



**На сегодняшний день чрезвычайные ситуации и стихийные бедствия оставляют после себя огромное количество пострадавших - физически, материально, психологически.**

**Основная сложность поведения человека в опасной ситуации заключается в ее своевременном обнаружении, диагностировании и выборе адекватного способа реагирования на нее.**

**Жестокие же временные ограничения и высокая степень ошибки делают опасную ситуацию эмоционально напряженной.**

**При катастрофах, стихийных бедствиях, взрывах, авариях можно столкнуться с ситуацией, когда человек изолирован в завале (при взрывах и землетрясениях); на крышах домов, деревьев (при наводнениях); в автомобиле (при ДТП).**

**Этот человек является непосредственной жертвой катастрофы.**

**В этом случае любая информация является единственной связью с окружающим миром и становится на вес золота.**

**ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ**

**для спасателя важным является что и как нужно говорить:**



• **говорить в завале необходимо громко, медленно и четко;**

**• сообщите людям информацию о том, что помощь идет, и о правилах поведения.**

**ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО**

* **максимальная экономия сил;**
* **дыхание медленное, неглубокое, через нос, что позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве;**
* **запрет на физические действия по самоосвобождению.**

**ОСВОБОЖЕННЫМ ИЗ-ПОД ЗАВАЛА**

**в первую очередь оказывается медицинская помощь!**

**Необходимо знать, как оказывать помощь при эмоциональных потрясениях.**

**КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ**

**В СРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ**

* **при острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни);**

* **сосчитайте до 10;**
* **займитесь своим дыханием: медленно вдохните носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется крайне постепенно также через нос; сосредоточившись на ощущениях, связанных с дыханием;**
* **если стрессовая ситуация застигла в помещении, надо найти любой предлог, чтобы покинуть это помещение;**
* **смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой;**
* **набрать воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно выпить ее, концентрируя свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу;**
* **скажите себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие стресса;**
* **сосредоточьтесь на движение;**
* **послушайте любимую музыку;**
* **«поплачьтесь в жилетку»;**
* **созерцайте какой-то предмет или явление, например, посмотрите на огонь, плывущие по небу облака, за падающими снежинками, послушайте шум прибоя, шум листвы;**
* **поделайте физические упражнения, гимнастику и др.;**
* **ни в коем случае не употребляйте в качестве “лекарства” алкоголь и наркотики. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству.**

**КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, ОКАЗАВШЕМУСЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ**



**Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь:**

* **Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговорить его, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая.**
* **Обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст “взглядом постороннего”, а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать не отрываясь и как можно полнее.**

**Психологическая помощь необходима и возможна**

**в том случае,**

**когда уже**

**оказана**

**медицинская помощь!**

**Телефоны экстренного**

**реагирования**

***Единая служба спасения 112***

# *Экстренная психологическая помощь(831) 272-54-06*

***«Телефон доверия»***

***Нижегородской области***

***(831) 296-07-08***

***«Телефон доверия»***

***для молодежи»***

**(831) 433-09-69**

****

***Памятка разработана   
Учебно-методическим центром   
по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Нижегородской области   
имени Маршала Советского Союза   
В.И. Чуйкова***

***и носит рекомендательный характер***

******

**Оказание первой помощи при стрессовых ситуациях**

**г. Нижний Новгород**