

Особенности методики практического обучения по оказанию первой помощи и формированию позитивного стратегического поведения в различных ситуациях (часть 3)

Приемы психологической поддержки пострадавшего

Экстренная допсихологическая помощь

это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с сильными эмоциональными реакциями, возникшими в ответ на ситуацию

- ✔ Пострадавшие люди могут находиться в особом психологическом состоянии и не всегда могут самостоятельно справиться с собственными эмоциональными реакциями
- ✔ Часто реакции на ситуацию могут быть таковы, что человек становится способным причинить вред себе и окружающим
- ✔ Такого рода реакции называются **«Острые стрессовые реакции»**
- ✔ Это **нормальные реакции** на ненормальные для человека обстоятельства



Агрессия –

это активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» реакция, которая может быть вербальной (словесные угрозы) и невербальной (агрессивные действия)

Признаки:

- ✓ Раздражение, недовольство, гнев (по любому поводу)
- ✓ Нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами
- ✓ Словесные оскорбления, брань
- ✓ Мышечное напряжение, увеличение кровяного давления



Истерика –

это активная энергозатратная и эмоционально «заразительная» поведенческая реакция. Как правило, происходит в присутствии зрителей

Признаки:

- ✓ Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт
- ✓ Чрезмерное возбуждение
- ✓ Множество движений, театральные позы
- ✓ Речь эмоционально насыщенная, быстрая
- ✓ Крики, рыдания



Апатия –

это психическое состояние, для которого характерно полное отсутствие или резкое снижение стремлений и интересов, подавленность эмоций, а также безразличие к происходящим событиям и окружающим людям

Признаки:

- ✓ Полное равнодушие и безразличие к происходящему
- ✓ Отсутствие каких бы то ни было внешних эмоциональных проявлений
- ✓ Медленная речь с большими паузами
- ✓ Вялость и заторможенность в поведении



Плач –

это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию

Плач можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию. Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться

Признаки:

- ✓ Человек уже плачет или готов разрыдаться
- ✓ Подрагивают губы
- ✓ Наблюдается ощущение подавленности
- ✓ В отличие от истерики нет возбуждения в поведении



Общие принципы психологической поддержки:



Безопасность



Приоритетные действия



Ориентированность
на свои ощущения



Приемы психологической поддержки пострадавшего

1

Установление контакта с пострадавшим

«Меня зовут [ваше имя], я обучен(а) оказанию первой помощи. Можно мне вам помочь?»

2

Разрешение на прикосновение

«У вас повреждена рука и кровотечение. Могу ли я прикоснуться к вам, чтобы начать оказывать первую помощь?»

«Можно я осмотрю вас, чтобы понять, есть ли у вас какие-либо травмы?»

3

Объяснение своих действий

«Я сейчас наложу давящую повязку на рану. Это необходимо для остановки кровотечения»

«На счет «три» мы вас поднимем и переложим на носилки, чтобы переместить в более подходящее место. Хорошо?»

Приемы психологической поддержки пострадавшего

4

Привлечение пострадавшего к помощи

«У вас кровотечение, его нужно быстро остановить. Можете мне помочь? Зажмите рану рукой, пока я открываю аптечку»

ОТКРЫТЫЕ РАНЫ

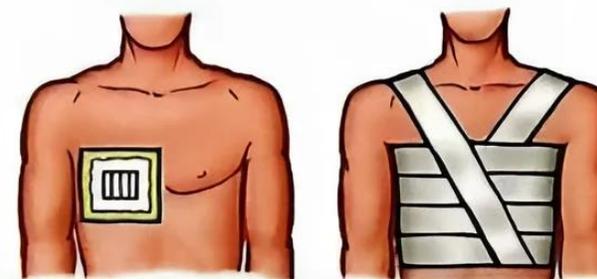
Касаться ран руками или каким-либо инструментом, удалять инородные тела с их поверхности нельзя! Грязь с окружающих рану участков кожи устраняют в направлении от раны. Кожу обрабатывают 5%-ным раствором йода. Рану накрывают стерильной салфеткой или куском бинта, накладывают ватно-марлевую повязку и забинтовывают

ПРОНИКАЮЩЕЕ РАНЕНИЕ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ



Наложить стерильную салфетку, затем ватно-марлевую повязку и рыхло забинтовать рану

ПРОНИКАЮЩЕЕ РАНЕНИЕ ГРУДИ



Наложить стерильную салфетку. Примерно около 5 см от краев раны нанести узкую полоску вазелина. Поверх салфетки положить кусок чистой клеенки так, чтобы его контур накрыл полоску вазелина. На выдохе наложить широкие ходы бинта, закрепляющие повязку.

