

**А.Н. Мицкевич
С.В. Петров**

**Первая и превентивная
психологическая
помощь
в повседневной
жизнедеятельности**

УДК 159.9
ББК 88.9я81
М703

«Памятка» обсуждена и одобрена на совместном заседании кафедры медицины и БЖ МПГУ и информационно-аналитического центра МПГУ по проблемам преподавания БЖ

Рецензенты:

Н. И. Айзман, кандидат психол. наук,
доцент кафедры психологии и педагогики НГПУ;
О. О. Заварзина, доктор медицинских наук,
профессор кафедры медицины и БЖ МПГУ;
П. А. Кисляков, доктор психол. наук,
зав. кафедрой психологии труда и специальной психологии РГСУ

Авторы:

А. Н. Мицкевич, доцент факультета психологии и педагогики МПГУ
С. В. Петров, профессор кафедры медицины и БЖ МПГУ, директор ИАЦ БЖ МПГУ

Проект реализуется при содействии:

Международной академии наук экологии и безопасности
(Президент МАНЭБ – д. т. н., засл. деятель науки и техники РФ,
лауреат Премии Президента РФ, проф. О. Н. Русак);
Журнала «ОБЖ: Основы безопасности жизни»
(гл. редактор – проф. Н. Е. Симонов);
Студенческого спасательного отряда – ССО МПГУ
(руководитель – доц. А. В. Кравченко)

Руководитель проекта и автор идеи:

С. В. Петров – почетный сотрудник МВД РФ, полковник вн. службы,
академик МАНЭБ

Мицкевич, Александр Николаевич

М703 Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизне-
деятельности : памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров,
вожатых, работников социальных организаций / А. Н. Мицкевич, С. В. Пе-
тров ; под ред. Ю. И. Полищука. – Москва : МПГУ, 2018. – 60 с. : ил.

ISBN 978-5-4263-0627-1

В памятке представлены практические рекомендации по оказанию первой и превентивной психологической помощи людям, оказавшимся в сложных и опасных жизненных ситуациях. Раскрыты признаки расстройств, порядок действий при оказании психологической помощи в подростковой и молодежной среде.

Памятка адресована учителям, воспитателям, родителям, педагогам-психологам, работникам социальных и правоохранительных структур, волонтерам, вожатым, студентам.

УДК 159.9
ББК 88.9я81

ISBN 978-5-4263-0627-1

© МПГУ, 2018
© Мицкевич А. Н., Петров С. В., текст, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»

Информационно-аналитический центр
по проблемам преподавания безопасности жизнедеятельности
Кафедра медицины и безопасности жизнедеятельности



А. Н. МИЦКЕВИЧ
С. В. ПЕТРОВ

ПЕРВАЯ И ПРЕВЕНТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ,
РОДИТЕЛЕЙ, СТУДЕНТОВ, ВОЛОНТЕРОВ, ВОЖАТЫХ,
РАБОТНИКОВ СОЦИАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Под редакцией д. м. н., проф. Ю. И. Полищука

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
---------------	---

РАЗДЕЛ 1.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ПЕРВОЙ

И ПРЕВЕНТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

1.1. Виды жизненных ситуаций повседневной жизнедеятельности ..	5
1.2. Проявления эмоциональных состояний в жизненных ситуациях ..	6
1.3. Место и роль психогигиены и психопрофилактики	9
1.4. Значение первой и превентивной психологической помощи ..	9
1.5. Основные правила оказания психологической помощи	10

РАЗДЕЛ 2.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

2.1. Помощь при плаче	14
2.2. Помощь при нервной дрожи	15
2.3. Помощь при страхе	15
2.4. Помощь при истерике	16
2.5. Помощь при двигательном возбуждении	18
2.6. Помощь при агрессии	19
2.7. Помощь при апатии	20
2.8. Помощь при ступоре	21
2.9. Помощь при бреде и галлюцинациях	22

РАЗДЕЛ 3.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Недисциплинированность, проступки, низкая успеваемость	23
3.2. Помощь подростку с заниженной самооценкой	24
3.3. Помощь в преодолении табакокурения	26
3.4. Помощь при проявлениях пьянства и алкоголизма	28
3.5. Помощь при проявлениях наркомании	30
3.6. Помощь в случаях жестокого обращения	33
3.7. Помощь при конфликтах с родителями	36
3.8. Помощь при участии в неформальных группах и объединениях ..	37

