

Первая психологическая помощь





Екатерина Попкова

- ✓ Кризисный психолог, клинический психолог, ведущий психолог МВД.
- ✓ Психолог-волонтер фонда помощи инвалидам и ветеранам боевых действий «Своих не бросаем»
- ✓ и Центра Социально-психологической поддержки участников боевых действий «АДЭВА» (Республика Крым).
- ✓ Инструктор-волонтер по обучению тактической медицине группы помощи ВС РФ «За наших» (г. Кубинка).

Тел: 8909 950 5540

Приказ Минздрава РФ 220Н от 03.05.24 «Об утверждении порядка оказания первой помощи»

- Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь (Приложение №1):
 9. Острые психологические реакции на стресс.

- Перечень мероприятий по оказанию первой помощи и последовательность их проведения (Приложение №2):
 - 9..... Оказание пострадавшему психологической поддержки.

Психологическая поддержка

- это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию, а также самим себе справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с экстремальной ситуацией.

ВОЗ: Первая психологическая помощь (ППП) – гуманная, поддерживающая реакция на личность, страдающую от серьезного кризисного события и, возможно, нуждающуюся в поддержке.

ЦЕЛЬ ППП – «Из хаоса в порядок»

- ✓ Удовлетворение практических, физических и психологических потребностей, сохранение функциональности
- ✓ Снижение физического и эмоционального возбуждения, регуляция текущего состояния – до уровня ДО травмы
- ✓ Предотвращение долгосрочных эмоциональных реакций и ПТСР

ППП должна быть:

- ✓ Оперативной – оказывается в первые 3 дня, отсроченно до 1 мес.
- ✓ Внимание основным потребностям:
 - снабжение пищей и водой, теплом (чай, вода, теплое одеяло)
 - восстановление ощущения спокойствия, безопасности и надежды (контакт, объятия, отдых, безопасное место, связь с близкими)
 - поиск ресурсов (человек, фраза, вещь, животное) - «Еще один шагок жить»
 - психологическая саморегуляция и организованная деятельность
 - работа с толпой = профилактика массовых реакций:
предоставление актуальной и достоверной информации (ответственность за слова) и работа со слухами

5 СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К РАЗВИТИЮ ПТСР

1. Болезнь с диагнозом, ведущая к смерти

2. Потеря

- ✓ Смерть близкого
- ✓ Дома (наводнение, пожар, беженцы)
- ✓ Чести (банкротство)

3. Насилие

- ✓ Физическое
- ✓ сексуальное
- ✓ Эмоциональное
- ✓ Комплексное

4. Все ЧС

- ✓ Техногенные
- ✓ Природные
- ✓ Социальные (самые страшные)

5. Война

- ✓ Комбатант
- ✓ Жители и беженцы с территорий БД

Психотравма (3 из 4, на войне 2)

1. Страшное событие, которого никогда не было (До и После)
2. Много страха за жизнь
3. Много беспомощности
4. Сам на волоске от гибели или свидетель смерти, фрагментов тел, много детской крови

ПРИ ОКАЗАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- ✓ **Оцените свою безопасность и возможность оказания помощи!**
- ✓ **Представьтесь и скажите, что готовы помочь.**
- ✓ **Внимательно подумайте, что вы хотите сказать и с какой интонацией:**
 - сохраняйте спокойствие и самообладание
 - говорите спокойным и уверенным голосом, четкими, простыми и короткими фразами, в побудительном наклонении;
 - избегайте в речи частицу «не», а также слова «паника», «катастрофа», «ужас»;
 - остерегайтесь невыполнимых обещаний, избегайте фраз «все будет хорошо»;
 - необходимо сообщать актуальную и достоверную информацию;
 - при первой же возможности передайте человека специалистам/медикам.

1. ВИДЫ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ И ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Особенности реагирования человека на экстремальную ситуацию

Изменения в поведении и психическом состоянии людей.

У большинства отмечается частичная или полная утрата:

- ✓ способности к целенаправленной деятельности;
- ✓ способности к критической оценке окружающего и своего поведения;
- ✓ способности вступать в контакт с окружающими.

Особенности ОСР, которые могут привести к неблагоприятным последствиям:

- ✓ к истощению ресурсов организма
- ✓ могут переходить из одного вида в другой
- ✓ могут быть опасны для человека, проявляющего их, а также для окружающих
- ✓ могут напугать человека, проявляющего их
- ✓ обладают эффектом заражения и могут «передаваться» другим людям

Острые стрессовые реакции (ОСР) –

Это нормальные реакции на ненормальные обстоятельства.

Они должны состояться!

