МОЖЛИВІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: що робити?

Ступор

Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму.

- Вона настає після сильних нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина повинна витратити на виживання стільки енергії, що сил «на контакт» з навколишнім світом вже немає.
- Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Тому, якщо не надати допомога і постраждалий пробу йде в такому стані досить довго, це призведе до його фізичного виснаження. Оскільки контакту з навколишнім світом ні, постраждалий не помітить небезпеки і не вживе дій, щоб її уникнути.

Основними ознаками ступору є:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик, щипки);
- «застигання» у певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можливе напруження окремих груп м'язів.

Що робити?

1. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте постраждалому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.
2. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підлаштуйте своє дихання під його ритм дихання.
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому кажіть йому на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції потерпілого та вести його із заціпеніння.
4. У разі неефективності вжитих заходів, візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
5. Продовжуйте розмовляти з ним чітко, ясно та повільно, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

Рухливе збудження

Що робити?

Іноді потрясіння (вибухи, стихійні лиха) настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо нього. Вона не може визначити, де небезпека, а де порятунок, втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, що кидається в клітці.

Основними ознаками рухового збудження є:

- різкі рухи, часто безцільні та 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).

1. Використовуйте **прийом «захоплення»:** знаходячись позаду людини, просуньте свої руки їй під «пахви», притисніть її до себе і злегка перекиньте на себе.
2. **Ізолюйте постраждалого** від оточуючих.
3. **Масируйте «позитивні» точки**. **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 сперечайтеся з людиною у цьому стані, **уникайте запитань** та **фраз з часткою «не»**: наприклад, «стій на місці» замість «не бігай», «тримай руки при собі/ засунь до кишень» замість «не розмахуй руками», «говори спокійно, я тебе чую» замість «не кричи».
5. Пам'ятайте, людина у цьому стані може зашкодити собі та іншим.
6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовою тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою (далі опис допомоги при даних станах).

Страх

Що робити?

Дитина/людина прокидається вночі від того, що їй наснилося жахіття.

До основних ознак страху відносяться:

- • напруга м'язів (особливо обличчя);
- • сильне серцебиття;
- • прискорене поверхневе дихання;
- •знижений контроль за 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.

1. Покладіть руку дитини/людини на своє зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!».
2. Дихайте глибоко і рівно. Попросить її дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо дитина/людина каже, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть їй легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервове тремтіння

Що робити?

- Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове 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 буде викликати м'язові болі, а надалі може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка та ін.
- *Основні ознаки цього стану:*
- • тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;
- • виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих
- його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку);
- • реакція триває досить довго (до декількох годин);
- • потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьміть дитину/людину за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
3. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприймати ваші дії як напад.
4. Після завершення реакції необхідно дати їй можливість відпочити. Бажано укласти її спати.
5. ***Не можна:***

обіймати потерпілого або притискати його до себе;

укривати потерпілого чимось теплим;

заспокоювати потерпілого, говорити, щоб він узяв себе до рук.

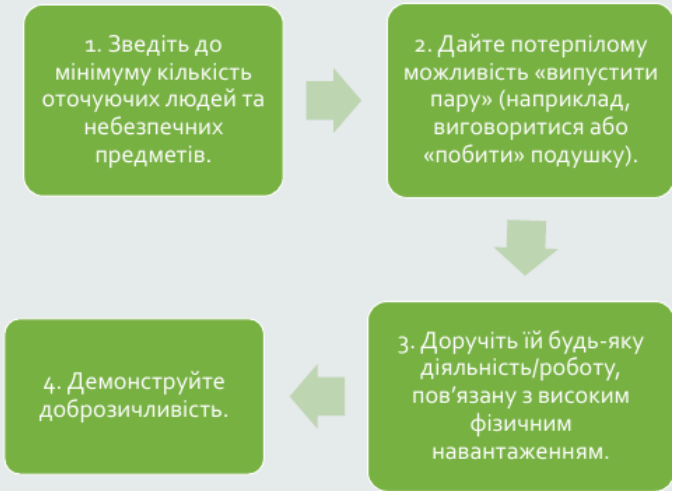
Плач

Що робити?

- Коли людина плаче, всередині у неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поряд є хтось, з ким можна поділитися горем.
- *Основні ознаки цього стану:*
- • людина вже плаче або готова розридатися;
- • тремтять губи;
- • спостерігається відчуття пригніченості;
- • на відміну від істерики немає ознак збудження.
- Якщо людина стримує сльози, то емоційна розрядка і полегшення не відбуваються. Коли така ситуація є тривалою, внутрішній напруга може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

- 1. Не залишайте дитину/людину одну на самоті.
- 2. Встановіть фізичний контакт з нею (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте їй відчувати, що ви поруч.
- 3. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть дитині/людині виплеснути своє горе):
  - періодично вимовляйте «ага», «так», «авжеж» та ін., кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте;
  - повторюйте за нею уривки фраз, у яких вона висловлює свої почуття;
  - говоріть про свої та її почуття.
- 4. Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте їй можливість виплакатися і виговоритися, виплеснути з себе горе, страх, образу.
- 5. ***Ваше завдання – вислухати! Не ставити запитань, не давати порад.***

Агресивна поведінка

Що робити?

- ***Агресивна поведінка*** – один із мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високу внутрішню напругу. Прояв злоби чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самій людині та оточуючим.
- *Основні ознаки цього стану:*
- • роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);
- • нанесення навколишнім ударів руками або будь-якими предметами;
- • словесна образа, лайка;
- • м'язова напруга;
- • підвищення кров'яного тиску.