

Алгоритм оказания первой помощи

Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки



Способы контроля состояния пострадавшего:

- постоянный диалог с пострадавшим, находящимся в сознании;
- без сознания – периодическая проверка дыхания;
- регулярный обзорный осмотр, контроль остановленного кровотечения;
- контроль правильности наложения повязок, жгута;
- наблюдение за окружающей обстановкой, обеспечение безопасных условий для участников оказания первой помощи пострадавшего.

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с этим кризисом или катастрофой.

Психологическая поддержка

Ключевые моменты при оказании психологической поддержки:

- позаботьтесь о собственной безопасности;
- убедитесь, что пострадавшему не требуется первая помощь или медицинская помощь;
- если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку поддержку – не делайте этого;
- сохраняйте самообладание;
- дайте возможность проговорить переживания пострадавшему, для чего используйте приемы активного слушания;
- внимательно относитесь к тому, что и как вы собираетесь сказать:
- используйте короткие фразы в побудительном наклонении;
- говорите спокойным и уверенным голосом;
- избегайте в речи частицу «не»;
- исключите употребление таких слов, как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.

Чаще всего пострадавший рассказывает о случившемся не для того, чтобы Вы решили его проблему (утрату здоровья, близкого человека, имущества невозможно восполнить быстро), а для того, чтобы сбросить эмоциональное напряжение.

В общении с пострадавшим приемы активного слушания позволяют проговорить переживания человека относительно сложившейся ситуации, тем самым снизить уровень психоэмоциональной нагрузки, способствовать поиску ресурса.

Важно не обвинять человека в его беспомощности перед ситуацией, не давать советов, не обесценивать его горе, а дать ощущение того, что вы понимаете и сопереживаете его ситуации, о которой он имеет право горевать.

Психологическая поддержка

<i>Приемы активного слушания</i>	<i>Цель</i>	<i>Характеристики</i>
угу – поддакивание	дать понять собеседнику, что его слушают	кивки головой, «да», «угу», «ага»
пауза	помочь собеседнику собраться с мыслями и выговориться до конца	своевременно выдержанное молчание
закрытые вопросы	получение согласия или подтверждения по интересующему вопросу	вопросы, подразумевающие ответы «да» или «нет»
открытые вопросы	получение от собеседника как можно больше информации	вопросы: «как», «какие», «когда» и т.п.
перефразирование	дать возможность говорящему человеку увидеть, что его правильно понимают	фразы: «другими словами...», «если я вас правильно понял, то ...»
резюмирование	выделение главной мысли (без сопровождения эмоций) из уже сказанного собеседником	фразы: «таким образом...», «если подытожить сказанное, то...»

Психологическая поддержка при острых реакциях на стресс

Плач – реакция, которая позволяет отреагировать негативные эмоции.

Признаки:

- нет возбуждения в поведении;
- слезы, подрагивание губ.

Помощь:

- не оставлять одного;
- поддерживать физический контакт;
- применять приемы активного слушания;
- запрещено давать советы, останавливать реакцию.

Истерика – реакция, которая направлена на зрителя, очень эмоционально заразительна.

Признаки:

- чрезмерное возбуждение;
- множество движений, театральные позы;
- речь эмоциональная, быстрая, крики, рыдания.

Помощь:

- Удалить зрителей.
- Если зрителей удалить невозможно, постараться стать самым внимательным слушателем.
- Говорить с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»).
- Проявлять спокойствие.
- Не потакать желаниям пострадавшего.
- Переключить внимание пострадавшего.

Психологическая поддержка при острых реакциях на стресс

Психомоторное (двигательное) возбуждение – реакция, при которой пострадавший перестает понимать, что происходит вокруг него.

Признаки:

- чрезмерное возбуждение;
- бесцельные и бессмысленные действия;
- движения резкие;
- ненормально громкая речь;
- отсутствие реакции на окружающих.

Помощь:

- Необходимо привлечь внимание пострадавшего.
- Изолировать пострадавшего от окружающих.
- Говорить спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не»;
- Привлечь пострадавшего к несложной физической работе.

Психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

Психологическая поддержка при острых реакциях на стресс

Агрессия – реакция, при которой пострадавший может нанести вред себе и окружающим.

Признаки:

- чрезмерное возбуждение, раздражение, гнев;
- нанесение ударов;
- словесные оскорбления, брань;
- мышечное напряжение.

Помощь:

- Свести к минимуму количество окружающих.
- Стоять рядом, а не напротив пострадавшего.
- Дать пострадавшему возможность «выпустить пар».
- Поручить пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрировать спокойствие (ЗАПРЕЩЕНО отвечать агрессией на агрессию).

Нервная дрожь – реакция, при помощи которой организм «сбрасывает» напряжение

Признаки:

- сильное дрожание всего тела или отдельных частей;
- начинается внезапно сразу после инцидента или спустя время;
- причиной дрожи является сильный стресс, а не холод.

Помощь:

Дайте реакции состояться. Можно усилить дрожь: обеспечить максимальное напряжение дрожащей части тела с последующим его расслаблением (максимально сжимать кулаки с последующим расслаблением).

Психологическая поддержка при острых реакциях на стресс

Апатия

Признаки:

- непреодолимая усталость (поведение заторможенное, вялое);
- проявление эмоций отсутствует;
- равнодушие, безразличие к происходящему;
- речь медленная, с большими паузами.

Помощь:

- Подстройка по темпу, интонации речи пострадавшего.
- Задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?» и т.д.).
- Разговаривая с пострадавшим, вовлекать его в посильную для него совместную деятельность (например: оказать помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).
- При возможности проводить пострадавшего к месту отдыха, необходимо выяснить – нуждается ли он в медицинской помощи.

Страх – это проявление инстинкта самосохранения.

Признаки:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- дыхание частое, поверхностное;
- контроль собственного поведения снижен.

Помощь:

- использовать основные приемы активного слушания с пострадавшими.
- дать пострадавшему ощущение безопасности (находитесь рядом, объясняйте, что вся необходимая помощь оказывается и пр.).
- при необходимости информировать пострадавшего.