Различают следующие ОСР

- ✓ Плач
- ✓ Нервная дрожь
- ✓ **Истерика (истероидная реакция)**
- ✓ **Агрессия (агрессивная реакция)**
- ✓ **Страх**
- ✓ Тревога
- ✓ Апатия
- ✓ Ступор
- ✓ Психомоторное (двигательное) возбуждение (ажитация)
- ✓ **Смех**
- ✓ Бред
- ✓ Галлюцинации

Самые адаптивные реакции

4 заразительные реакции
(эмоциональное заражение)

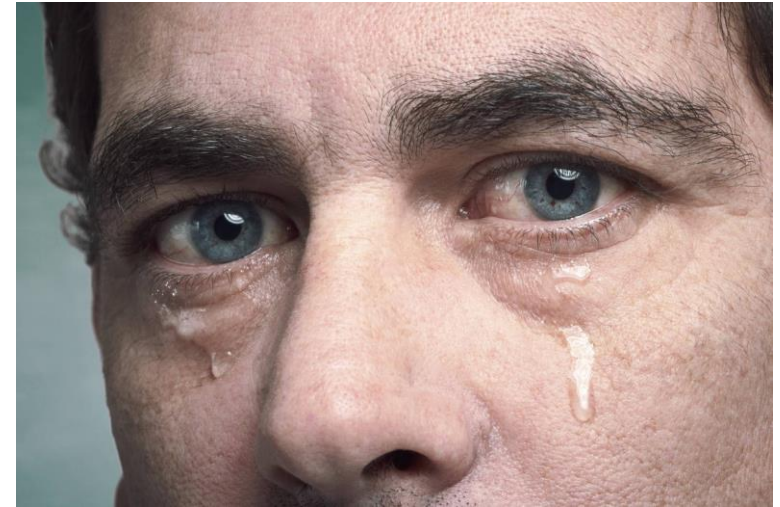
ПЛАЧ

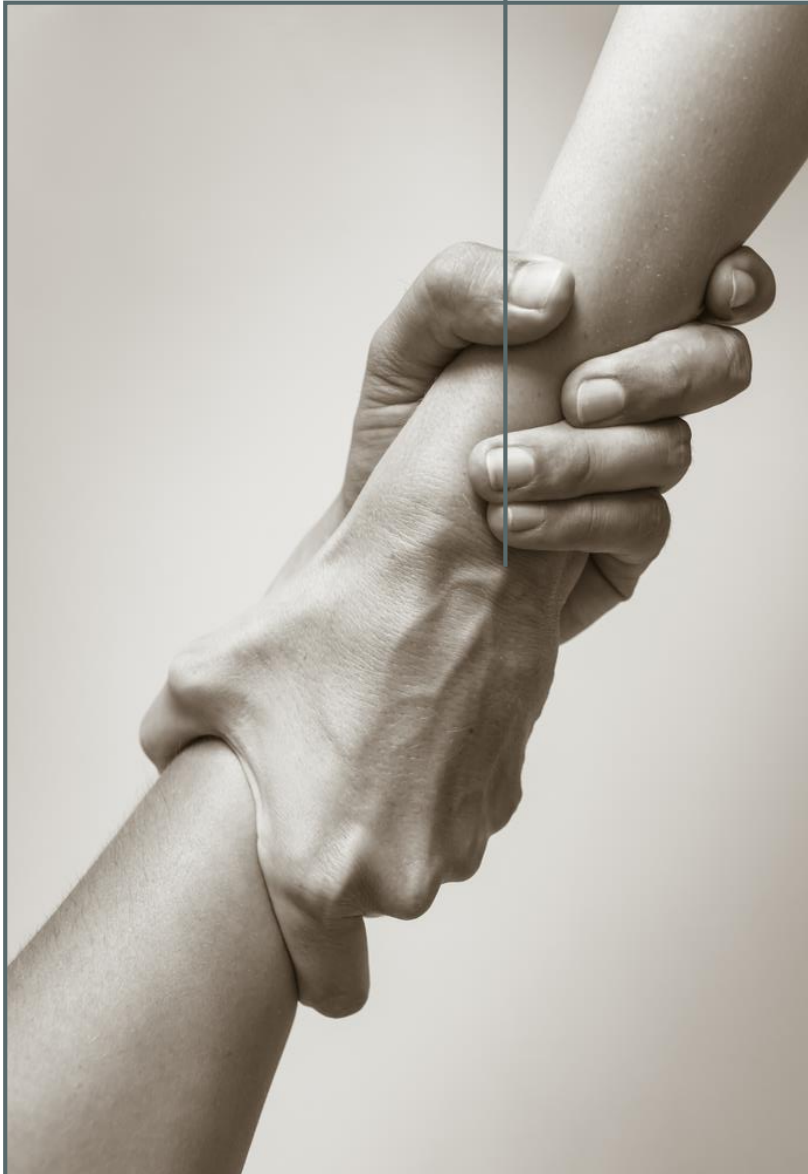
✓ Признаки:

- ✓ человек уже плачет или готов разрыдаться;
- ✓ подрагивают губы;
- ✓ наблюдается ощущение подавленности.

Плач – самая адаптивная острая стрессовая реакция.

Мужчины тоже плачут.





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЛАЧЕ

- ✓ не оставляйте человека одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился;
- ✓ поддерживайте физический контакт (придержаться за руку, положить ладонь на плечо, спину). Обязательно прежде предупредите человека о своих намерениях;
- ✓ дайте человеку возможность говорить о своих чувствах;
- ✓ если реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения, помогите человеку немного отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять какую-либо несложную деятельность.



