

# ПОСТРАДАВШИЙ ПРОЯВЛЯЕТ ОСТРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

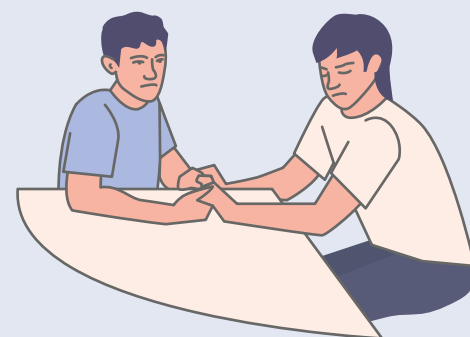
## ПЛАЧ

### КАК РАСПОЗНАТЬ

- Пострадавший уже плачет или готов разрыдаться
- Губы пострадавшего подрагивают
- Заметно ощущение подавленности

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

- 1 Не оставляйте пострадавшего в одиночестве. По возможности позаботьтесь, чтобы рядом с ним находился родственник или близкий человек
- 2 Сядьте рядом и держите пострадавшего за руку, выразите ему свое сочувствие
- 3 Ничего не советуйте пострадавшему, а просто дайте выговориться
- 4 Сконцентрируйте внимание пострадавшего на глубоком и ровном дыхании, чтобы помочь ему отвлечься



## ИСТЕРИКА

### КАК РАСПОЗНАТЬ

- Пострадавший чрезмерно возбужден
- Принимает театральные позы и совершает много движений
- Быстро и эмоционально говорит, кричит или рыдает

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

- 1 Отведите пострадавшего от наблюдающих и замкните его внимание на себе. Если это невозможно, внимательно слушайте его, кивайте, поддакивайте и оказывайте поддержку
- 2 Сохраняйте спокойствие, говорите короткими фразами и уверенным тоном, но при этом не вступайте в активный диалог по поводу высказываний пострадавшего
- 3 Вызовите у пострадавшего ориентировочную реакцию, чтобы переключить его внимание. Например, задайте неожиданный вопрос без негативного содержания. Также можете позвать пострадавшего по имени, а затем задать вопрос, который требует развернутого ответа
- 4 После истерики передайте пострадавшего специалистам или близким людям



# ПОСТРАДАВШИЙ ПРОЯВЛЯЕТ ОСТРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

## АГРЕССИВНАЯ РЕАКЦИЯ

### КАК РАСПОЗНАТЬ

- Пострадавший чрезмерно возбужден, раздражителен и злится по любому поводу
- Напрягает мышцы лица и тела
- Оскорбляет и ругает окружающих, бьет их руками или какими-либо предметами

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

- 1 Оцените, безопасно ли оказывать помощь
- 2 Воздержитесь от эмоциональных реакций, говорите с пострадавшим спокойным голосом, не спорьте и не противоречьте ему
- 3 Отойдите с пострадавшим от окружающих, если понимаете, что это необходимо. Дайте ему выговориться
- 4 Вовлеките пострадавшего в деятельность с физическими нагрузками
- 5 Объясните последствия такого поведения для пострадавшего

## СТРАХ

### КАК РАСПОЗНАТЬ

- Пострадавший напрягает мышцы, особенно сильно – лицевые
- Не контролирует свое поведение
- У пострадавшего сильное сердцебиение и учащенное поверхностное дыхание

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

- 1 Будьте рядом с пострадавшим, ведь страх тяжело переносить в одиночестве
- 2 Предложите ему задержать дыхание, а затем медленно выдыхать
- 3 Когда страх начинает спадать, поговорите о нем с пострадавшим
- 4 Расскажите пострадавшему о том, что происходит вокруг, чтобы прервать его информационный голод



## АПАТИЯ

### КАК РАСПОЗНАТЬ

- Пострадавший выглядит уставшим, равнодушен ко всему и безэмоционален
- Ведет себя заторможенно
- Медленно говорит или совсем молчит

### КАК ДЕЙСТВОВАТЬ

- 1 Проведите пострадавшего к месту отдыха или помогите ему удобно устроиться
- 2 Сделайте ему массаж мочек ушей и пальцев рук или предложите самомассаж
- 3 Говорите спокойно, постепенно повышайте громкость и скорость речи, задавайте вопросы
- 4 Предложите незначительную физическую нагрузку