РАЗДЕЛ 4.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Помощь при вовлечении в религиозные секты и культы	38
4.2. Помощь при увлечении игроманией	40
4.3. Помощь при опасности суицида	42
4.4. Помощь при терактах, захвате заложников	45

Приложения	52
------------------	----

Литература и Интернет-источники	56
---------------------------------------	----

ВВЕДЕНИЕ

Современная жизнедеятельность в условиях появления новых стрессоров ежедневно «втягивает» нас в ситуации непростого решения настоящих жизненных проблем. При нехватке необходимых знаний и умений многие проблемы общения становятся еще более сложными и негативно влияют на наше психическое состояние. Все чаще обозленные и расстроенные люди хватаются за дубинку, сигарету, стакан, «выходят в окно».

Лица, обладающие необходимыми знаниями и умениями, морально и психологически подготовленные к преодолению жизненных трудностей, справляются с ними более успешно.

Успешные люди спокойнее, веселее, рассудительнее, они живут существенно лучше и дольше издерганных, нервных и импульсивных сограждан. Да, и успех чаще приходит к рассудительным, веселым и спокойным, поскольку они обстоятельно ведут все свои дела. вспомните, кто из ваших друзей был самым успешным и авторитетным, а кто постоянно «дергался» и, в итоге, не смог успешно реализовать свои способности.

Превентивная психологическая помощь – это бесценное средство помощи и развития, она предполагает предупреждение множества проблем у детей, подростков и взрослых в опасных ситуациях повседневной жизни и возможность предотвращения их возникновения.

Превентивная психологическая помощь предполагает освоение минимальных психологических знаний и умений, позволяющих плодотворно влиять на людей, попавших в кризисную (в т.ч. опасную) ситуацию. Они актуальны для: супругов, родителей, педагогов-психологов, учителей, воспитателей, вожатых, социальных работников, продавцов, водителей, полицейских, военных.

Очень многим категориям граждан полезно знать, как оказывать сильную психологическую поддержку и помощь тем, кому плохо до прибытия профессиональных психологов, спасателей или врачей и момента оказания ими первой медицинской и психологической помощи. Часто наши покой, уверенность и благополучие приобретаются путем усвоения собственного или чужого жизненного опыта, использования рекомендаций специалистов, поддержки родных и близких людей.

Эта доступная по терминологии Памятка о том, что следует делать в трудных и опасных жизненных ситуациях; как оказывать психологическую помощь и самопомощь в подростковой и молодежной среде. Многие рекомендации пригодны и для взрослых.

Данная Памятка является продолжением замечательной серии Памяток, начатой издательством НЦ ЭНАС еще в 2000 году. Она опирается на рекомендации авторов первых изданий, среди которых были В.Бубнов, М.Кузнецов, С.Петров, Н.Крючек, М.Крюкова, Т.Никитина, Ю.Сергеева.

Собранные рекомендации призваны сохранить ваше здоровье, продлить жизнь и повысить ее качество.

Желаем Вам успехов и радостей в жизни!

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ПЕРВОЙ И ПРЕВЕНТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

1.1. ВИДЫ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Повседневная жизнь – целостная, систематизированная в образах, доступная объективная реальность, включающая осуществляемые виды нашей обыденной жизнедеятельности (работа, учеба, отдых, питание, сон, поездки, отношения и т.д.).

Жизненные ситуации – совокупность объективных условий жизни и субъективных состояний личности. В них действуют тысячи различных факторов (природных, технических, социальных), которые в разных условиях могут проявлять себя как благоприятные или неблагоприятные. Например: жара, холод, компьютер, конфликт, насилие, азарт, сила, упорство, стыд, смех, плач и т.д. В одном случае тот или иной фактор полезен (лечит), а в другом вреден (калечит).

Ситуации по мере накопления неблагоприятных факторов и их усложнения подразделяют на: обыденные, трудные, опасные, экстремальные и чрезвычайные. Для кого-то они могут быть опасными и кризисными, а для профессионалов (педагогов, медиков, спасателей, военных, полицейских) – это обычная работа. Есть множество центров по кризисным ситуациям, которые помогают пострадавшим преодолеть опасные факторы.

Обыденные неприятности – мелкие негативные события, возникающие в повседневном нормальном цикле жизнедеятельности, решаемые (привычные) проблемы, не требующие особых компетенций.

Трудные жизненные ситуации – это неблагоприятные ситуации и проблемы повседневной жизнедеятельности, требующие существенных знаний и умений, психологических, физических, экономических и иных усилий для их решения, но не угрожающие жизни, здоровью, основным защищаемым правам и интересам.

Опасные ситуации – неблагоприятные события и явления, угрожающие жизни, здоровью, имуществу, основным правам и интересам.

Экстремальные ситуации – опасные события и явления, выходящие за рамки готовности, превышающие адаптационные возможности человека, требующие экстренной помощи, максимального напряжения всех сил и средств для выживания.

Чрезвычайные ситуации – опасные события и явления, затрагивающие множество людей и объектов, более масштабное проявление неблагоприятных факторов и опасных ситуаций, влекущее за собой человеческие и материальные потери (или угрозу их возникновения). В условиях ЧС, как правило, задействуются соответствующие службы и органы государства. А вот с бытовыми и производственными опасностями нам чаще приходится справляться своими силами.

- потеря доходов, безработица, банкротство;
- болезнь (смерть) друга, родственника, сотрудника;
- собственная болезнь, травма, ухудшение самочувствия;
- запреты (ограничения) на развлечения и отдых;
- наказания за курение или употребление спиртных напитков;
- ДТП, кражи, насилия, мошенничество, иная агрессия;
- собственные правонарушения и проступки, угроза наказания.

Незначительные события для одних (типа «ничего страшного»), для других при неблагоприятном стечении обстоятельств могут обернуться психотравмой, даже суицидом (провал на экзамене, разрыв отношений).

Неприятности повседневной жизни отражаются в привычных основных эмоциональных состояниях (ОЭС). См. таблицу.

Трудные жизненные ситуации чаще отражаются в острых стрессовых реакциях (ОСР). В опасных случаях и чрезвычайных ситуациях чаще проявляются острые стрессовые и посттравматические стрессовые реакции и расстройства (ПТСР).

Ситуации повседневной жизни и трудные жизненные ситуации могут проявляться в различных эмоциональных состояниях, поведенческих реакциях и расстройствах. Разные люди реагируют по-разному.

Ситуации повседневной (обыденной) жизни	Трудные жизненные ситуации повседневной жизнедеятельности	Опасные, экстремальные, чрезвычайные ситуации
Проявляются основные эмоциональные состояния (ОЭС)	Могут проявляться все рассмотренные ОЭС, а также новые острые стрессовые реакции (ОСР)	Могут проявляться все рассмотренные ОЭС и ОСР, а также новые травматические и посттравматические стрессовые реакции и расстройства (ПТСР)
Грусть (печаль) Страх (тревога, испуг) Страдание Гнев (озлобление) Стыд Удивление (любопытство) Отвращение Презрение Радость (веселье) Аффекты Эмоциональный стресс	Страх Плач Нервная дрожь Истерика Двигательное возбуждение Агрессия Апатия Ступор Бред Галлюцинации	Острые ПТСР (навязчивые воспоминания; ужасы, нарушения сна, работоспособности, социальной адаптации и другие) Хронические ПТСР (проявляются наиболее яркие ПТСР) Деформации характера и признаки истощения нервной системы Отсроченные ПТСР (проявляются через полгода и позднее)

Опасные, экстремальные и чрезвычайные ситуации (крупные аварии и катастрофы, природные катаклизмы и социальные бедствия) всегда связаны со значительной психологической травматизацией (и порой гибелью) людей, материальными потерями и ущербом. Они сопровождаются стрессами различной силы. Чем больше действует неблагоприятных факторов и угроз, тем опаснее ситуация и тем вероятнее стрессы, психические травмы и расстройства у пострадавших.

