

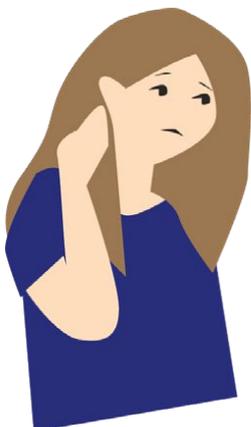
### 1.38 АПАТИЯ

Апатия - это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.



#### Помощь пострадавшему.

Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Когда мы даем реакции состояться, то это позволяет человеку в приемлемом для него режиме осознать произошедшее.



Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон - мочек ушей и пальцев рук.

Можно дать стакан сладкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений).

Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?».

Часто людей пугает состояние апатии, человеку кажется, что он должен испытывать более яркие эмоции, в этом случае поговорите с ним об этом и скажите, что его реакция в сложившихся обстоятельствах нормальна.

**Помощь себе.** Если вы чувствуете упадок сил, вам трудно собраться и начать что-то делать, и особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть. Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться.



Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай, энергетические коктейли), 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. Помассируйте мочки ушей и пальцы рук – это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет вам немножко взбодриться. Выпейте чашку некрепкого сладкого чая.

Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе. После приступайте к выполнению тех дел, которые вам необходимо сделать. Выполняйте в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например, если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите – передвигайтесь шагом. Не беритесь делать несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеяно, и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно.

**Недопустимые действия.** ❌ Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте течение этой реакции без крайней на то нужды. Не нужно призывать человека собраться, «взять себя в руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что так «нельзя», «ты сейчас должен».

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

**ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ: 112**