

АССОЦИАЦИЯ ПСИХОЛОГОВ ДОНБАССА

# ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

---

Как помочь человеку в экстремальной ситуации,  
если он «слетел с катушек»

Донецк, 2014

---

# Уважаемые сограждане!

Мы с вами сейчас живем в «неподходящее время» и в «неподходящих условиях»! Иными словами, мы живем в экстремальной ситуации. Все мы сейчас испытываем страх, тревогу за свою и своих близких жизнь, здоровье, целостность. Напряженность растет. В нашем окружении есть уже люди (и возможно это – вы, читающий эти строки), кто пережил угрожающую жизни ситуацию (бомбежка, перестрелка, пожар).

Большинство из нас родились и выросли в мирное время. Поэтому наша психика не адаптирована к экстремальным условиям.

Следовательно, многие люди могут реагировать на критическую ситуацию более резко, болезненно, непредсказуемо, а значит, подвергнут свою жизнь и здоровье еще большей опасности. Ассоциация психологов Донбасса – это не политическая организация. И не профессиональные спасатели, которые могли бы научить вас, как увернуться от пули. Мы – психологи. И можем помочь вам только как психологи. Цель этой брошюры – описать, какие могут возникнуть состояния в острой критической ситуации и дать рекомендации, как помочь друг другу, если такие состояния возникли.

---

## Что такое острая реакция на стресс?

Во внезапно возникшей экстремальной ситуации первая эмоция, которая возникает – это страх. Это естественная реакция любого живого существа, помогающая ему мобилизоваться для самосохранения. Но иногда страх бывает такой силы, что человек перестает контролировать свои действия, не может логически мыслить, принимать разумные решения, возникает шок, истерика или паника. В таком состоянии человек почти не имеет шансов спасти себя и своих близких. Наоборот, находясь в хаотическом возбуждении, он может даже бежать в сторону опасности.

Эти состояния имеют различные названия: «острая реакция на стресс», «психозы ужаса», «острые шоковые реакции», «кризисные реакции» и т.д. Сами по себе они не влекут далеко идущих последствий, т.е. – человек не «сходит с ума», во всяком случае, надолго. Эти реакции проходят в течение нескольких минут, часов, максимум – дней.

Главное, чтобы в это время человек не причинил вред себе и окружающим.

## Что вызывает такие реакции?

### *Ситуации, опасные для жизни или благополучия:*

- стихийные бедствия (землетрясения, наводнения);
- экологические катастрофы;
- аварии;
- пожары;
- кораблекрушения;
- события боевой обстановки, приводящие к большим разрушениям и вызывающие смерть или ранения;
- события, вызывающие страдания большого числа людей, смерть родных и близких людей.

*Наиболее чувствительны к стрессовым воздействиям люди со слабым здоровьем, пожилые люди, дети.*

---

## Формы острых реакций на стресс:

- **гиперкинетическая форма** (завышенная двигательная или «двигательная буря») – поведение таких людей теряет целенаправленность; на фоне быстро нарастающей тревоги, страха возникает хаотическое психомоторное возбуждение с беспорядочными движениями, бесцельными метаниями, стремлением куда-то бежать; ориентировка в окружающем нарушается; продолжительность двигательного возбуждения невелика. Оно, как правило, прекращается через 15—25 мин.

- **гипокинетическая форма** (заниженная двигательная или «мнимая смерть») – характерны состояния резкой двигательной заторможенности, доходящей до полной обездвиженности и мутизма (онемения, невозможности вступить в контакт с окружающими); такие люди обычно остаются на том месте, где возникла эмоция страха; они безучастны к происходящему вокруг, взгляд устремлен в пространство; продолжительность ступора от нескольких часов до 2—3 дней; переживания, относящиеся к острому периоду психоза, обычно амнезируются (забываются); по выходе из острого психоза наблюда-

ется выраженная психическая и физическая слабость, длящаяся 2-3 недели.

Острые реакции на стресс характеризуются быстро проходящими непсихотическими расстройствами любого характера, которые возникают как реакция на экстремальную физическую нагрузку или психогенную ситуацию и обычно исчезают спустя несколько часов или дней. Эти реакции протекают с преобладанием эмоциональных нарушений (состояния паники, страха, тревоги и депрессии) или психомоторных нарушений (состояния двигательного возбуждения, заторможенности).