Если раньше основную озабоченность вызывали такие последствия ЧС, как количество смертей, болезней и травм, то сейчас беспокоят их последствия для психосоциального и душевного здоровья населения. Из числа людей, перенесших психотравму, 75% нормально функционируют, а у 25% через некоторое время (2–6 месяцев) возникают те или иные проблемы в одной или нескольких сферах жизни: аффективной, психосоциальной, профессиональной, психосоматической.

Профилактическая и первая психологическая помощь, оказанная как можно ближе по времени к перенесенной травме наряду с психотерапевтическим вмешательством в дальнейшем, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия стресса и переход негативных психических состояний в хронические формы различных психических заболеваний.

Во многих литературных источниках понятия профилактической и первой психологической помощи иногда объединяют общим названием первой или экстренной психологической помощи (в экстремальных и чрезвычайных ситуациях), хотя это не совсем так.



Знаете ли Вы, что трудных обыденных жизненных ситуаций, вызывающих дискомфорт, в нашей повседневной жизни намного больше, чем экстремальных и чрезвычайных ситуаций? Поэтому, последние менее привычны, вызывают болезненное реагирование и неадекватные поведенческие реакции [21, 31].

Рис. 1. Смайлик «Познавший новое!» [31]

1.2. ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Причинами неприятностей и их развития в опасную ситуацию могут стать любые события, происходящие в семье, в доме, на занятиях, на работе, в обществе:

- перегрузки, конфликты, опоздания, неудачи, плохие оценки;
- потеря должности, работы, статуса, отчисление, непонимание;
- распад отношений;
- развод, раздел имущества, судебная тяжба;

<p>Человек может самостоятельно справиться со своими эмоциями (либо с помощью педагогов, психологов, поддержкой близких людей и друзей). По окончании проявления основных эмоциональных состояний он может сам успокоиться и прийти в нормальное состояние.</p>	<p>При наличии острых стрессовых реакций человеку нужна экстренная психологическая помощь. При наличии бреда и галлюцинаций человеку нужна экстренная помощь врача-психиатра.</p>	<p>При наличии ПТСР человеку нужна экстренная психологическая помощь, а также квалифицированное социально-медико-психологическое сопровождение и защита!</p>
---	---	--

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – особое состояние психики и организма человека, возникающее в ответ на разнообразные воздействия в трудных жизненных ситуациях, в том числе выходящих за рамки повседневности. Это нормальная реакция человека на ненормальные трудные жизненные ситуации.

Стресс проявляется, как правило, в форме аффекта, более непредсказуем, срабатывает в трудных жизненных и экстремальных ситуациях и часто может стать причиной возникновения психической травмы.

Причиной стресса могут быть как психологические факторы (угроза, опасность, информационная перегрузка), так и физиологические (затруднение дыхания, высокая или низкая температура, боль и другие).

Эмоции являются непосредственной формой отражения переживаний личности от происходящих событий и явлений жизни. Эмоции могут изменять настроения и являются регулятором поведения человека и его потребностей. Высший продукт развития эмоций – чувства. Чувства – более устойчивое и длительное проявление эмоций. Эмоции и чувства оказывают прямое влияние на формирование образа жизни, поведение и эффективность деятельности личности (учебу, работу, увлечения). Особенно сильны они в подростковом возрасте, когда чувства бурно развиваются, а механизмы самоконтроля и сдерживания еще недостаточно сформированы.

Знание возможных последствий стрессов, порядка оказания превентивной и экстренной психологической помощи – залог успеха и спасения пострадавших!

1.3. МЕСТО И РОЛЬ ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ

Психогигиена является составной частью общей гигиены. Она занимается разработкой и реализацией системы медицинских мероприятий, направленных на формирование, поддержание в пределах нормы и укрепление психического здоровья людей. Подразделяется на психогигиену быта, семейной жизни, учебы, труда.

Психопрофилактика – раздел общей профилактики в медицине, который решает вопросы и проблемы, связанные с предупреждением психических расстройств личности. Ее главная задача – предупреждение возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии детей, подростков и других категорий лиц, создание благоприятных психологических условий для них в семье, школе, социальном окружении.

