

## ПАМЯТКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ СВЕРСТНИКУ

### «Поговорим о поддержке»

#### Апатия

**Признаки:** ощущение усталости, человек не хочет ни двигаться, ни разговаривать, нет сил даже на проявление чувств. В таком состоянии может пребывать от нескольких часов до нескольких недель. Безразлично относится к окружающему; вял, заторможен; медленно, с длинными паузами, говорит.

#### **Помощь:**

1. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?».
2. Помогите ему пройти к месту отдыха и комфортно устроиться (обязательно попросите снять обувь).
3. Постарайтесь наладить телесный контакт: взять его за руку или дотронуться до плеча.
4. Помогите ему устроиться поудобней и заснуть или просто полежать. Если такой возможности нет, надо постараться вовлечь его в совместную деятельность (прогуляться), больше разговаривать.

#### Ступор

**Признаки:** мгновенное снижение или полное отсутствие движений и речи; нет реакции на раздражители извне (свет, щипки, прикосновения, шум); состояние оцепенения, полная неподвижность; напряжение в отдельных группах мышц.

#### **Помощь:**

1. Согните ему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте ему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
3. Ладонь свободной руки положите ему на грудь. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.
4. Говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции. Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

#### Двигательное возбуждение

**Признаки:** бессмысленные, резкие движения, часто бесцельные; слишком громкая речь либо повышенная речевая активность; не реагирует на реакции окружающих (на просьбы, приказы, замечания).

#### **Помощь:**

1. Постарайтесь отвлечь его внимание какими-нибудь вопросами, или делами, которые заставили бы его задуматься. Интеллектуальная активность снижает уровень физической активности.
2. Совместная прогулка с выполнением простых физических упражнений или помощь в какой-либо физической работе поможет ему почувствовать физическую усталость.
3. Предложите выполнить вместе дыхательную гимнастику.
4. Изолируйте его от окружающих.
5. Не спорьте с ним, не задавайте лишних вопросов, избегайте фразы с частицей «не» («Не размахивай руками», «Не кричи», «Не беги»).
6. Разговаривайте спокойным голосом о чувствах и переживаниях, которые он сейчас испытывает («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»).

#### Агрессия

**Признаки:** негативизм, раздражение, гнев, недовольство; нанесение физического вреда окружающим; брань, вербальная агрессия; повышение кровяного давления; мышечное напряжение.

#### **Помощь:**

1. Изолируйте его от окружающих.
2. Дайте ему возможность выразить агрессию («избить» подушку или выговориться).
3. Попросите его выполнить работу, связанную с повышенной физической нагрузкой.
4. Проявляйте доброжелательность. Ни в коем случае не обвиняйте его, даже если вы не согласны с ним, в противном случае, вы станете объектом агрессивного поведения.
5. Чувство юмора в данной ситуации может разрядить обстановку.

#### Страх

**Признаки:** мышечное напряжение; учащенное сердцебиение; частое и не глубокое дыхание; контроль над собственным поведением снижен. Панический страх и ужас являются крайними проявлениями страха, побуждают бегству или наоборот вызвать оцепенение.

### Помощь:

1. Не оставляйте его одного, т. к. в одиночестве страх переносить тяжелее.
2. Разговаривайте о том, чего он боится, поддерживайте его. Не пытайтесь отвлечь его фразами: «Это ерунда», «Это глупости», «Не думай об этом» и т. д.
3. Предложите ему сделать дыхательные упражнения.
4. Поговорите о его страхах, чтобы ему было легче выразить свои чувства.
5. Привлеките его к занятию каким-нибудь делом, это поможет ему отвлечься от переживаний.

### **Нервная дрожь**

Признаки: начинается внезапно сразу после стрессовой ситуации или спустя время; появляется дрожь во всем теле или в отдельных его частях (не может держать в руках мелкие предметы); по окончании дрожи он испытывает сильную усталость и ему требуется спокойствие и отдых.

### Помощь:

1. Усиьте дрожь, для чего сильно потрясите его за плечи около 10-15 секунд.
2. Разговаривайте с ним, иначе он воспримет ваши действия как попытку нападения.
3. Когда дрожь прошла, дайте ему возможность отдохнуть, поспать.
4. Не старайтесь обнять или прижимать его к себе; укрывать его чем-то теплым; успокаивать, просить, чтобы он взял себя в руки.

### **Плач**

Признаки: плачет или готов разрыдаться; наблюдается ощущение подавленности; подрагивают губы; нет признаков возбуждения.

### Помощь:

1. Не оставляйте его одного.
2. Установите физический контакт с ним (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 ему выплеснуть свое горе): периодически произносите «ага», «да», кивайте головой, то есть подтверждайте, что слушаете и сочувствуете; повторяйте за ним отрывки фраз, в которых он выражает свои чувства; говорите о своих чувствах и его чувствах.
4. Не старайтесь успокоить его. Дайте ему возможность выплакаться и выговориться, «выплеснуть» из себя горе, страх, обиду.
5. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

### **Истерика**

Признаки: сохраняется сознание; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

### Помощь:

1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с ним наедине, если это не опасно для вас.
2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на него).
3. Говорите с ним короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).
4. После истерики наступает упадок сил. Уложите его спать. Доприбытия специалиста наблюдайте за его состоянием.
5. Не потакайте его желаниям.

### **Тревога**

Признаки: чувство опасности, эмоциональная напряженность, предположение худшего, раздражительность, опустошенность, учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, дрожь, мышечное напряжение, головные боли, усталость.

### Помощь:

1. Постарайтесь его разговорить и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, он осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
2. Он может тревожиться, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
3. Займите его умственным трудом: считать, писать и т. д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
4. Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.