- ✓ не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости;
- ✓ не пытайтесь остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить не плакать;
- ✓ воздержитесь от советов, во многих случаях они могут вызвать негативную реакцию со стороны пострадавшего.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- ✓ если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться и пытаться «взять себя в руки». Нужно дать себе время и возможность выплакаться.
- ✓ однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, умыться холодной водой, после чего медленно, но не глубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.



НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

Посредством неконтролируемой нервной дрожи тело «сбрасывает» напряжение.

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и других болезней.

Признаки:

- ✓ Дрожь начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время, сильное дрожание всего тела или отдельных его частей - человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету.

Помощь:

- ✓ Нужно усилить дрожь:
- ✓ Объясните, что будете делать, иначе человек может воспринять это как нападение
- ✓ Возьмите пострадавшего за плечи и сильно резко потрясите в течение 10 – 15 секунд.

Нельзя:

- ✓ обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки, останавливать дрожь!

ИСТЕРИКА

Признаки:

- ✓ чрезмерное возбуждение;
- ✓ множество движений, театральные позы;
- ✓ эмоционально насыщенная, быстрая речь;
- ✓ крики, рыдания.

! ИМЕЕТ СВОЙСТВО УСИЛИВАТЬСЯ В ПРИСУТСТВИИ РЯДОМ ДРУГИХ ЛИЦ.

! ЛЕГКО «ПЕРЕДАЕТСЯ» ОКРУЖЕНИЮ.



Пример истерики в обычной жизни

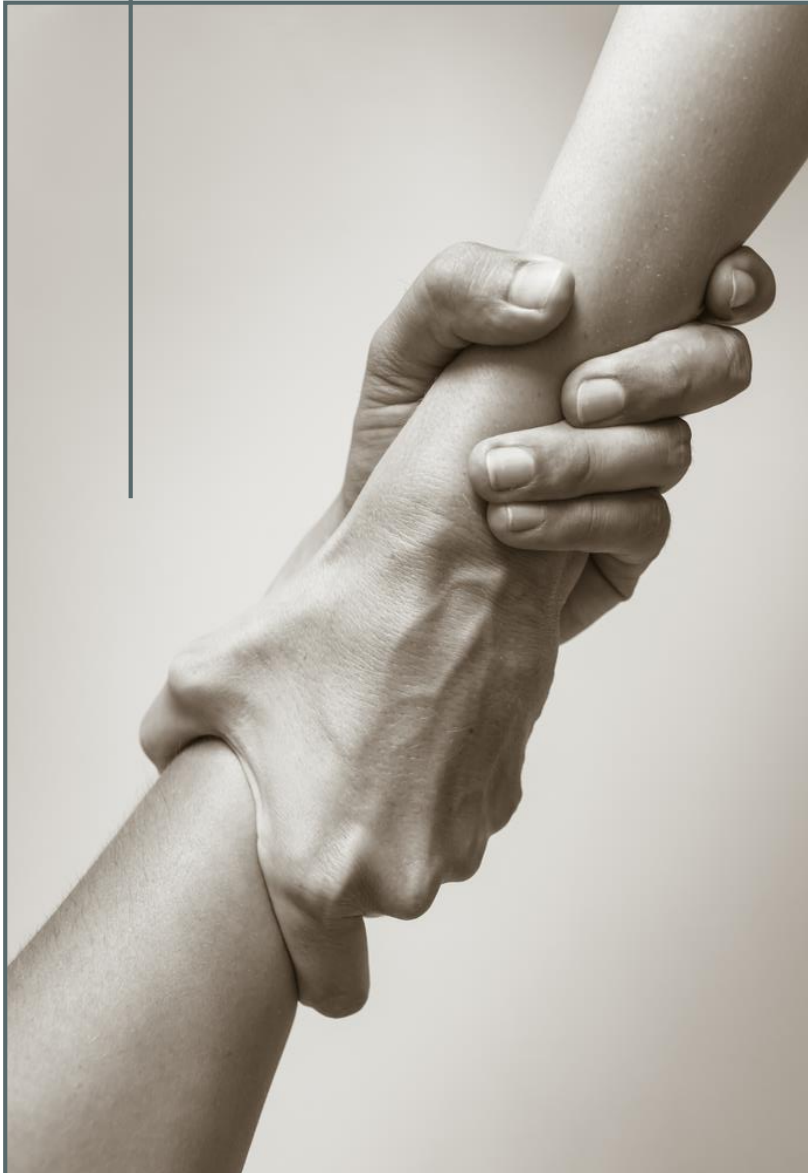


Пример истерики по поводу гибели ребенка



Пример истерики по поводу гибели ребенка





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

- **Изолировать от людей (резко отвернуть от людей и втолкнуть в закрытую комнату и замкнуть его внимание на себе;** если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте;
- не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном;
- не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний;
- **переключите внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию;**
- *после истерики необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, тк он теряет много сил.*



- ✓ не следует совершать неожиданных действий (трясти, бить по щекам и т.п.);
- ✓ избегайте активного диалога, не спорьте с ним;
- ✓ избегайте в речи шаблонных фраз («возьми себя в руки», «так нельзя»).