Выделяют первичную психопрофилактику, направленную на недопущение возникновения психических расстройств, вторичную – на устранение факторов риска и возникновения рецидивов, а также третичную – направленную на предупреждение психических расстройств и инвалидизации.

1.4. ЗНАЧЕНИЕ ПЕРВОЙ И ПРЕВЕНТИВНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Развитие личности с детских лет обусловлено влиянием социальных, психологических, экономических и прочих факторов, а также наличием психологической помощи со стороны других людей.

Первая психологическая помощь рассматривается как один из видов краткосрочной профессиональной психологической помощи, направленной на регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния отдельных лиц или групп, оказываемой специалистами, как правило, в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Она может включать в себя психологическую диагностику, психологическое консультирование, психологическую коррекцию, а также при выявлении отклоняющегося от нормы, несущего угрозу себе и другим поведения людей – экстренную психологическую и психиатрическую помощь.

Превентивная психологическая помощь рассматривается нами как комплекс долгосрочных профилактических мероприятий, направленных на предупреждение отклоняющегося (девиантного) поведения и регуляцию стрессов, возникающих у людей в различных ситуациях повседневной (обыденной) жизни и трудных жизненных обстоятельствах. Она предполагает психологическое просвещение, психологическое информирование, психологическую диагностику личности и социальных групп, психологическое консультирование и другие виды психологической помощи.

Ее предназначение – формирование физически, психически и социально здоровой, гармонично развитой личности.

Помощь должна осуществляться педагогами, психологами, родителями (опекунами) и близкими в семье, социальными и медицинскими работниками, представителями правоохранительных органов при возникновении неприятностей и ином неблагоприятном стечении обстоятельств.

Она реализуется при помощи психологических средств и механизмов влияния с учетом минимизации возможного давления и негативного влияния на личность, исходя из принципа «Не навреди!», при возможности предупреждая необходимость осуществления различных процедур и мер психогигиены и психопрофилактики.

Превентивная психологическая помощь дает положительный эффект при своевременной комплексной психолого-педагогической, социальной и организационно-управленческой деятельности всех заинтересованных в этом сторон, предотвращая отклоняющееся и противоправное поведение, потенциально возможные несчастья и беды.

1.5. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Главными принципами оказания психологической помощи пострадавшим являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия;
- как можно быстрее обратитесь за помощью к специалистам (психологам, психиатрам), при опасности – к спасателям МЧС!

ПОМНИТЕ!

Своевременная превентивная и первая психологическая помощь позволяют значительно облегчить психическое состояние человека, предотвратить отсроченные проявления последствий психологических травм!

Алгоритм оказания психологической помощи при наличии острых стрессовых реакций у пострадавших

- Убедитесь, что пострадавший не нуждается в медицинской помощи (кровотечение, травма, отравление и др.).
- Человеку нужна первая психологическая помощь при наличии острых стрессовых реакций, если он сам не может с ними справиться.
- Она оказывается, при возможности, сразу после окончания стрессовой ситуации в удобном месте (или в непосредственной бли-

зости) педагогами–психологами, родными и близкими, волонтерами до приезда профессионалов.

- Поведение человека в данной ситуации не должно Вас пугать, раздражать, удивлять.

- Если Вы не готовы оказать первую психологическую помощь или не хотите этого (страшно, брезгуете и др.) – найдите того, кто сможет это сделать!

- Не приближайтесь к пострадавшему, если не уверены в собственной безопасности!

- При оказании помощи не теряйте самообладания!

- Придерживайтесь принципа: «Не навреди»!

Общие правила первой психологической помощи

В экстремальных ситуациях дети и большинство подростков еще не понимают, что с ними произошло в силу своей недостаточной социальной зрелости. Они просто запоминают саму ситуацию и свои переживания в тот момент.

Оптимизировать эмоциональное состояние детей и подростков, завершить трагическую картину случившегося и минимизировать ее последствия – главная задача экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях!

Рекомендации, которыми следует руководствоваться при непосредственной работе в местах массовых бедствий

1. Дайте знать пострадавшему, что вы уже рядом и что уже принимаются все меры по его спасению.

Пострадавший должен чувствовать, что в создавшейся ситуации он не одинок. Подойдите к пострадавшему и скажите примерно следующее: «Я останусь с вами, пока не приедет "скорая помощь"». Пострадавший также должен быть проинформирован о том, что сейчас происходит: «"Скорая помощь" уже в пути».

2. Постарайтесь избавить пострадавшего от посторонних взглядов.

Любопытные взгляды очень неприятны человеку в кризисной ситуации. Если зеваки не уходят, дайте им какое-либо поручение, например, принести воды, одеяло, отогнать любопытных от места происшествия.

3. Говорите и выслушивайте.

Внимательно слушайте, не перебивайте, будьте терпеливы, выполняйте свои обязанности. Говорите и сами, желательно спокойным тоном, даже если пострадавший теряет сознание. Не проявляйте нервозности. Избегайте упреков! Спросите пострадавшего: «Могу ли я что-либо для вас сделать?». Если вы испытываете чувство сострадания, не стесняйтесь об этом сказать.

процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

Шаг 4. Попробуйте, как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище, голову, повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

Шаг 5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

Шаг 6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – насладиться состоянием расслабленности.

Шаг 7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Данное упражнение рекомендуется выполнять ежедневно. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

В завершение приведем те правила, которые необходимо соблюдать каждому психологу, работающему с пострадавшими в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Правила оказания первой психологической помощи

1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения. Сразу скажите ему, что вы ожидаете от терапии и как скоро можно ожидать успеха. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.

2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около пяти минут при нескольких пострадавших.

3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.

4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или погладьте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.

5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.

6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

Психологическая помощь волонтеру

Стресс может оказать негативное влияние на пострадавшего, а также на волонтера (спасателя, психолога). Возникающее в ходе работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксации.

Антистрессовая релаксация, рекомендованная ВОЗ волонтерам:

Шаг 1. Лягте или присядьте в тихом, слабо освещенном помещении. Одежда не должна стеснять ваши движения.

Шаг 2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдох делайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5–6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

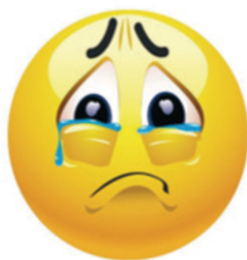
Шаг 3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

2.1. ПОМОЩЬ ПРИ ПЛАЧЕ

Плач является наиболее наглядным и часто встречающимся проявлением реализации острых стрессовых реакций в повседневной жизнедеятельности. Это защитная психологическая реакция организма и психики человека, обладающая успокаивающим действием в повседневной жизни и трудных жизненных ситуациях. Плач способствует эмоциональной, психологической и физиологической разрядке, он желателен, полезен и облегчает состояние пострадавшего в трудной жизненной ситуации.

Признаки плача:



- психологическое состояние печали, испуга, обиды, подавленности, унижения, оскорбления;
- всхлипывания, готовность заплакать (зарыдать);
- потирание и покраснение глаз, подергивания губ;
- отсутствие признаков возбуждения;
- в активной фазе – слезы, возможно сопли, кашель, повышение температуры и прочее.

Рис. 2. Смайлик «Плач» [32]

Психологическая помощь:

1. Ваша задача – выслушать человека.
2. Будьте рядом. Установите физический контакт с пострадавшим: возьмите за руку, погладьте, положите руку на плечо.
3. Не задавайте вопросов, не давайте советов. Внимательно слушайте пострадавшего, соглашайтесь с ним, кивайте головой, сопереживайте, дайте возможность выплеснуть и выплакать свое горе.

САМОПОМОЩЬ: постарайтесь выплакаться. Если это затянулось, а облегчения нет – выпейте стакан воды, подышите ровно и глубоко, займитесь делом. Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, облегчения. Когда ситуация затягивается, внутреннее напряжение может нанести вред физическому и психическому здоровью человека.

2.2. ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

Нервная дрожь – неконтролируемая реакция, позволяющая организму естественным образом сбросить накопившееся нервное напряжение в создавшейся трудной жизненной ситуации.

Признаки нервной дрожи:

- начинается неожиданно в ходе или после завершения трудной ситуации;
- сопровождается сильным дрожанием тела или его отдельных частей;
- может продолжаться несколько часов и завершается сильной усталостью.



