

АЛГОРИТМ ПЕРШИХ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Надзвичайна ситуація – це стан на певній території, що склався в результаті військових дій, катастрофи, аварії, небезпечного природного явища, іншого лиха. При надзвичайній ситуації суттєво порушуються умови життєдіяльності людей, вона несе загрозу їх життю і здоров'ю.

1. Огляньте місце події й переконайтеся, що може загрожувати Вам, а потім – що може загрожувати потерпілим.

2. Огляньте потерпілих й спробуйте зрозуміти, чи є загроза їх життю. Якщо так, то від чого людина може померти прямо зараз.

3. Викличте фахівців (медиків, співробітників Державної служби надзвичайних ситуацій тощо).

4. Залишайтеся з потерпілим до приїзду фахівців, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

Не починайте діяти одразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто найбільше потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги.

Представтеся, хто Ви і які функції виконуєте («Я – соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я – лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може надати надію вже Ваша присутність. Скажіть, чим Ви можете допомогти, поясніть що допомога скоро прибуде, що Ви про це подбали.

Важливо відновити процес життєдіяльності людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! Вдих ... видих ... вдих ... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: «Ви мене чуєте?»). заспокоїти простими словами (наприклад: «Я разом з Вами». «Спробуємо разом», «Тут вже спокійно»).

Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад, «Тут багато народу - це площа. Був вибух. Ви злякалися» - Ваша мова проста, однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що - після події: «Як все почалося? Що Ви робили?».

Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим: візьміть за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або іншим частинам тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною. Дитину можна трохи обійняти.

Ніколи не звинувачуйте людей. Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати почуття провини.

Не давайте хибних надій і неправдивих обіцянок. Розкажіть, які заходи потрібно вжити людині для отримання допомоги в її випадку.

Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, одягнути куртку, скласти речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних здібностях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: «Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте».

Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Переказуйте позитивне.

Скажіть людині, що Ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею і проінструкуйте щодо подальших дій.

Залучайте інших людей до надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення.

Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань. Можна відгородити від цікавих, наприклад, давши їм доручення: «Пройдіть, будь ласка, і подивіться, чи немає тих, кому потрібна допомога, підтримка; допоможіть їм».

У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Це нормально. Поведінка такої людини не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини.

Не надавайте психологічну допомогу, якщо Ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь»! Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).