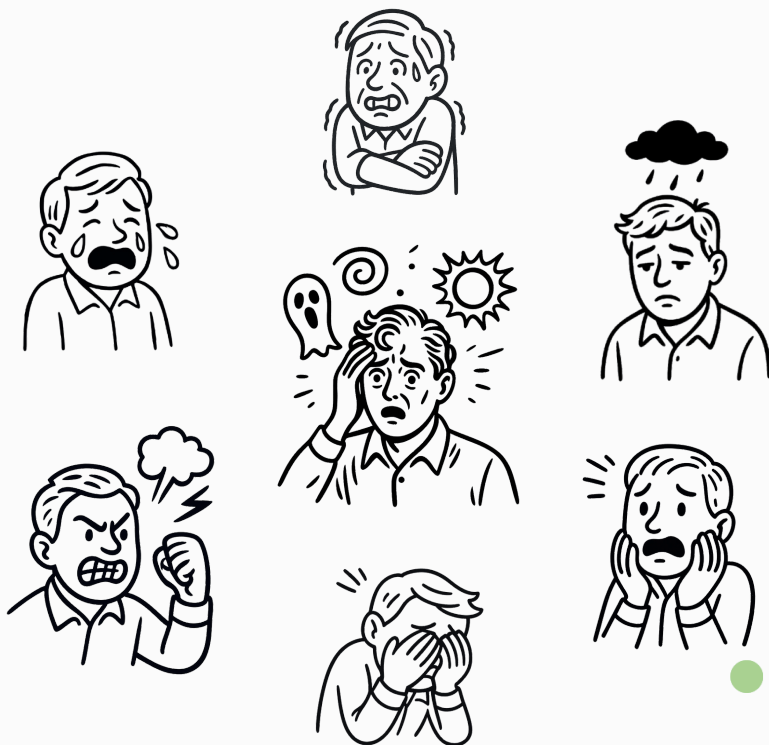




ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ РЕАКЦІЯХ



СУМИ 2026

Екстрена психологічна допомога надається людям у гострому стресовому стані – переживанні емоційної та розумової дезорганізації. У постраждалого в надзвичайній ситуації можуть з'являтися реакції, викликані травмою та емоційним шоком: страх, апатія, заціпеніння, рухове збудження, агресія, нервові тремтіння, плач, істерика, паніка тощо.

РЕАКЦІЇ НА СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ

- Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).
- Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Напруга і нервозність.
- Неспокійні думки про те, що трапиться щось погане.
- Безсоння, нічні кошмари.
- Дратівливість, злість.
- Почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив, або що не в змозі допомагати чи рятувати інших).
- Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається, перебування «в тумані».
- Замкнутість чи нерухомість.
- Відсутність реакції на інших людей, відмова розмовляти.
- Дезорієнтація (наприклад, людина не може сказати, хто вона, звідки, або що сталося).
- Нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність приймати прості рішення).

Деякі люди відчувають лише легкий дистрес або взагалі не демонструють негативних психічних реакцій. У кожної людини є природні ресурси долати труднощі. Більшість людей із часом успішно відновлюються, особливо, якщо зможуть задовольнити свої нагальні потреби й отримують підтримку, допомогу навколишніх, першу психологічну допомогу.

Ознаки марення:

неправильні уявлення або умовиводи, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати.

Ознаки галюцинацій:

потерпілий сприймає об'єкти, які в цей момент не впливають на відповідні органи чуттів (чує голос, бачить людей, відчуває щось, чого немає насправді).

Перша допомога

- До прибуття фахівців, стежте за тим, щоб потерпілий не зашкодив собі й довколишнім.
- Заберіть від нього предмети, що можуть бути потенційно небезпечними.
- Переведіть потерпілого у відокремлене місце, але не залишайте його наодинці.
- Говоріть із потерпілим спокійним голосом. Погодьтеся з ним, не намагайтеся переконати – це все одно неможливо.



Ознаки:

байдужне ставлення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з великими паузами.

Якщо людину залишити без підтримки й не допомоги в такому стані, то апатія може перерости в депресію (важкі й болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності перед життєвими труднощами, безперспективність та ін.).

