

ТЕХНІКИ ЕКСТРЕНОЇ ДОПОМОГИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ



У людини в екстремальній ситуації можуть з'являтися такі симптоми: марення, галюцинації, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, страх, істерика, нервові тремтіння, плач.

Допомога в даній ситуації полягає, в першу чергу, у створенні умов для нервової «розрядки».

Марення і галюцинації.

Критична ситуація викликає у людини потужний стрес, призводить до сильного нервового напруження, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'ї в цілому - не тільки фізичному, але і психічному також. Це може загострити вже наявні психічні захворювання.

До основних ознак марення відносяться хибні уявлення або умовиводи, в помилковості яких, постраждалого неможливо переконати. Галюцинації характеризуються тим, що потерпілий переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

У даній ситуації:

1. Зверніться до медичних працівників (спеціалістів), викличте бригаду швидкої психіатричної допомоги.
2. До прибуття спеціалістів стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодив собі і оточуючим. Заберіть від нього предмети, які становлять потенційну небезпеку.
3. Ізолюйте постраждалого і не залишайте його одного.
4. Говоріть з потерпілим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати. Пам'ятайте, що в такій ситуації переконати постраждалого неможливо.

Апатія.

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; або в ситуації, коли людина зазнає серйозних невдач, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося врятувати і близька людина загинула.

Навалюється відчуття втоми - таке, що не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи і слова даються з великими труднощами.

У душі - порожнеча, байдужість, немає сил навіть на прояв почуттів. Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію (важкі і болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності перед обличчям життєвих труднощів, безперспективність і т.д.).

У стані апатії людина може перебувати від кількох годин до декількох тижнів. Основними ознаками апатії є: байдуже ставлення до навколишнього, млявість, загальмованість, повільна, з довгими паузами, мова.

У даній ситуації:

1. Поговоріть з постраждалим. Задайте йому кілька простих запитань: «Як тебе звуть?»(якщо незнайома людина); «Як ти себе відчуваєш?»; «Хочеш їсти?».
2. Проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття).
3. Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло.
4. Дайте постраждалому можливість поспати або просто полежати.
5. Якщо немає можливості відпочити (ситуація на вулиці, в громадському транспорті, очікування закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з постраждалим, залучайте його в будь-яку спільну діяльність (можна разом пройтися, сходити випити чаю або кави, залучити постраждалого до допомогти оточуючим людям, щоб трішки відволікти його від своїх проблем).

Ступор.

Ступор - одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь, коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це призведе до його фізичного виснаження. Так як контакту з навколишнім світом немає, потерпілий не помічає небезпеки і не зробить дій, щоб її уникнути.

Основними ознаками ступору є: різке зниження або відсутність

довільних рухів і мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки); «Застигання» в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості; можливо напруга окремих груп м'язів.

У даній ситуації:

1. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.
3. Долоні вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підстройте своє дихання під ритм його дихання.
4. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говоріть йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

Рухове збудження.

Іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо нього. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати, рішення, стає схожим на тварину, метається, як у клітці.

Основними ознаками рухового порушення є: різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії; ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі); часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

У даній ситуації:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи ззаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе.
2. Ізолюйте постраждалого від оточуючих.

3. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває. («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»)
4. Не сперечайтесь з постраждалим, не ставте запитань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад, «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).
5. Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі та іншим.
6. Рухове порушення зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою (див. Допомогу при даних станах).

Агресія.

Агресивна поведінка - один з мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високе внутрішнє напруження. Прояв злості чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому потерпілому і оточуючим.

Основними ознаками агресії є: роздратування, невдоволення, гнів (по будь-якому, навіть незначному приводу); нанесення оточуючим ударів руками або будь-якими предметами; словесну образу, лайку; м'язову напругу; підвищення кров'яного тиску.

У даній ситуації:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте постраждалому можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
3. Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з постраждалим, не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивну поведінку буде направлено на вас. Не можна казати: «Що ж ти за людина!» Слід сказати: «Я розумію, що ти дуже злишся, розумію, що тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації».
5. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.
6. Агресія може бути погашена страхом покарання: якщо немає мети

отримати вигоду від агресивної поведінки; якщо покарання суворе і ймовірність його здійснення велика.

Якщо не надати допомогу розлютованій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Страх.

Дитина прокидається вночі від того, що їй наснився кошмар. Вона боїться чудовиськ, які живуть під ліжком. Одного разу потрапивши в автомобільну катастрофу, чоловік не може знову сісти за кермо. Людина, що пережила бомбардування, відмовляється йти в свою вцілілу квартиру. А той, хто піддався насильству, насилу примушує себе входити в свій під'їзд. Причиною всього цього є страх.

До основних ознак страху відносяться: напруга м'язів (особливо лицьових); сильне серцебиття; прискорене поверхнєве дихання; знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

У цій ситуації:

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. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервові тремтіння.

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напругу.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі, і викличе м'язові болі, а в подальшому може привести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка і ін.

Основні ознаки даного стану: тремтіння починається раптово - відразу після інциденту або через якийсь час; виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може втримати в руках дрібні предмети); реакція триває досить довго (до декількох годин); потім людина відчуває сильну втоми і потребує відпочинку.

У даній ситуації:

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
3. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
4. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано покласти його спати.
5. Не можна: обнімати потерпілого або притискати його до себе; заспокоювати постраждалого, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Плач.

Коли людина плаче, всередині у нього виділяються речовини, що володіють заспокійливою дією. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки даного стану: людина вже плаче або готова розридатися; тремтять губи; спостерігається відчуття пригніченості; на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

У даній ситуації:

1. Не залишайте постраждалого одного.

2. Встановіть фізичний контакт з постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчуття, що ви поруч.
3. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому виплеснути своє горе): періодично вимовляєте «ага», «так», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття; говоріть про свої почуття і почуттях потерпілого.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образ.
5. Не ставте питань, не давайте порад. Ваше завдання - вислухати.

Істерика.

Істеричний припадок триває кілька хвилин або кілька годин.
Основні ознаки: зберігається свідомість; надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

У даній ситуації:

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (можна дати ляпаса, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
3. Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Вмийся»).
4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть потерпілого спати. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом.
5. Не потурайте бажанням потерпілого.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ - ЗАХИЩЕНИЙ ТОЙ ХТО ПОІНФОРМОВАНИЙ

Захистіть себе, своїх рідних, людей, які поруч з вами.