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному.
- умыться ледяной водой – это поможет прийти в себя.
- сделать дыхательные упражнения:

Выдох длиннее вдоха;

Дыхание «по квадрату»: вдох, задержка дыхания 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться.

АГРЕССИЯ

Признаки:

- повышенное возбуждение;
- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу);
- повышенное мышечное напряжение;
- нанесение окружающим ударов;
- словесные оскорбления, брань.

! Поводом для возникновения агрессивной реакции может стать даже самое незначительное воздействие

!Агрессивная реакция направлена на ситуацию!

!Психика восстанавливается через агрессию.



Пример спокойствия при ярости

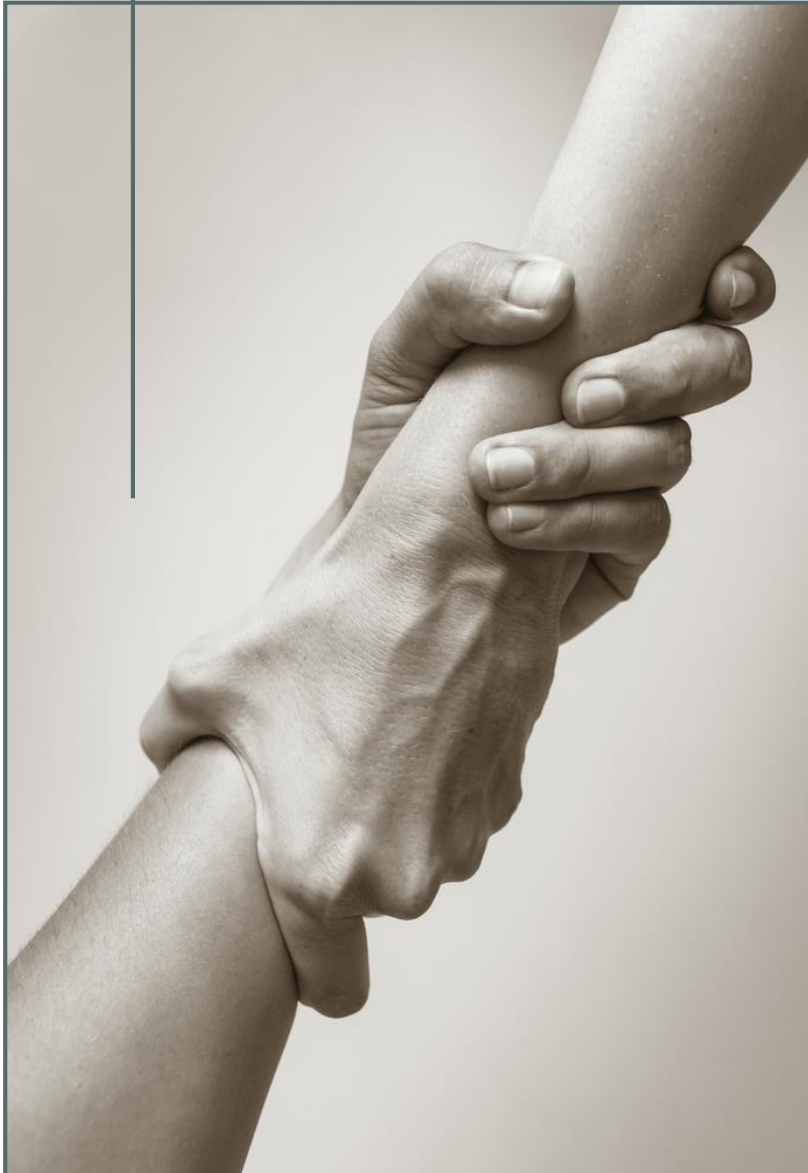


Агрессивная группа



Спасла мужа - задиру от драки с более сильным соперником





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ АГРЕССИИ

- четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации;
- не вступайте в споры и не противоречьте ему
- не демонстрируйте сильных эмоций;
- говорите с пострадавшим спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- **включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность, связанную с физической нагрузкой. Агрессия снимается тяжелой физической работой – дать задание, лидировать процесс!**
- **Снятие вербальной агрессии «Никого нет, кроме вас, кто понимает. Помогите мне!»**
- **Перевод горячей агрессии в холодную «Да это так, но....»**



- ✓ если он проявляет физическую агрессию, обеспечьте свою безопасность; не идти прямо на человека «в лоб»;
- ✓ не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ;
- ✓ не угрожайте и не запугивайте человека.
- ✓ не нужно считать, что человек, выражающий агрессивную реакцию, по характеру злой;

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку без оскорблений.
- Дайте себе агрессивную физическую нагрузку (бокс, бег)
- Включите громко музыку и дайте себе волю громко покричать.



СТРАХ

Признаки:

- ✓ напряжение мышц;
- ✓ сильное сердцебиение;
- ✓ учащенное поверхностное дыхание;
- ✓ сниженный контроль собственного поведения.

Страх опасен, когда он:

- ✓ **не оправдан** (переживание страха слишком интенсивно в сравнении с опасностью, по отношению к которой он возник);
- ✓ **настолько силен**, что лишает человека способности думать и действовать.

ПАНИКА – состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля.



