояться его больше, например, изменить или уничтожить. Позвольте ему это сделать.
6. Используйте приемы саморегуляции.
7. Используйте отвлекающие занятия.
8. С детьми используйте технику вынесения образа страха вовне (в виде рисунка, фигуры из пластилина или глины). Спросите, что ребенок хотел бы сделать со своим страхом (порвать, скомкать, сжечь, спрятать), после этого проделайте желаемое вместе с ребенком. Можно предложить ребенку «заговоренный» амулет, предварительно обыграв беседу в виде старинной легенды, сказки, заклинания. Можно предложить ребенку вспомнить любой сказочный, мультяшный или героический персонаж из фильма. Попытаться его наиболее полно и ярко представить. И договориться с ребенком, что и днем, и ночью этот персонаж неотступно будет находиться рядом, оберегая и защищая его, помогая во всех его делах.

Помните, что страх может быть полезным, когда помогает избегать опасности. Поэтому бороться со страхом нужно тогда, когда он мешает адекватным ситуации действиям, например, человек может начать прятаться в месте опасном для жизни либо бежать неизвестно куда.

БРЕД И ГАЛЛЮЦИНАЦИИ
Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, нарушает равновесие в организме, отрицательно сказывается на здоровье в целом - не только физическом, но и психическом тоже. Это может обострить уже имеющееся психическое заболевание [206].

Признаки:
Бред - ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.
Галлюцинации - пострадавший воспринимает объекты, которые в данный момент не воздействуют на соответствующие органы чувств (слышит голоса, видит людей, чувствует запахи и проч., которых нет на самом деле).

Помощь:
1. Обратитесь к медицинским работникам, вызо­вите бригаду скорой психиатрической помощи.
2. До прибытия специалистов следите за тем, что­бы пострадавший не навредил себе и окружаю­щим. Уберите от него предметы, представляю­щие потенциальную опасность.
3. Переведите пострадавшего в уединенное мес­то, не оставляйте его одного.
4. Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубе­дить.

Необходимо помнить, что определенного алгоритма поведения и помощи нет, так как каждый человек индивидуален и очень много факторов влияет на проявление реакций. Если человек находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то вероятность проявления ОСР повышается. В подобной ситуации человек практически непредсказуем, особенно это относится к агрессивному поведению. В этом случае человека необходимо лишить возможности причинить вред себе и другим любыми доступными способами.

Помните, что одна стрессовая реакция может перерасти в другую! Важно еще раз подчеркнуть, что экстренная психологическая помощь оказывается в том случае, когда речь идет о нормальной реакции человека на ненормальные обстоятельства. В случаях появления симптомов нарушения психотического уровня, таких как: бред и галлюцинации – необходимо привлечение психиатра.

Если ВЫ оказались рядом с человеком, получившим психическую травму в результате воздействия экстремальных факторов (при теракте, аварии, потере близких, трагическом известии и т.п.), НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ. Помните, что поведение пострадавшего не должно Вас пугать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Позаботьтесь о своей психологической безопасности. Не оказывайте психологической помощи, если ВЫ этого не хотите (неприятно или другие причины). Найдите того, кто может это сделать.

Придерживайтесь принципа: «Не навреди». Не делайте того, в пользе чего ВЫ не уверены. Ограничьтесь тогда лишь сочувствием и как можно быстрее обратитесь за помощью к специалисту.