

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ З АГРЕСИВНОЮ ПОВЕДІНКОЮ.

Ознаки:

- ✚ Роздратування, невдоволення, гнів, які особа нездатна стримувати.
- ✚ Агресія, не прив'язана до конкретного предмету, може бути перенесена на будь-кого чи будь-що, привід неважливий.
- ✚ Нанесення оточуючим ударів руками, ногами, використання будь-яких предметів для підвищення «руйнівної сили», неконтрольоване прагнення вщент знищити, нездатність зупинитися.
- ✚ Словесні образи, прискіпливість, лайка, пошук приводу, щоб виплеснути лють.
- ✚ М'язове напруження: пружинна хода, можливо незначний тремор рук, ніг від напруження, різкі рухи (нездатність робити плавні рухи), напружені м'язи обличчя. Мова різка, містить багато емоційних компонентів.
- ✚ Підвищення кров'яного тиску: спочатку обличчя може почервоніти, а із загостренням стану – зблідніти; набухання вен та артерій на шиї та руках).



Психологічні та організаційні заходи

Перший рівень

- ✚ Оцінити небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Убезпечитись. Усі наступні дії потрібно виконувати із урахуванням фактору небезпечності ситуації.
- ✚ Спробуйте перервати агресію будь-якою нейтральною пропозицією активної дії.
- ✚ Використайте вправу «Захоплення»: просуньте свої руки під пахви потерпілого, пригорніть його до себе й злегка потягніть на себе (пояснюйте потерпілому, що ви робите, щоб ваші дії не сприйняли, як напад і привід для бійки).
- ✚ Демонструйте доброзичливість, не сперечайтесь, не звинувачуйте, навіть

якщо ви не згодні з потерпілим, – не давайте йому приводу для розгортання суперечки.

✚ Допоможіть постраждалому усвідомити свої почуття і тим самим оволодіти ними і собою. Зверніть його увагу на те, що він відчуває:

«Ви злитесь, хочете розтроцяти все вщент. Давай разом подумаємо, як нам виходити з цієї ситуації...».

✚ Коли напад люті взято під контроль, але зберігається збудження, то доцільно використати засоби релаксації, заспокійливе дихання (глибокий вдих у



живіт і повільний видих), вправи на розтягування м'язів, які знімають напруження, та відпочинок, якщо бурхлива реакція привела до нервового виснаження.

✚ За можливості поспілкуватися з батьками, якщо це дитина

Другий рівень

✚ Визначити небезпечність дій постраждалого для оточуючих і його самого. За потреби прийняти рішення щодо здійснення заходів ізоляції чи постійного нагляду (для виключення можливості суїциду).

Третій рівень

✚ Навчання засобам контролю гніву.

✚ Навчання релаксаційним вправам та заспокійливому диханню як способам зниження напруження, збудження.

✚ Під час тривалого збереження підвищеного м'язового тону, збудження, які заважають засинанню – рекомендації із покращення засинання.