15 сек витальные реакции



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СТРАХЕ

- ✓ необходимо быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности;
- ✓ предложите ему выполнить несколько простых приемов: сосредоточиться на своем дыхании, осуществить простое интеллектуальное действие;
- ✓ когда интенсивность страха начинает снижаться, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, а наоборот, давая возможность человеку выговориться;
- ✓ при необходимости предоставьте человеку информацию о том, что происходит вокруг.



- ✓ Не подходить со спины. Визуальный контакт сначала.
- ✓ !!! не нужно пытаться убедить человека в неоправданности его состояния фразами «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» итд.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- ✓ Попробуйте сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх.
- ✓ Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми – высказанный страх становится меньше.
- ✓ При приближении приступа страха можно сделать несколько дыхательных упражнений.



ТРЕВОГА

✓ Признаки:

- ✓ напряжение мышц (особенно лицевых);
- ✓ учащенное сердцебиение;
- ✓ учащенное поверхностное дыхание.

✓ При переживании тревоги человеку сложно объяснить то, с чем связано его состояние.

✓ Страх – предметный, тревога – беспредметная.





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

- ✓ постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит;
- ✓ необходимо проанализировать, какая информация необходима человеку и предоставить ее;
- ✓ полезно сделать несколько активных движений или физических упражнений, так как самым мучительным в состоянии тревоги является невозможность расслабиться;
- ✓ предложить человеку выполнить какую-либо продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.



- ✓ не оставляйте человека одного;
- ✓ не убеждайте его, что тревожиться не о чем, особенно если это не так;
- ✓ не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- ✓ самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому попробуйте сделать несколько активных движений, физических упражнений, домашние дела, перекладывание вещей - **простые действия, которые возвращают чувство контроля и предсказуемости.**



ЗАТОРМОЖЕННОСТЬ

Признаки:

- ✓ Пострадавшие подолгу сидят в одной и той же позе
- ✓ Ни на что не реагируют
- ✓ Рассеяны, обращают внимание на незначительные предметы и не замечают важных стимулов
- ✓ Не ищут помощи, не высказывают жалоб, производят впечатление опустошенных людей.

Крайними проявлениями такой реакции является апатия и ступор.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАТОРМОЖЕННОСТИ

- ✓ Обезопасить себя и пострадавшего, тк любая ОСР может перейти в агрессию
 - ✓ Говорить четким и уверенным голосом. Темп очень медленный, чуть энергичнее пострадавшего.
1. **Смотри на меня. Сядь ровно.**
 2. **Я рядом.**
 3. **Как тебя зовут? Откуда ты?**
 4. **Расскажи последнее, что случилось – по 1 предложению, повторять за ним.**
 5. **Повторить весь рассказ целиком 6 предложений вместе.**
 6. **Выбери одну задачу из 3 (чистить оружие, форму или пойти за водой).**

Психологическая помощь в состоянии заторможенности

о от СоДействие



АПАТИЯ

Истощение адаптационных возможностей организма.

Без поддержки может перерасти в депрессию.

Признаки:

- ✓ заторможенность, вялость
- ✓ равнодушие к происходящему; отсутствие эмоций
- ✓ медленная, с длинными паузами речь;
- ✓ непреодолимая усталость, когда любое движение, любое сказанное слово дается с трудом;.

! Любой контакт с окружающим миром стоит для пострадавшего больших усилий.





ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ АПАТИИ

- ✓ подстройка по темпу, интонации речи пострадавшего, медленно, мягко, постепенно повышая громкость и скорость
- ✓ задать ему несколько простых вопросов: «Как Вас зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».
- ✓ разговаривая, вовлекать его в любую совместную деятельность - прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи.
- ✓ проводить пострадавшего к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь), взять за руку.
- ✓ дать человеку возможность поспать или просто полежать в безопасности, набраться сил..



- ✓ не следует «выдергивать» человека из этого состояния и мешать данной реакции состояться без крайней нужды;
- ✓ избегать призывов собраться, «взять себя в руки», апеллируя к моральным нормам, а также высказываний типа «так нельзя», «ты сейчас должен» итд.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- ✓ Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние.
- ✓ По возможности отдохните столько, сколько потребуется.
- ✓ Если ситуация требует от вас действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь хотя бы на 15–20 минут. Выпейте чашку некрепкого сладкого чая.
- ✓ Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе. После этого приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать.
- ✓ Не беритесь делать несколько дел сразу.
- ✓ Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

СТУПОР

Одна из самых сильных защитных реакций организма, наступает после сильнейших нервных потрясений.

Длится от нескольких минут до нескольких часов.

Нет контакта с окружающим миром – может не заметить опасность.

Самое опасное состояние, которое может привести к физическому истощению организма и расстройству функционирования психики.