Объясните пострадавшему, что это – нормальная реакция на создавшуюся ситуацию.

1. Уточните отсутствие травм головы и шеи у пострадавшего.

2. Спросите, согласен ли он на Вашу помощь (сильную тряску), так как в противном случае это может быть расценено как нападение.

3. Продолжая разговаривать, возьмите пострадавшего за плечи и сильно потрясите 10-15 секунд [2].

Рис. 3. Оказание помощи пострадавшему при нервной дрожи [2, 9]

Дождавшись завершения дрожи, создайте человеку условия для отдыха и желательного сна.

Не рекомендуется:

- просить успокоиться пострадавшего, «взять себя в руки»;
- прижимать его к себе или обнимать;
- укрывать пострадавшего чем-либо теплым.

САМОПОМОЩЬ: любая удобная и эффективная для Вас в создавшихся условиях форма психотерапии, упражнения и приемы.

Например, прием «Сжать кулак» позволяет успокоиться в трудной ситуации. Для этого надо сильно сжать кулак, чтобы ногти пальцев больно сдавили, впились в ладонь. Почувствуйте эту боль. При необходимости повторите этот прием.

2.3. ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

Страх – самая древняя и естественная защитная реакция организма и психики человека на реальную или потенциальную опасность, возникающая в повседневной жизни и трудных жизненных ситуациях.

Страх, позволяющий избежать опасность самому и другим, при этом не мешающий нормальной жизни, оправдан.

Признаки страха:

- непроизвольные сокращения мышц лица и тела;
- учащенное дыхание и сердцебиение, повышение артериального давления;
- потливость, бледность, расширение зрачков;
- снижение контроля собственного поведения;
- непроизвольный крик и другие реакции.

Психологическая помощь:

1. Ваша задача – помочь пережить страх или по возможности снизить уровень тревожности пострадавшего.
2. Не оставляйте человека одного. Спокойно выслушайте пострадавшего, проявляя искренний интерес и понимание.



3. Возьмите руку пострадавшего и положите ее на свое запястье, побуждайте его дышать вместе с Вами ровно и глубоко. После снятия тревоги и беспокойства возможен легкий массаж мышц спины и шейно-воротниковой зоны [9].

4. Предложите пострадавшему простую интеллектуальную задачу, например, вычитать от 100 по 8. Когда человек успокоится, дайте ему возможность выговориться.

5. Доказано, что, когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным. Поговорите с пострадавшим о его страхе, не нагнетая эмоций.

Рис. 4. Массаж шейно-воротниковой зоны и мышц спины [9]

Объясните, что это – нормальная реакция на создавшуюся ситуацию.

САМОПОМОЩЬ:

1. Проговаривание вслух своих страхов.
2. Рассказ о своих страхах родным и близким.
3. Дыхательные и физические упражнения.
4. Релаксация и аутогенная тренировка.
5. Различные виды психотерапии.

2.4. ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

Истерика – психическое состояние, характеризующееся чрезмерным возбуждением и двигательной активностью человека при сохранении ясного сознания и понимания создавшейся трудной жизненной ситуации.

Признаки истерики:



Рис. 5. Смайлик «Истерика» [33]

- попытка сконцентрировать на себе внимание присутствующих;
- жесткий контроль сознания;
- чрезмерная двигательная активность и возбужденность;
- театральность поведения (слишком быстрая эмоционально-окрашенная речь, крики, стечения);
- может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов.

Психологическая помощь:

1. Ваша задача – минимизировать эффект от этой «театрализованной постановки».

2. Удалите зрителей, сочувствующих и посторонних наблюдателей. Если этого сделать нельзя – максимально переключите внимание пострадавшего на себя. Тогда через 10–15 минут истерика прекратится.

3. Дайте пострадавшему возможность выговориться, не вступая с ним в полемику, споры и обсуждение по поводу возникших проблем.

Объясните, что это нормальная реакция на создавшуюся ситуацию.

4. Разговаривайте с ним спокойным тоном короткими фразами «Выпей воды», «Умойся», «Приведи себя в порядок».

5. После истерики наступают слабость и упадок. Уложите человека отдыхать (спать) и наблюдайте за ним до прибытия специалистов.