Перша допомога

- Поговоріть із потерпілим. Задайте йому кілька простих запитань, залежно від того, знайомі ви чи ні. «Як тебе звуть?», «Як ти себе почуваєш?», «Хочеш їсти?» тощо.
- Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися.
- Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло (не насильно!).
- Дайте потерпілому поспати або просто полежати. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці чи, наприклад, у громадському транспорті), то більше спілкуйтеся, залучаючи людину до будь-якої спільної дії.



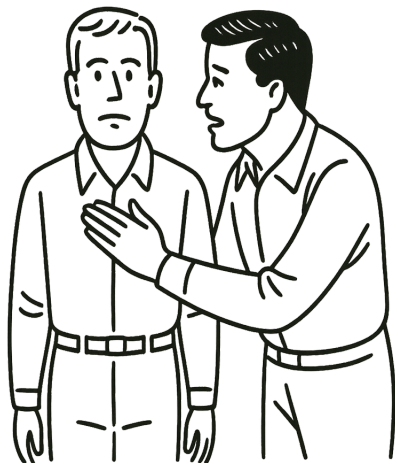
Ознаки:

різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.

Перша допомога

- Зігніть потерпілому пальці на обох руках і пригорніть їх до підстави долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні. Своїми кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі над очима – рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
- Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху.
- Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).

Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.



Ознаки:

різкі рухи, часто хаотичні й безглузді дії, невідповідна умовам голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на довколишніх (на зауваження, прохання, накази).

Пам'ятайте, якщо не надати допомогу такій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через знижений контроль за своїми діями людина може робити необмірковані вчинки, заподіяти шкоду собі й іншим.

Перша допомога

- Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть його до себе й злегка перекиньте на себе, потримайте.
- Ізольуйте потерпілого від довколишніх.
- Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається»).
- Не сперечайтесь з потерпілим, не задавайте питань, у розмові уникайте фраз із часткою «не», говорячи про небажані дії (не можна: «не біжи», «не розмахуй руками», «не кричи»).

- Рухове порушення зазвичай триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивним поведженням.

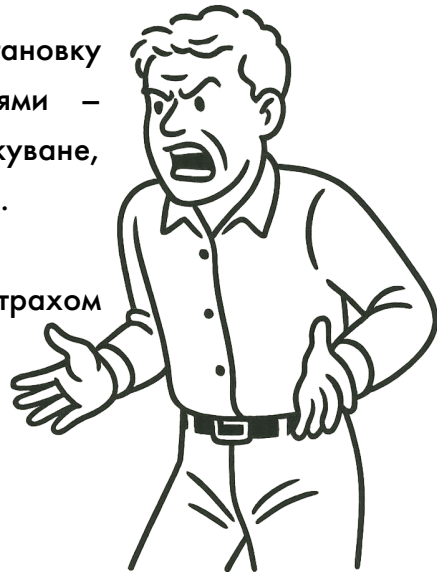


Ознаки:

роздратування, невдоволення, гнів (із будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення оточуючим ударів руками або будь-якими предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску.

Перша допомога

- Зведіть до мінімуму кількість людей поряд. Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися, або «побити» подушку).
- Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його, не висловлюйтеся з приводу його дій, інакше агресивне поведіння може бути спрямоване на вас.
- Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями – сказати або зробити щось неочікуване, що викличе ефект «облити водою».
- Агресія може бути погашена страхом покарання.



Ознаки:

напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхневе дихання; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння, або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Перша допомога

- Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це стимулює зниження її пульсу, а також буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна».
- Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Пам'ятайте, страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки.

Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям



Ознаки:

неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може втримати дрібні предмети, запалити сірник). З боку це виглядає так, наче вона сильно змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться всередині тіла, викличе м'язові болі, а надалі може привести до розвитку серйозних захворювань, таких як гіпертонія тощо.