Признаки:

- ✓ Нет речи и произвольных движений. «Застывание» в одной позе, оцепенение, полная обездвиженность
- ✓ Нет реакции на внешние раздражители (свет, шум, прикосновения, боль)
- ✓ Глаза открыты, человек в сознании, видит и слышит, но отсутствует эмоциональный контакт
- ✓ Отсутствует зрачковый рефлекс, сильный гипертонус икроножных мышц и мышц спины.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СТУПОРЕ

- ✓ **Вызвать любую эмоциональную реакцию, лучше негативную!!**
- ✓ Говорить четким и уверенным голосом. Темп очень медленный, чуть энергичнее пострадавшего
- ✓ **!!! Передать медикам!!!! Наблюдать 72 часа.**

ПСИХОМОТОРНОЕ (ДВИГАТЕЛЬНОЕ) ВОЗБУЖДЕНИЕ

Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное что он может делать - это двигаться. Движения могут быть совсем простые («я побежал, а когда пришел в себя оказалось, что не знаю где нахожусь») или достаточно сложные («я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Признаки:

- ✓ бесцельные и бессмысленные действия;
- ✓ ненормально громкая речь, крик;
- ✓ движения резкие;
- ✓ суженное, туннельное сознание;
- ✓ часто отсутствует реакция на окружающих.

В таком состоянии человек может причинить вред себе и другим.

Помощь:

- ✓ Необходимо поймать человека с помощью приема «захват».
- ✓ Изолировать пострадавшего от окружающих.
- ✓ Сделать массаж позитивных точек.
- ✓ Говорить спокойным, твердым «приказным» голосом, не спорить, в разговоре избегать фраз с частицей «не».

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

СМЕХ - реакция заражения/ эмоционального кружения



**БРЕД (ГАЛЛЮЦИНАЦИИ) – психологическая поддержка
(если потерпевший не агрессивен)**



2. МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ

ТОЛПА

Ле Бон Густав. Психология толп // Психология толп. М., 1998.

- скопление людей без общности целей и без единой организационной структуры, но связанные общим центром внимания и общим эмоциональным состоянием.
- неорганизованное, временное скопление определенного количества людей, как правило, не знакомых друг с другом, но по случайным обстоятельствам оказавшихся в одно время в одном месте.
- нет изначально какого-то вида деятельности, но есть общий предмет интереса.
- Собравшиеся начинают вести разговоры, обмениваться мнениями, оценками, возникают диалоги, споры, вступая в тесный контакт и взаимодействие - *это первоначальный вид начинающей психологически развиваться толпы.*

Толпа – наиболее яркое и концентрированное проявление того, что свойственно большой массе людей: экзальтация, эмоциональный максимализм, внушаемость, готовность к немедленному действию, завышенные ожидания, преклонение

ПСИХОЛОГИЯ ТОЛПЫ

В толпе резко меняется психика и протекание психических процессов.

Инстинкты - основной регулятор.

Происходит регрессия к примитивным пластам психики.

- «Сознательная личность исчезает. причем чувства всех отдельных единиц, образующих целое, именуемое толпой, принимают одно и то же направление. Поэтому в толпе может происходить только накопление глупости, а не ума». Густав Ле Бон «Психология Толп»
- «...Похоже, достаточно оказаться вместе большой массе, огромному множеству людей для того, чтобы все моральные достижения составляющих их индивидов тотчас рассеялись, а на их месте остались лишь самые примитивные, самые древние, самые грубые психологические установки». Зигмунд Фрейд «Массовая психология и анализ человеческого «Я»
- «Когда отдельные люди образуют массу, то достоинство каждого из них в отдельности гибнет под ногами толпы» Вильгельм Швобель, немецкий ученый, публицист

МЕХАНИЗМ МАССОВОЙ ПСИХОЛОГИИ

2 основных механизма образования толпы:

- **эмоциональное кружение (циркулярная реакция)**

- взаимное заражение, передача эмоционального состояния

- восприимчивость к импульсам внутри толпы повышается, к импульсам извне – снижается. Усиливаются барьеры против рациональных доводов. Логическое воздействие не работает и опасно.

- **всевозможные слухи**

- ✓ снижается роль личного опыта

- ✓ человек реагирует «как все»

- ✓ теряется здравый смысл, невозможна индивидуальная идентификация

- ✓ Происходит эволюционная регрессия (актуализация низших слоев психики)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ В ТОЛПЕ

✓ **Заражение**

- передача эмоций окружающим, переживание общего психического состояния
- сила нарастания накала в прямой зависимости от величины толпы и стимула
- феномен гипнотического рода

✓ **Внушение**

- воздействие на сознание, одностороннее заражение через речь авторитета (лидеры, «вожаки»)
- потеря здравого смысла, тк не осознается смысл информации

✓ **Подражание**

- реагирование «как все»
- копирование внешних черт, поведения, действий, духовных ценностей (идей, вкусов, склонностей)

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ В ТОЛПЕ

✓ **Примитивизация психики**

основными регуляторами поведения являются инстинкты. Выпадение из культуры.

✓ **Деперсонализация**

потеря чувства идентичности (ослабевают идентификация различий)

✓ **Измененное состояние сознания**

затрагивающее восприятие, эмоции и интеллект.

✓ Минимизация вербального межличностного общения

✓ Склонность сбиваться в плотную группу

✓ Потребность в простых решениях «без ума» (лозунги «Заставить», «Не допустить», «Долой»)

✓ Бесцельность, хаотичность движений, перемещений, агрессивность

✓ Эмоциональная лабильность (частая смена настроений, высокое эмоциональное возбуждение, легкость впадения в состояние ярости, восторга)

✓ Высокая категоричность в оценках, мнениях, отсутствие чувства меры

✓ Мнимая анонимность и ощущение безнаказанности

ВИДЫ ТОЛПЫ

- ✓ **Окказиональная (случайная) толпа** (очевидцы, поглазеть на происшествие)
- ✓ **Конвенциональная (условная) толпа** (заранее объявленное событие)
- ✓ **Экспрессивная (выраженная) толпа** (ритмичное выражений эмоций)
- ✓ **Экстатическая толпа** (экстремальная форма экспрессивной толпы)

✓ **Действующая толпа** (наиболее опасный вид стихийного поведения):

- **Повстанческая толпа** (социальный характер злости и возмущения)
- **Стяжательная толпа** (жадность в борьбе за обладание ценностью).
- **Агрессивная толпа** (эмоциональная доминанта ярости и злобы)
- **Паническая толпа** (объята ужасом и стремлением избежать опасности)

Самая опасная разновидность толпы. Паническое состояние может стать причиной физических болезней, увечий, смерти.

Массовые панические настроения могут привести к подавленности или агрессии.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЛПУ

Основное свойство – превращаемость (спонтанная, умышленная)

Бесполезно:

воздействовать на рассудок , на логику.

Успех управления:

«масса требует не идей, а лозунгов, не логики, а обещаний, не призывов к размышлениям, а угадывания ее настроения»..

Говорить короткими, емкими, хлесткими лозунгами, воздействовать на чувства людей.

Феномен географии толпы:

плотное ядро с эффектом эмоционального кружения
и разреженная периферия (наблюдатели)

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЛПУ

Воздействие извне и изнутри.

Извне: нацеливаться на периферию, внимание которой легче переключается:

- На другой объект (микро инцидент, раздача итд) - > стяжательная толпа
- Авто с динамиками (артисты, футбол итд)
- Обеспечить потребности людей (тепло, укрытие, питание, вода, информация)
- Ритм (рок на агрессивную толпу - > в экстатическую)

Изнутри: проникнуть в ядро

***** Испуг и слухи в ядро агрессивной толпы -> массовая паника**

- Деанонимизация («Прошу свидетелей указать ФИО», камеры, фото)
- Психологическая работа с ядром (родственники пострадавших от тер.акта, ЧС)

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЛПУ – ПАНИЧЕСКАЯ ТОЛПА

Женщины и дети – минимальный порог возбудимости.

Женский и детский плач, крик высокой частоты в стрессовой ситуации оказывает разрушительное влияние на психику и наибольший эффект эмоционального заражения, провоцирует паническое бегство.

Низкий мужской голос для противодействия панике, коллективной или индивидуальной.

Управление толпой специально подготовленным людьми ВНЕ толпы.

- ✓ **Жесткое управление** (четкая командаи пример делать правильные действия)
- ✓ **Резкое событие** (неожиданный громкий звук – оторопь – нужное воздействие)
- ✓ **Привычное стимулирование** (замирание под государственный гимн)
- ✓ **Ритм** (ритмичное скандирование «Не-тол-кай!»)

РЕКОМЕНДАЦИЯ УЧАСТНИКАМ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

- ✓ Не лезть в толпу бесплатно и добровольно. Держись от толпы подальше.
- ✓ Проникая в толпу, думай, как будешь из нее выбираться.
- ✓ Оказавшись в толпе, постарайся из нее выбраться, двигаясь от центра по диагонали к периферии.
- ✓ Для сохранения рассудка, представь, что находишься на работе: сосредоточься, не теряй голову, не поддавайся эмоциональному заражению.

3. ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И САМОПОМОЩИ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Диагностика по речи и наблюдение за телом.

2. Обеспечение физической безопасности и комфорта

Горячая вода, чайник, покрывало.

Руки по локоть в горячую воду.

Массаж шерстяной тканью рук и ног в сторону сердца.

Теплая одежда, плед.

Теплая вода (не чай или кофе).

12 часов сна.

После сна горячий жидкий суп и горячий чай + еще 12 часов сна.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ

✓ **Из хаоса в порядок!**

1) Намерение и выполнение 2) Проговаривание 3) Алгоритм из 4 действий
(концентрация внимания – речь – регуляция ВНС):

1) Написать ФИО на листочке

2) Проговорить ФИО вслух

3) Сделать вдох, надуть живот и сказать вслух «Вдох»

3) Сделать выдох, втянув живот к спине и сказать вслух «Выдох»

✓ **Через справедливость и контроль:**

- Через организованную деятельность (что я могу контролировать)

ПОСЛЕ БОЛЬШОГО СТРЕССА для восстановления психики

✓ **ДО первого сна**, чтобы эмоция не застряла в теле: **ДВИГАТЬСЯ!!!**

✓ **Проговорить**, что ты чувствовал. Лучше товарищами, либо сам.

Не можешь говорить, шевели губами. Назвал чувство = признал его = победил его. *«Там взрывалось, я чувствовал ужас, ноги остановились, кто куда упал ..»*

✓ **«Оборжать»**.

