

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ З ОЗНАКАМИ СТУПОРУ

Ознаки.

- ✚ Повне нервово виснаження, відсутність сил для контакту з оточуючим світом, байдужість.
- ✚ Різке зниження або повна відсутність довільних рухів та мови.
- ✚ Відсутність реакції на зовнішні (шум, світло, дотик) подразники (очі не фокусуються на об'єктах, немає реакції повороту голови на звуки, немає зміни).
- ✚ «Заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.

Психологічні та організаційні заходи.

✚ Оцініть небезпечність ситуації для себе і постраждалого. Дотримуйтеся заходів безпеки. Усі наступні дії виконуйте з урахуванням фактору небезпечності ситуації.

✚ Допоможіть постраждалому отримати доступ до власних внутрішніх ресурсів сили, підвищити тонус: помасируйте потерпілому точки на чолі над очима рівно по середині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.

✚ Намагайтесь будь-яким способом домогтись реакції від потерпілого. Людина в ступорі може чути і бачити, тому чітко, тихо, повільно говорити їй те,



що може викликати в неї сильні емоції (навіть якщо ці емоції негативні).

✚ Оцінити здатність постраждалого турбуватися про себе. Прийміть рішення щодо потреби у призначенні особи, яка буде наглядати за ним.

✚ Порадьте батькам/близьким наглядати за постраждалим. Прийміть рішення щодо здійснення заходів щодо потреби ізоляції чи постійного нагляду психологічної або медичної допомоги.

Третій рівень.

✚ Консультація з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям для реагування на стресову ситуацію ступором (особливості структури ціннісної, мотиваційної сфери, які знижують здатність

перерозподіляти психічну енергію, залучати психологічні ресурси із зовні тощо).

✚ Консультація щодо здатності використовувати додаткові психологічні ресурси в екстремальних умовах (самотивація, самонавіювання, приєднання мети виконуваної діяльності до більш важливої цілі (надання додаткового сенсу), масаж біологічно активних точок, покращення фізичної форми та фізичної витривалості за допомогою кардіовправ та вправ на координацію.

✚ Порадити батькам/близьким щодо покращення стосунків (уважного ставлення) в родині – зовнішній ресурс).

✚ Навчіть вправам, що суб'єктивно знижують гостроту переживання небезпеки, наприклад, «Безпечне місце».