

Блінов О. А. Надання фахівцем екстреної психологічної допомоги потерпілому при виникненні страху [Електронний ресурс] / Блінов О. А. // Стан та перспективи розвитку соціальної роботи в Україні : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Київ, 17-18 березня 2015 р., НАУ / редколегія : О. М. Котикова, Т. В. Петренко, Ю. П. Шатило. – К. : НАУ, 2015. – С. 128–129. Режим доступу до матеріалів: https://dl.dropboxusercontent.com/u/24364914/site/inform_list/pst_2015_konf.pdf.

Блінов О.А.,

Національний авіаційний університет

НАДАННЯ ФАХІВЦЕМ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛОМУ ПРИ ВИНИКНЕННІ СТРАХУ

Екстрена психологічна допомога – це система короткострокових заходів, які надаються людям, що постраждали у зоні надзвичайної ситуації або найближчим часом після травматичної події. Вона націлена на підтримку особистості постраждалого, зменшення його душевних страждань та зниження впливу на нього стрес-факторів підвищеної інтенсивності.

Однією з емоцій, яка може бути об'єктом цілеспрямованої уваги фахівця є емоція страху. Вона виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда та спрямована на джерело дійсної або уявлюваної небезпеки.

На відміну від болю й інших видів страждання, що виникають унаслідок реальної дії небезпечних для існування факторів, страх виникає при їхньому передбаченні. Залежно від характеру загрози інтенсивність і специфіка переживання страху варіюється в досить широкому діапазоні відтінків (побоювання, острах, переляк, жах). Функціонально страх служить попередженням суб'єкта про майбутню небезпеку, дозволяє зосередити увагу

на його джерелі, спонукає шукати шляхи його уникання. У випадку, коли страх досягає сили афекту (панічний страх, жах), він здатний нав'язати стереотипи поведінки (втеча, заціпеніння, захисна агресія). При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо. Головними ознаками страху є напруга м'язів (особливо обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхнєве дихання; знижений контроль власної поведінки.

При виникненні у людини страху може надаватися наступна екстрена психологічна допомога:

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поруч, ти не один». У таких випадках можна обговорити з постражданим об'єкт цього страху, але найголовніше - не залишати його наодинці із самим собою. Вислухайте людину, уникаючи ігнорування значимості страху, не використовуйте фразу: «Дурниця, усе минеться, тобі нема чого боятися», - у такому стані суб'єкт не здатний критично мислити. Потрібно слухати потерпілого, проявляти зацікавленість, висловлювати йому розуміння, співчуття.

2. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі. Цього можна домогтися, спочатку підстроївшись під його дихання, а потім, поступово сповільнюючи ритм, роблячи своє дихання більш глибоким з кожним вдихом.

3. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Запропонуйте людині знайти образ свого страху, доможіться детального опису, попросіть спроектувати його на уявлюваний екран («На що схожий твій страх? Якого він кольору, форми, рухається чи ні» та ін.). Попросіть збільшити в розмірах (або наблизити) цей образ, а потім зменшити (або видалити) його. Це дозволить постраждалому відчувати контроль над власним страхом («Спробуй збільшити свій образ на 1%, тепер зменш на 2%» та ін.).

Попросіть потерпілого знайти місце в тілі, де в цей момент «перебуває» страх. Допоможіть людині проговорити тілесні відчуття, що були викликані

страхом. Попросіть знайти й описати протилежне страху відчуття в тілі («Що протилежне напрузі»?; «Де це відчувається в тілі?»). Після детального опису поверніться до місця розташування страху в тілі й запитайте про те, що змінилося у відчуттях. «Подорожуйте» від тілесних відчуттів страху до ресурсних, позитивних переживань доти, поки останні не стануть значними.

Таким чином, існують психологічні ресурси, які дозволяють здійснювати надання фахівцем екстреної психологічної допомоги потерпілому при виникненні страху.