✓ **Простучать, найти тело.**

Похлопать себя или друга, убрать скованность, убрать диссоциацию. Не подходить к испуганному человеку со спины!!, сначала визуальный контакт.

✓ **Покрутить себя + хлесты**

«Руки плети». Возвращаем контроль телу.

✓ **Важно помочиться!**

При первой возможности, выводит адреналин + снижение давления в мочевом пузыре снижает тревогу.

✓ **КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН**

ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Сложные психорегуляционные комплексы:

- ✓ Аутогенная тренировка по Шульцу
- ✓ Нервно – мышечная релаксация по Джекобсену
- ✓ «Ключ» Хасая Алиева
- ✓ Медитация

Простейшие приемы:

- ✓ Успокаивающее и мобилизующее дыхание («по квадрату»)
- ✓ Телесные техники (заземление, похлопывание «бабочка», хлесты руками)
- ✓ Напряжение и расслабление мышц по контрасту
- ✓ Простые формулы самоубеждения и самовнушения, самоприказы
- ✓ Когнитивные упражнения (5-4-3-2-1, счет, стишок)
- ✓ **Техника «5 пальцев»**

ВАЖНО ПОНИМАТЬ!

Восстановление базовых иллюзий психически здорового человека:

Через агрессию:

- ✓ Когда эмоции интенсивны и направлены на вас - не обижайтесь.
- ✓ Оставайтесь спокойным, это поможет разрядить напряженные ситуации.
- ✓ Поддержание спокойствия также может быть повышено за счет ряда невербальных стратегий.
- ✓ Используйте мягкий тон во время разговора.
- ✓ Используйте юмор.
- ✓ Задавайте вопросы, на которые можно дать прямой ответ.
Поясняйте, почему вы задаете тот или иной вопрос.

Через способность контролировать хоть что-то:

- ✓ Делайте только то, что можно сделать самостоятельно или привлекая членов семьи (коллег) - простые действия, приготовление еды, уборка в комнате, игра с детьми, хобби и др.

ТЕХНИКА «5 ПАЛЬЦЕВ»

Новосибирский центр ВолонтерСиб.

Подготовка 7000 мобилизованных в 2022 г.

- ✓ Навыки стабилизации
- ✓ Заякорить вопросы на пальцы.
- ✓ Переключение энергии с эмоционального полушария на рациональное, «замкнуть разрыв в сети»
- ✓ Выработать определенный алгоритм действий, чтобы в нужный момент вспомнилось реально все

- ✓ На каждый палец, начиная с большого, запомним несколько вопросов и в нужный момент, когда вы будете разгибать пальцы и задавать себе эти вопросы и отвечать на них, мозг с эмоциональной реакции переключится на рациональную и сможет выбрать для вас алгоритм выживания.
- ✓ **Техника подходит для любой стрессовой ситуации!!!**

1. КТО Я?

**Вслух сказать, кто я.
«Я Вася»**

- ✓ Называние себя - мы находим себя в этом мире, осознаем, заземляем.
- ✓ Что бы с тобой ни случилось, задаешь первый вопрос!

2. ЧТО СО МНОЙ?

- ✓ Почувствовать себя, ощутить свое тело.
- ✓ Прохлопать себя, ранен/не ранен, убрать физ.
- ✓ скованность.

Что я сейчас чувствую?

Назвать эмоцию = наполовину с ней справиться.

3. FUCK СТРАХ!

✓ **Регулировка дыхания:**

Вдох носом на 4, задержка на 6, выдох ртом на 8.

Нельзя одновременно тревожиться и спокойно дышать.

✓ **Проговаривать ритмический стих ЗАМЕДЛЯЯСЬ:**

Чижик пыжик. Любая молитва. Стабилизирует.

✓ **Активация оральных рефлексов**

Мозг успокаивается при включении детских защитных реакций.

Языком толкать небо или крутить круги по небу..

Кусать губы, покусать что –то, долго гонять карамельку во рту.

✓ **«НЕ ДВА» (NO TWO) - 2-3 раза сказать вслух громко**

Техника амер. Спецназа, изменяет внутреннее состояние.

✓ **ДР любимого человека, в крайнем случае свой.**

И считать, сколько дней до него осталось.

Если ситуация угрозы длится долго. Активизируется рациональное полушарие.

4. МОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ!

- ✓ **Что ты будешь делать дальше?**
- ✓ Продумать, что я буду делать, чтобы был успешный исход.
Реалистичный, но без оценки результатов.
- ✓ Если есть план/карта в голове, то мозг сработает правильно.
- ✓ Ты гораздо успешнее будешь реагировать на ситуацию.

5. МОЙ ПЕРВЫЙ ШАГ!

- ✓ **Четко дать себе команду вслух (или очень четко про себя)!!!**
Напр. «Правая нога шаг назад»

КТО Я?

ЧТО СО
МНОЙ?
ЧТО Я
ЧУВСТВУЮ?

FUCK
СТРАХ

МОЙ ПЛАН
ДЕЙСТВИЙ

МОЙ
ПЕРВЫЙ
ШАГ

- Регулировка дыхания
- Ритмичный стих
- Оральные рефлексy (язык, карамелька)
- НЕ ДВА!
- Дни до даты ДР

Благодарю за внимание!