

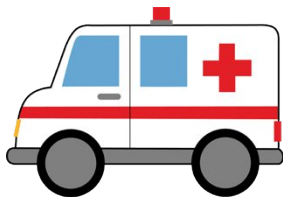
1.35 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Психологическая поддержка – это система приемов, которые позволяют людям, не имеющим психологического образования помочь себе и окружающим справиться с психологическими реакциями. Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, ведь его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась.

Находясь в таком состоянии, человек не всегда может справиться с сильнейшими эмоциями, которые захлестывают его в этот момент. Это могут быть и страх, и гнев, и обида, и тревога, безысходность и острейшее чувство утраты, потери. Именно поэтому так важно его поддержать и помочь найти силы и мужество жить дальше.

Стремление помочь - это естественное желание любого человека, вовремя протянутая рука помощи поможет человеку справиться с самыми страшными событиями в его жизни. Человек, попавший в экстремальную ситуацию, находится в особом состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке.

Необходимые действия. Помните: пострадавший человек может нуждаться в медицинской помощи.



Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, острых проблем со здоровьем. Окажите первую помощь. При необходимости позвоните врача или вызовите скорую помощь.



Подумайте о собственной безопасности. Уважайте того человека, которому хотите оказать помощь, его состояние, его ценности и его право на то, чтобы реагировать на ситуацию так, как он реагирует. Реально оценивайте свое состояние и собственные силы, перед тем как принять решение, что сейчас вы можете и готовы помогать.

Используйте только те приёмы, в которых уверены, что они могут помочь и не навредят.

Недопустимые действия. **✗** Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в своей безопасности. **✗** Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам. **✗** Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной. **✗** Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд. Не манипулируйте человеком или ситуацией для того, чтобы добиться каких-то выгод.

Источник и подробная информация о действиях на сайте:
<https://psi.mchs.gov.ru/>

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112