## Техники экстренной психологической помощи

Прежде, чем приступить к оказанию психологической помощи, необходимо предпринять ряд важных мер, исходя из сложившейся ситуации.

- При ярко выраженной гиперкинетической реакции необходимо вызвать бригаду скорой психиатрической помощи, т.к. в данной ситуации

---

требуется специализированная медицинская помощь и медикаментозное лечение.

- Вывести человека из «опасной» зоны для снижения уровня эмоционального напряжения, что дает ему возможность мобилизовать внутренние ресурсы.
- При гиперкинетических проявлениях психоза, если не помогают уговоры и другие психотерапевтические меры, необходимо удерживать пострадавшего, а в исключительных случаях приходится прибегать к обездвиживанию (например, с помощью связывания).

## Ступор

Ступор – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жестокое насилие), когда человек должен затратить на выживание столько энергии, что сил «на контакт» с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Поэтому, если не оказать помощь и пострадавший пробудет в таком состоянии достаточ-

но долго, это приведет к его физическому истощению. Так как контакта с окружающим миром нет, пострадавший не заметит опасности и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

### ***Основными признаками ступора являются:***

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновения, щипки);
- «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц.

### ***В данной ситуации:***

1. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
2. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
3. Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может

---

вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

4. В случае неэффективности принятых мер, возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10-15 секунд.
5. Продолжайте разговаривать с ним четко, ясно и медленно, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.

## Двигательное возбуждение

Иногда потрясение от критической ситуации (взрывы, стихийные бедствия) настолько сильное, что человек просто перестает понимать, что происходит вокруг него. Он не в состоянии определить, где враги, а где помощники; где опасность, а где спасение. Человек теряет способность логически мыслить и принимать решения, становится похожим на животное, мечущееся в клетке.

**Основными признаками двигательного возбуждения являются:**

- резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь или повышенная речевая активность (человек говорит без остановки, иногда абсолютно бессмысленные вещи);
- часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы).

**В данной ситуации:**

1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под «мышки», прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.
2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.
3. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает: «Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось. Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего».
4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям

---

(«не бегай», «не размахивай руками», «не кричи»).

5. Помните, что пострадавший может причинить вред себе и другим.
6. Двигательное возбуждение обычно длится недолго и может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением (см. помощь при данных состояниях).

## Страх

Ребенок просыпается ночью от того, что ему приснился кошмар. Он боится чудовищ, которые живут под кроватью. Однажды попав в автомобильную катастрофу, мужчина не может снова сесть за руль. Человек, переживший землетрясение, отказывается идти в свою уцелевшую квартиру. А тот, кто подвергся насилию, с трудом заставляя себя входить в свой подъезд. Причиной всего этого является страх.

### ***К основным признакам страха относятся:***

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль над соб-

ственным поведением.

Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызвать оцепенение или, наоборот, возбуждение, агрессивное поведение. При этом человек плохо контролирует себя, не осознает, что он делает и, что происходит вокруг.

### ***В этой ситуации:***

1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!».
2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.
3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.
4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

---

# Нервная дрожь

После экстремальной ситуации появляется неконтролируемая нервная дрожь (человек не может по собственному желанию прекратить эту реакцию). Так организм «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию таких серьезных заболеваний, как гипертония, язва и др.

## **Основные признаки данного состояния:**

- дрожь начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время;
- возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету);
- реакция продолжается достаточно долго (до нескольких часов);
- потом человек чувствует сильную усталость и нуждается в отдыхе.

## **В данной ситуации:**

1. Нужно усилить дрожь.
  2. Возьмите пострадавшего за плечи и сильно, резко потрясите в течение 10–15 секунд.
  3. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
  4. После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.
- 5. Нельзя:**
- обнимать пострадавшего или прижимать его к себе;
  - укрывать пострадавшего чем-то теплым;
  - успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.



---

# Плач

Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. Хорошо, если рядом есть кто-то, с кем можно разделить горе.

## **Основные признаки данного состояния:**

- человек уже плачет или готов разрыдаться;
- подрагивают губы;
- наблюдается ощущение подавленности;
- в отличие от истерики, нет признаков возбуждения.

Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

## **В данной ситуации:**

1. Не оставляйте пострадавшего одного.
2. Установите физический контакт с пострадавшим (возьмите за руку, положите свою руку ему на плечо или спину, погладьте его по голове). Дайте ему почувствовать, что вы рядом.
3. Применяйте приемы «активного слушания» (они помогут пострадавшему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за пострадавшим отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
4. Не старайтесь успокоить пострадавшего. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

---

## Агрессивное поведение

Агрессивное поведение – один из произвольных способов, которым организм человека «пытается» снизить высокое внутреннее напряжение. Проявление злости или агрессии может сохраняться достаточно длительное время и мешать самому пострадавшему и окружающим.

### **Основные признаки данного состояния:**

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесное оскорбление, брань;
- мышечное напряжение;
- повышение кровяного давления.

### **В данной ситуации:**

1. Сведите к минимуму количество окружающих.
2. Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).

3. Поручите ему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
4. Демонстрируйте благожелательность.

Напоминаем, что все вышеперечисленные реакции возникают в момент острой критической ситуации, тогда, когда в вашем окружении может не оказаться опытного психолога. Изучив наши рекомендации, вы сможете помочь себе и окружающим. Как помочь другому, здесь было описано. Но как же помочь себе? – спросите вы. Во-первых, зная, какие реакции могут возникнуть, вам будет легче контролировать себя.

Во-вторых, помогая другому в критической ситуации, вы действуете, т.е. являетесь в этот момент не пассивной жертвой обстоятельств, а активным деятелем, что позволяет сконцентрироваться, логически мыслить, искать оптимальный выход из экстремальной ситуации. Помимо этого, активная позиция в кризисной ситуации помогает в дальнейшем снизить посттравматические переживания и расстройства, часто возникающие у людей в данных условиях.

---

# Уважаемые сограждане!

## **Если вы:**

- пережили ситуацию, представлявшую угрозу жизни или благополучию;
- потеряли близких людей;
- чувствуете страх, с которым не можете справиться;
- испытываете любое другое состояние, связанное с экстремальной ситуацией в Донецкой области,

вы можете обратиться в нашу волонтерскую психологическую службу, созданную под эгидой Ассоциации психологов Донбасса, и мы окажем вам бесплатную психологическую помощь.

## **Координаторы АПД в г. Донецке:**

095-061-78-25  
097-17-39-636  
097-17-38-466

## **в г. Харцызске:** 067-629-11-34

**Прием ведется по записи:**  
с 10.00 до 18.00

## **Адреса Клиник дружественных к молодежи:**

- **КДМ МДКЛ №1**  
г. Донецк, ул. Челюскинцев, 263  
Пн.-Сб. 8:00 – 14:30  
Тел.: 062-305-32-40
- **КДМ «Юнона», МДЛ №2,**  
г. Донецк, ул. Словацкая, 23а  
Пн.-Сб. 8:00 – 16:00  
Тел.: 062-253-47-77
- **КДМ Донецкая КЛПЗ МДЛ №3,**  
г. Донецк,  
ул. Газеты «Комсомолец Донбасса», 19  
Тел.: 062-277-40-97
- **КДМ №4 «Студенська»,**  
г. Донецк, ул. Челюскинцев, 188а  
Пн.-Пт. 8:00 – 18.00  
Тел.: 062-304-87-42
- **КДМ МКДЛ №5,**  
г. Донецк, ул. Щетинина, 33а  
Пн.-Сб. 8:00 – 15:00  
Тел.: 062-309-6-309
- **КДМ КМУ «Городская больница №7»**  
Донецкая обл., г. Макеевка,  
ул. Родионова, 9  
Тел.: 062-327-58-74
- **Каб. «Дружні до молоді» на базі  
поліклініки ТМО «Сім'я і здоров'я»**  
м. Горлівка  
Пн.-Сб. 14:00 – 17:00  
Тел.: 062-42-43-540; 062-42-44-068
- **КДМ, КЗ «ЦПМСД» амбулаторія №4,**  
Донецька обл., м. Слов'янськ  
вул. Урицького, 14  
Тел.: 062-625-126
- **КДМ, КМУ «ДКТМО**  
м. Макіївки  
Донецької обл., б-р 8 сентября, 7  
Тел.: 062-326-33-46