**ПРОТОКОЛ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

 **(примерный, в зависимости от ситуации)**

Под острыми стрессовыми ситуациями подразумеваются ситуации, в которых есть разрушения, смерть людей или реальная угроза жизни. Этот протокол о помощи людям, только что пережившим такие ситуации.

**1. Нужно успокоиться самому**. Работайте только в достаточно стабильном эмоциональном состоянии.

Когда мы осознанно идем на помощь другому человеку в стрессовой ситуации и мы находимся там же – это экспертный стресс. Это значит, что я испытываю похожие эмоции и мне тоже страшно. Но мое отличие – снижение тревоги произойдет быстрее, так как я умею их контролировать.

**2. Крайне важно!!! ОБ ЭМОЦИЯХ НЕ ГОВОРИМ,** нам нужно «включить» совершенно другие зоны мозга.

**3. Не говорим следующие вещи**: «Успокойтесь. Все будет хорошо. Все пройдет. Жизнь наладится» и т.д. Такого рода слова вместо надежды дадут человеку, которому вы помогаете, ощущение одиночества. Он вам не поверит и почувствует, что вы его не понимаете, даже если на словах согласится с вами.

**4. Мы должны сами замедлиться, чтобы замедлить реакции человеку, которому оказываем помощь**. Говорим в более медленном темпе, чем обычно (намного медленнее). Зачем это? Для человека, которому мы оказываем помощь, внешний мир рухнул, больше нет ничего стабильного. Поэтому мы должны быть реальными и дать ощущение опоры, уверенности, стабильности.

**5. Говорить четкими короткими фразами.** Можно даже немного повысить голос.

«Посмотри на меня. Ты видишь меня?» С этого можно начать.

Человек испытывает эффект тоннельного зрения. Нужно расширить этот тоннель.

**6. Устанавливаем контакт и даем первое ощущение, что есть что-то помимо пережитого ужаса**. Сначала представьтесь. «Я Алексей, я специалист в кризисной ситуации».

Не говорите, что вы психолог. Психолог, психиатр, психотерапевт лучше не произносить – у этих слов есть стигматизация и человек может начать дополнительно пугаться, что с ним что-то не так.

**7. Спросите имя: «Как тебя зовут?»**

**8. Дальше - куда ты шел, что ты делал, что ты собирался делать, когда** ... ? (завыла сирена, начались выстрелы - назовите ситуацию).

Острый стресс может разорвать непрерывность жизни. Эти вопросы соединяют события в одну цепь, возвращают чувство непрерывности жизни.

**9. Повторите за человеком ответ - четко и ясно**. Дополните, если знаете ситуацию. Без эмоций и подробностей.

Мы озвучиваем порядок действий до того как произошло событие, потом само событие и то, что произошло после.

**10. Еще нужно включить мышление, вернуть ощущение контроля и собственной значимости**. Этот этап потребует вашего творчества.

Можно, например, попросить посчитать людей, померить кому-то давление (если есть тонометр), посмотреть номера домов вокруг.

Пример формулировки: «Помоги мне, мне очень нужно узнать, какие номера у близлежащих домов – вон того и того, но у меня плохое зрение».

**11. Затем нормализация.**

Говорим: «Все твои реакции, которые ты чувствуешь (перечислить то что вы видите, например слезы, растерянность, тревога, потерянность, опустошенность, ужас, оторопь, заторможенность, агрессия и т.д.) - это нормальные реакции на НЕнормальную ситуацию».

**12. Поиск ресурсов** (подробнее в примере ниже).

***Человек в ступоре****. Если человек застыл и не реагирует применяйте голос (скажите что-то уверенно и громко), визуальные раздражители (помахайте рукой перед глазами). Можно пробовать дать в руки что-то контрастное (если рядом есть скорая помощь, то можно у них взять лед и дать в руки).*

*Не нужно бить по щекам (как мы видели в кино).*

*ВАЖНО*

*- Не вступать в споры с человеком, которому оказываете помощь, даже если его мнение отличается от вашего. Не переубеждайте. Это не наша задача.*

*Наша задача – помощь человеку, переживающему острую реакцию на стресс.*

*- Помните, когда мы оказываем первую помощь, мы оказываем помощь человеку, особенно подверженному внушению. Каждое наше слово может быть как терапевтичным, так и разрушительным. И наша задача снизить влияние стрессовой ситуации. Поэтому не нужно употреблять сложных, умных слов, которые могут запутать. Говорим очень просто.*

*ПРИМЕР:*

*Специалист: «Я с тобой. Я знаю как тебе помощь. Меня зовут Алексей. Я специалист по кризисным ситуациям. Я знаю как тебе помочь.*

*Как тебя зовут?*

*Человек отвечает.*

*Специалист: «Куда ты шел? Помнишь, что ты делал?»*

*Человек отвечает.*

*Специалист повторяет все простыми словами, связывая всю последовательность.*

*Специалист: «Я в очках и плохо вижу, скажи какой номер дома напротив?»*

*Человек отвечает, например: «Я тоже не вижу».*

*Я: «Спроси, пожалуйста, у кого-то».*

*Специалист дальше, держа в фокусе заземление и стабилизацию: «Хочешь пить? Вот вода. В стрессовой ситуации нужна вода». Но не суем сами эту воду, а помогаем человеку взять некоторый контроль над ситуацией с помощью таких маленьких действий. Или «Вот салфетки. Ты можешь вытереть глаза». Мы способствуем наибольшей самостоятельности.*

*Дальше: «Сейчас ты растерян и не знаешь что тебе делать, это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.*

*Дальше спрашиваем: «Бывали ли у тебя стрессовые ситуации?»*

*Человек, например: «Ну, таких нет».*

*Специалист: «И это правда. Но были ли другие стрессовые ситуации? На работе или в семье?»*

*Цель - мы заканчиваем разговор с человеком на ресурсе. Важно, чтобы он вспомнил свои способы.*

*Но если человек скажет, что его способ справляться - это алкоголь в больших дозах (больше 50-100 гр крепкого алкоголя), то мы мягко говорим ему, что в этой ситуации это может быть не самый лучший способ, так как завтра будет плохо, а ему нужно справляться с завтрашними делами, поэтому попросите вспомнить какие еще есть способы справляться со стрессом. Попросите: «Вспомни еще что-нибудь, кроме алкоголя».*

*Любые другие способы – компьютерные игры, прогулка с собакой, пробежка, еда – все способы, кроме алкоголя и наркотиков хороши. Не наша задача сейчас оценивать способы справиться со стрессом.*

*Рекомендовано Ассоциацией практических психологов Приднестровья*