

## Дії у разі виникнення надзвичайних ситуацій

### Алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях

Огляньте місце події та переконайтеся, що немає безпосередньої загрози вашому життю і здоров'ю, а потім можете допомагати постраждалим.

Огляньте постраждалих та зрозумійте, чи є потреба у наданні екстреної медичної допомоги, чи є загроза їх життю.

Викличте медиків і рятувальників.

Залишайтеся з постраждалим до приїзду екстрених служб, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

Не приступайте до дій відразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з усіх найбільшою мірою потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги. Представтеся, хто ви, які функції виконуєте («Я - соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я - лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може дати надію вже тільки ваша присутність. Скажіть, чим ви можете допомогти, поясніть, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

Важливо відновити життєзабезпечуючі процеси людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! - Вдих... видих... вдих... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: "Ви мене чуєте?"). Заспокойте простими словами (наприклад: "Я разом з вами". "Спробуємо разом", "Тут вже спокійно"). Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад: "Тут багато народу - це площа. Був вибух. Ви злякалися" - ваша мова проста, однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що - після події: "Як все почалося? Що ви робили?"

Обережно встановіть тілесний контакт з постраждалим: візьміть за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й постраждалий. Не повертайтеся до постраждалого спиною. Дитину можна трохи обійняти. Ніколи не звинувачуйте людей. Уникайте будь-яких слів, що можуть викликати почуття провини. Не давайте хибних надій і неправдивих обіцянок. Розкажіть, які заходи потрібно вжити для отримання допомоги в цьому випадку.

Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, вдягнути куртку, скласти речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних можливостях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: "Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте". Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Ведіть мову про позитивне. Скажіть людині, що ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею, і проінструкуйте щодо подальших дій.

Залучайте інших людей для надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення. Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань. Можна відгородити її від зайвої цікавості інших, наприклад, давши їм доручення: "Пройдіть, будь ласка, і подивіться, чи немає тих, кому потрібна допомога, підтримка. Якщо так, допоможіть їм". У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Поведінка такої людини не повинна вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції - реакція на ненормальні обставини.

Не надавайте психологічну допомогу в тому випадку, якщо ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу: «Не зашкодь!» Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше зверніться за допомогою до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

Люди, що пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати людині пережити стреси, відчути себе в безпеці, відчути, що її захищають, розуміють, поважають і піклуються про неї належним чином. Люди, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося. Вислухати чиясь розповідь – це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба сказати їм, що підтримка буде поблизу, на випадок, якщо вони захочуть поговорити, або треба запропонувати їм практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба дати змогу людині побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає.

Важливо вміти слухати людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їх потреби, аби допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу.