

Рекомендации населению по поведению в экстремальных ситуациях, в том числе вызванных террористическими акциями.¹

Эти Рекомендации адресованы не только простому населению, но, прежде всего, специалистам экстренных служб и правоохранительных органов, поскольку они в большинстве своем работают непосредственно в очаге чрезвычайной или экстремальной ситуации и одними из первых подвергаются их разрушительному психологическому воздействию. При осуществлении ими своих функций знание и распространение этих Рекомендаций среди населения позволит им качественно выполнить стоящие перед ними задачи, избежать негативных последствий и сохранить здоровье не только себе, но и многим, многим людям.

Что происходит с людьми после бедствия, катастрофы, взятия в заложники или другого травматического события?

Шок и отрицание — типичные реакции на терроризм, катастрофы и другие травмы, особенно сразу после события. И шок, и отрицание - нормальные защитные реакции. Шок - внезапное, сильное расстройство эмоционального состояния. Отрицание подразумевает то, что человек не признает случившееся.

Реакции на травматическое событие могут быть различны. Ниже приводятся **нормальные** реакции на травматическое событие:

- *Чувства обостряются и становятся непредсказуемыми. Человек может быть раздражительнее, чем обычно, могут быть резкие смены настроения. Тревожность, нервозность, подавленность.*
- *Травма влияет на мысли и поведение человека. Человек может снова и снова возвращаться в памяти к событию без каких-то видимых причин, что может сопровождаться телесными реакциями, например, учащением сердцебиения или усилением потоотделения. Могут наблюдаться трудности концентрации или принятия решений, а также нарушение ритмов сна-бодрствования и режима питания.*

Разработаны совместно НПЦ «Психология экстремальных ситуаций» Психологического института Российской академии образования, **руководитель А.В.Захаров** и Центром экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета Департамента образования города Москвы, **руководитель к.психол.н. Е.В.Бурмистрова**

- *Могут беспокоить повторяющиеся эмоциональные проблемы, причиной которых становятся такие факторы, как годовщина события, напоминающие о катастрофе звуки, образы, запахи.*
- *Отношения могут стать натянутыми, более конфликтными. С другой стороны, может наблюдаться изоляция, отказ от обычных занятий и увлечений.*
- *Стрессовое состояние может сопровождаться физическими симптомами, такими как головная боль, тошнота, боли в области груди.*

Не существует стандартного паттерна реакции на ситуацию стресса, травматическую ситуацию. Некоторые люди реагируют сразу же, у других наблюдаются отсроченные реакции, иногда через месяцы или годы. У одних реакции очень длительны и интенсивны, другие же восстанавливаются быстро. Поведение может меняться с течением времени (разная временная динамика). Некоторые факторы, влияющие на длительность восстановительного периода:

- *События, длящиеся дольше и несущие большую угрозу, а также в которых есть угроза для жизни и имущества, обычно требуют большего времени для своего разрешения.*
- *Общая способность человека справляться с эмоционально сложными ситуациями. Людям, успешно справлявшимся со сложными ситуациями раньше, бывает легче справиться с травмой.*
- *Другие стрессовые события, предшествующие травматическому переживанию, опыту. Переживание иных травмирующих ситуаций, таких как серьезные проблемы со здоровьем, взаимоотношения в семье могут усугубить реакцию человека на травму и усложнить восстановление.*

Как я могу помочь себе и своей семье?

Вы можете предпринять определенные шаги, которые помогут восстановить эмоциональный баланс и чувство контроля после катастрофы:

- *Дайте себе время. Это может быть трудным временем в вашей жизни. Но позвольте себе выплакать горе, будьте терпеливы в отношении изменений в вашем собственном эмоциональном состоянии.*
- *Попросите о помощи тех, кому вы дороги, кто выслушает Вас, кому безразличны Вы.*
- *Выразите то, что с Вами происходит так, как Вам легче (говоря с друзьями, семьей, ведя дневник);*

- Узнайте о местных центрах поддержки людей, переживших подобные события.
- Постарайтесь найти группы, которые ведутся профессионально подготовленными и опытными специалистами. Групповое обсуждение может помочь человеку осознать, что у других людей в подобных обстоятельствах часто возникали похожие чувства и ответные реакции.
- Избегайте алкоголя и наркотиков, больше отдыхайте, уделяйте внимание своему хобби, используйте релаксационные техники.
- В этот период избегайте принятия существенных жизненных решений, таких как изменение профессии или места работы.
- Узнайте, какие могут быть последствия травмы и как вести себя при этом.
- Сконцентрируйтесь на своих возможностях, на тех видах деятельности, которые могут помочь чувствовать себя спокойнее, сильнее.
- Не пересказывайте случившееся снова и снова, это только усугубляет травму, предостерегайте от этого других людей, позвольте себе выразить свои чувства, вылиться им в продуктивной активности.

Как я могу помочь ребенку ?

Дети особенно чувствительны к сильной тревожности и страху, обычно сопровождающим травматическое событие. У некоторых может наблюдаться регрессия. Может быть энурез, снижение школьной успеваемости, стремление отгородиться от всех. Чтобы облегчить пережитую травму:

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Не злоупотребляйте телевизионными программами, касающимися травматического события. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. При получении новостей избегайте телевизионных источников, т.к. зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка. В этой ситуации лучше пользоваться радио.
3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особое влияние она может иметь на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной

помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не хочет больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше 2 недель, обратитесь за помощью.

4. *Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от его возраста. Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.*
 - *Для дошкольников достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды. Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.*
 - ***Начальная школа.** Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы «во что был одет пилот», «а мама пожарного знает, что он там?». Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки, ничего, что они сделали не являются причиной катастрофы.*
 - ***Средняя школа.** Вы можете поделиться информацией, которая у Вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или наоборот быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.*
5. *Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что Ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.*
6. *Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться (как через психологический канал, так и физический — ребенку может потребоваться не только больше ласки, и внимания, но*

также больше выхода физической энергии). Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом — пластилин, краски, журналы
8. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.
9. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застрекает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.
10. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности мира. Избегайте ненужных изменений.
11. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими — учителем и др. узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.
12. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции и много после травматического события.
13. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасателей, помочь собрать деньги.
14. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.
15. Обратитесь за помощью, если Вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если у Вас у самих будет больше поддержки.

Когда обратиться к профессионалу?

Некоторые люди могут самостоятельно справиться с эмоциональными и физическими затруднениями, вносимыми травматическим событием. Однако часто серьезные проблемы могут оставаться и беспокоить человека. Например, его может захлестывать грусть, нервозность, чувства и состояния, влияющие на его отношения с другими людьми и работу. В случае длительных реакций, пагубно отражающихся на жизнедеятельности человека, необходимо обратиться к специалисту, который поможет найти конструктивные способы разрешения ситуации и справиться с эмоциональными проблемами.