Приемы психологической поддержки пострадавшего

5

Информирование
о необходимом поведении

«Пожалуйста, не вставайте
и постарайтесь поменьше
двигаться, пока вас не осмотрит
врач скорой помощи»



Приемы психологической поддержки пострадавшего

6

Информирование
о происходящем вокруг

«Скорая» вызвана и уже едет»

«Пожар уже потушен»



Приемы психологической поддержки пострадавшего

7

Информирование о перспективе

«Сейчас придет скорая. Давайте определим, какой контакт ваших родственников можно передать врачам. Скорая отвезет вас в больницу, где вам окажут необходимую медицинскую помощь»

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗОК НА РАНЫ
РАНА — повреждение целостности кожных покровов тела, слизистых оболочек в результате механического воздействия
Прежде чем наложить асептическую повязку, необходимо:

- Промыть рану водой с мылом
- Вскрыть перевязочный пакет
- Извлечь повязку из чехла

ВИДЫ ПОВЯЗОК

- На палец
- На кисть
- На локоть
- На грудь
- На паховую область
- На голову

ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПЕРЕЛОМОВ
ПЕРЕЛОМ — частичное или полное нарушение целостности кости в результате удара, сжатия, сдавливания, перегиба

- Закрытый перелом
- Открытый перелом
- При переломе нижней челюсти наложить пращевидную повязку
- При переломе ребер обмотать грудь полотноцем
- При переломе предплечья прибинтовать лестничную шину
- При переломе бедренной кости прибинтовать подручные средства

ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

- Наложить кровоостанавливающий жгут
- Использовать закрутку
- Наложить давящую повязку
- Максимально согнуть конечность
- Прижать артерию пальцем к костному выступу

В СЛУЧАЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ И СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- Провести искусственную вентиляцию лёгких методом "изо рта в рот". Делать 12–18 вдуваний в минуту. Проверять наличие пассивного выдоха
- При одновременном проведении искусственной вентиляции лёгких и наружного массажа сердца чередовать 15 надавливаний с двукратным вдуванием воздуха

ПРИ ОЖОГАХ:

- Место ожога охладить водой или льдом
- На обожжённое место наложить асептическую повязку

Приемы психологической поддержки пострадавшего

8

Постоянное поддержание
контакта

«Мне надо отойти взять одеяло,
чтобы укрыть вас.
Я вернусь через 2 минуты.
Хорошо?»



Приемы психологической поддержки пострадавшего

9

Завершение контакта

«Я вас передаю в руки специалистов скорой помощи, теперь они займутся вами. Это доктор и фельдшер. Вы в надежных руках!»



Особенности психологической поддержки при агрессии

- ✓ Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций, говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек, переживающий эту реакцию
- ✓ Не вступайте с пострадавшим в спор и не противоречьте ему
- ✓ Не демонстрируйте эмоциональных реакций в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенную в вашу сторону – реакция направлена не на вас, а на ситуацию
- ✓ Задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и осознать его требования к возникшей ситуации
- ✓ Если вы чувствуете внутреннюю готовность, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться



Оцените свои возможности

Спокойный голос, минимум эмоций

Благожелательность

Физическая деятельность

Особенности психологической поддержки при истерике

- ✓ Постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей или замкнуть его внимание на себя – станьте самым внимательным слушателем
- ✓ Проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций, чтобы не «подпитывать» его реакцию
- ✓ Не потакайте желаниям пострадавшего
- ✓ Говорите короткими фразами, уверенным тоном, обращайтесь по имени
- ✓ Не нужно шаблонных фраз «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»
- ✓ При необходимости пострадавшего надо передать врачам



Внимание на себя

Внимательное слушание

Простые короткие фразы

Минимум эмоций

Особенности психологической поддержки при плаче и апатии

- ✓ Необходимо задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?»)
- ✓ Можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду)
- ✓ Проводить человека к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь)
- ✓ Позаботиться об удовлетворении его витальных потребностей



Находиться рядом

Контакт

Комфорт

Безопасность