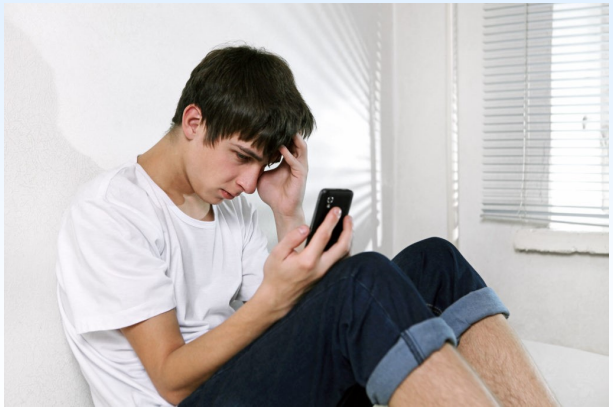

Детский телефон доверия

8-800-2000-122

Бесплатно
Анонимно
Круглосуточно

Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес:
664022, Иркутская обл., г. Иркутск, ул. Пискунова, дом 42

Телефон: *8 (3952) 700-940*
Эл. почта: *ogoucpmss@mail.ru*

Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной

“Оказание экстренной психологической помощи”

2023 г.

Общие правила оказания экстренной психологической помощи:

• *В стрессе человек может не понимать что делает, поэтому для начала* ***позаботьтесь о собственной безопасности****;*

•*Если считаете необходимым* ***вызовите скорую помощь****;*

•*Не теряйте самообладания;*

•***«Не навреди»,*** *если не уверены в правильности того, что собираетесь сделать - лучше воздержитесь.*

Помощь при гневе, злости, агрессии

•*Сведите к минимуму количество окружающих.*

•*Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (выговориться или избить подушку).*

•*Попросите сделать работу, связанную с высокой физической нагрузкой.*

•*Демонстрируйте благожелательность.*

•*Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».*

Помощь при страхе

• *Не оставляйте человека одного.*

•*Не пытайтесь отвлечь его фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда».*

•*Ученые доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится, поддерживайте его, говорите на эту тему.*

•*Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений*

«Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза.»

•*Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.*

Помощь при тревоге

•*Постарайтесь разговорить человека и понять, что именно его тревожит. Возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться, поделившись с Вами.*

•*Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.*

•*Попытайтесь отвлечь человека: занять умственным трудом, рассказать стих, назвать все красные предметы вокруг человека, закрыть глаза и перечислить все звуки которые слышит и т.д.*

•*Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.*

Помощь при плаче

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства.

•*Не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет.*

•*Выразите человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему.*

Помощь при истерике

В отличие от слез, ***истерика*** *— это то состояние, которое необходимо постараться прекратить.*

•*Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.*

•*Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить человека. Если такое действие совершить не удается, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор.*

•*После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).*

•*После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.*

8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