Перша допомога

- Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Розмовляйте з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад. Можете використати вправу «мокрий собака», аби він потряс частинами тіла і кінцівками сам.
- Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано покласти його спати.
- Не можна обіймати людину або притискати її до себе, укривати чимось теплим, заспокоювати, знижувати рухливість.



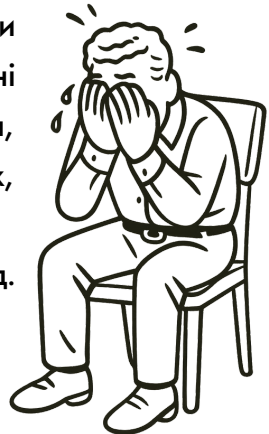
Ознаки:

людина вже плаче або наготові розридатися. Тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики, немає порушення у поведінці.

Пам'ятайте, якщо людина стримує сльози, не відбувається емоційної розрядки та полегшення. Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю.

Перша допомога

- Не залишайте людину наодинці. Встановіть із нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину). Дайте відчуття, що ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе).
- Періодично вимовляйте «так», киваючи головою, підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; говоріть про свої почуття і почуття людини.
- Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образи.
- Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання – слухати.



Ознаки:

зберігається свідомість, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання.

Перша допомога

- Забезпечте спокійні умови. Не повинно бути глядачів, залишайтеся з людиною наодинці, якщо ви точно знаєте, що немає для вас небезпеки.
- Зненацька зробить дію, що може сильно здивувати (можна облити водою, дати ляпас, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
- Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Умийся»).
- Не потурайте її бажанням.
- До прибуття фахівця спостерігайте за її станом.

- Після істерики настає занепад сил. За можливості, покладіть людину спати.



№ 1. Фаза горя – шок і заціпеніння – триває від декількох секунд до декількох тижнів.

Ознаки:

відчуття нереальності, збільшення емоційної дистанції від навколишніх, оніміння й нечутливість, малорухомість, що чергується з хвилинами метушливої активності, дихання переривчасте, особливо на вдиху, втрата апетиту, труднощі з засинанням.

Перша допомога

1. Не залишайте людину наодинці.
2. Якщо втрата пов'язана зі смертю – говоріть про померлого в минулому часі. Частіше торкайтеся людини (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть її руку у свою).
3. Дайте їй можливість відпочити. Стежте за тим, щоб приймала їжу.
4. Допомогайте людині ухвалювати необхідні рішення; залучайте до організації.
5. Не говоріть «Від такої втрати ніколи не оправитися», «Все могло б бути і гірше», «Мабуть так треба», «Все буде добре», не знецінюйте почуття, втрату чи процес її проживання.



№2. Фаза горя – страждання – триває 6-7 тижнів.

Ознаки:

якщо втрата це загибель близького – відчуття його присутності, ідеалізування, почуття провини. Дратівливість, злість, ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події, тривога, бажання усамітнитися, порушення сну, сексуальні порушення, млявість. Відчуття порожнього шлунку, кому в горлі, підвищена чутливість до навколишніх подразників.

Перша допомога

1. Дайте людині можливість побути наодинці, відпочити. Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість.
2. Розмову про втрату переведіть в площину почуттів. Дайте пити багато води (до двох літрів у день).
3. Забезпечте людині фізичні навантаження (прогулянки по 45 хвилин).
4. Доводьте, що страждання буде не завжди, що втрата – це не покарання, а частина нашого життя, що у втратах нема раціонального чи мети, покарання, плану, не треба їх шукати. Ставтеся до людини з увагою, але будьте з нею суворим.
5. Поясніть, що поховати близьку людину – це не те ж саме, що забути кохану людину.

№3. Фаза горя – прийняття – зазвичай завершується через рік після втрати.

Буклет підготовлений БФ «Рокада» в межах проекту «Зміцнення стійкості Ямпільської громади через енергетичну автономію лікарні та підвищення компетентності персоналу і громади у роботі з вразливими групами» за підтримки проекту «Спроможні та сильні: Суми», який реалізує Фонд Східна Європа.

Думки, викладені у цьому буклеті є винятковою відповідальністю БФ «Рокада» та не обов'язково відображають позицію Фонду Східна Європа.