

Якщо у вашого близького є ознаки ПТСР, піклуйтеся про нього і підтримуйте. Вам буде складно зрозуміти, чому він замкнувся в собі чи став «байдужим». Іноді його поведінка буде нестабільною, непередбачуваною.

Деякі поради щодо Вашої поведінки

- Будьте терплячими і намагайтеся зрозуміти близьку людину. Наберіться терпіння. Людині з посттравматичним стресовим розладом, можливо, буде потрібно говорити про травматичну подію знову і знову. Це частина процесу її видужання. Слухайте її ще і ще раз – скільки вона потребуватиме, кажіть їй про свою любов, підтримку, про свою віру в її сили,
- Намагайтеся поступово скеровувати її думки на позитивне майбутнє: улюблені заняття, відпочинок, життєві успіхи, надійні стосунки. Не кажіть їй: «Візьми себе в руки», «Забудь про це», «Не згадуй більше!». Але не треба і «залипати» в журі чи підтримувати позицію жертви. Минуле повинно стати досвідом і залишитися в минулому.
- Не сприймайте симптоми ПТСР близької людини – емоційне заціпеніння і гнів – на свій рахунок. Якщо Ваша рідна людина здається відчуженою, дратівливою, пам'ятайте, що це не має відношення до Вас чи Ваших стосунків.
- Якщо людина не йде на розмову про травмуючу подію, не тисніть на неї. Їй неймовірно складно говорити про це. Але дайте зрозуміти, що якщо людина захоче поговорити, Ви готові її вислухати.



Рекомендації щодо поведінки співробітників екстремального профілю діяльності з постраждалим населенням

1. Якщо Ви перебуваєте поруч із людиною, що одержала психічну травму в результаті впливу екстремальних факторів (при терористичному акті, аварії, втраті близьких і т. ін.) не втрачайте самовладання.
2. Поведінка постраждалого не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Його стан, вчинки, емоції - це нормальна реакція на ненормальні обставини. Подбайте про свою психологічну безпеку.
3. Не надавайте психологічну допомогу в тому випадку, якщо Ви цього не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь»!
4. Не робіть того, у користі чого Ви не впевнені. В такому випадку обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше звернетесь по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

Харківська обласна державна адміністрація
Харківський національний університет
внутрішніх справ



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

постраждалим від
терористичних загроз та
інших надзвичайних ситуацій



Центр соціально-психологічної
адаптації, вул.Гоголя 11.
098 523 37 62



БФ «Карітас Харків». Психологічна
допомога.
050-325-20-65, 050-994-10-07

Стихійні лиха, катастрофи, тероризм, їх трагічні наслідки визивають у людей велику емоційну збудженість, потребують високої морально-психологічної стійкості, витримки і рішучості.

Екстремальні ситуації викликають у людини сильний стрес, призводять до значної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на здоров'ї в цілому - не тільки фізичному, але і психічному.

Психологічні наслідки стресових ситуацій:

і **Нервове тремтіння**
Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння. Так організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині в тілі, і викличе м'язові болі і може привести до розвитку серйозних захворювань як гіпертонія, виразка.

Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити, бажано укласти його спати.

Не можна: 1) Обіймати потерпілого або притискати його до себе. 2) Укривати постраждалого чимсь теплим. 3) Заспокоювати потерпілого, говорить, щоб він взяв себе в руки

і **Апатія**
Апатія може виникнути в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, коли не вдалося когось урятувати. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих питань виходячи з того, знаком він Вам чи ні. «Як тебе звуть?», «Як ти себе почуваш?», «Хочеш їсти?» і т.п.

Проводіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у суспільному транспорті й т.п.), то більше говоріть з ним, утягуючи його в будь-яку спільну діяльність.

і **Плач**
Пам'ятайте, не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози. Не залишайте постраждалого одного, будьте з ним поруч. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть його за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину).

Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому виплеснути своє горе): 1) періодично вимовляєте «ага», «так», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте; 2) повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він виражає почуття; говоріть про свої почуття.

Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образи». Не задавайте питань, не давайте рад. Пам'ятайте, ваше завдання - вислухати.

і **Марення і галюцинації**
До прибуття фахівців, стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодив собі й навколишнім. Переведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його одного.

Говорите з постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його в чомусь переконати адже в такій ситуації це зробити майже неможливо.

Дуже часто психологічні наслідки травматичного стресу в крайньому своєму прояві виражаються в **посттравматичному стресовому розладі (ПТСР)**, що виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, пов'язані з серйозною загрозою для життя чи здоров'я.

Ознаки посттравматичного синдрому:

- Розлади сну та апетиту;
- Порушення контакту з потребами, ви не пам'ятаєте, корда востаннє їли, спали, не помічаєте травм, холоду, бруду;
- Відчуття напруги, тривоги;
- Флеш-беки (картинки пережитого, «спалахують» у свідомості);
- Дратівливість, неможливість справитись з найменшими труднощами, незгоди;
- Напади провини, постійна прокрутка в голові варіантів, що можна було б зробити, щоб врятувати загиблих;
- Гострі, важко контрольовані напади гніву чи розпачу;
- Отупіння, апатія, депресія, небажання жити.