Нельзя идти на поводу и потакать желаниям пострадавшего!

Недопустимо совершение неожиданных для пострадавшего действий (спорить, провоцировать новый скандал, дать пощечину, облить водой)!

САМОПОМОЩЬ: любая удобная и эффективная для Вас в данных условиях форма психотерапии, упражнения и приемы.

Кроме этого целесообразно:

1. Уйти от посторонних и любопытных глаз.

2. Умыться холодной водой, принять прохладный душ.

3. Выполнить дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох и так далее.

2.5. ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

Двигательное возбуждение – психическое состояние, характеризующееся сильным возбуждением и чрезмерной двигательной активностью человека, перестающего отчетливо осознавать, что происходит в создавшейся трудной жизненной ситуации.

Признаки двигательного возбуждения:

- бессмысленные и бесцельные действия, резкие движения;
- ускоренная и сбивчивая речь;
- возможно отсутствие реакции на просьбы, замечания и приказы;
- длится, как правило, недолго, и может смениться нервной дрожью, плачем, иногда агрессией.



Психологическая помощь:

1. Ваша задача – остановить бег и активные действия пострадавшего.

2. Предупредите, что Вы будете оказывать помощь. Чтобы остановить бег, примените прием «захват»: просуньте руки, находясь сзади, пострадавшему подмышки, прижмите к себе и, слегка надавив ему под колени, опрокиньте на себя. Затем можете спросить кто он и как его зовут.

3. Изолируйте пострадавшего от окружающих, не ослабляя внимание за его поведением.

Рис. 6, 7. Оказание помощи

при двигательном возбуждении [2, 9]



4. Сделайте пострадавшему массаж «позитивных» точек. Во время массажа и в дальнейшем разговаривайте спокойно об испытываемых чувствах и намерениях: «Тебе хочется ... (это делать)?», «Ты хочешь убежать и спрятаться?».

5. Не задавайте вопросов, не спорьте. Говорите просто и ясно, не используя частицу «не» (например, вместо «не беги» – «сядь», вместо «не кричи» – «я тебя хорошо слышу»). Объясните, что это – нормальная реакция на создающуюся ситуацию.

Опасность двигательной активности заключается в том, что она может спровоцировать панику!

САМОПОМОЩЬ: любая удобная и эффективная для Вас в создавшихся условиях форма психотерапии, упражнения и приемы.

2.6. ПОМОЩЬ ПРИ АГРЕССИИ

Агрессия – психическое состояние, характеризующееся сильным возбуждением и высокой степенью раздражения, проявляющееся в индивидуальном или коллективном поведении или действии, направленное на нанесение психологического и (или) физического вреда и ущерба себе и другим людям в создавшейся трудной жизненной ситуации.

Признаки агрессии:



- сильное возбуждение, недовольство, гнев и ярость по любому поводу;
- попытки «снизить» высокое кровяное давление и мышечное напряжение;
- моральное и физическое оскорбление, брань и унижение окружающих;
- нанесение ударов руками, ногами и подвернувшимися предметами; может начинаться с отдельных действий и продолжаться (сохраняться) длительное время.

Рис. 8. Смайл «Агрессия» [34]

Психологическая помощь:

1. Ваша задача – остановить и изолировать проявляющего агрессию, не оставляя его без присмотра и внимания.

2. Удалите всех посторонних, минимизируйте число оставшихся.

3. Предоставьте возможность «агрессору» выговориться и «выпустить пар», «избить» подушку.

4. Говорите тише, медленнее и спокойнее «агрессора», постепенно понижая голос и темп речи.

5. После беседы дайте ему работу, требующую значительной физической нагрузки.

4. Продемонстрируйте свою доброжелательность. Не обсуждайте и не критикуйте пострадавшего (так Вы вызовете агрессию к себе), высказывайтесь по поводу совершенных им действий. Например: «Тебе хочется все сломать? Давай лучше вместе попробуем найти выход из создавшейся ситуации».

5. Старайтесь смягчить обстановку смешными комментариями и действиями.

Агрессию можно погасить страхом большого и неотвратимого наказания, но не пугайте этим пострадавшего.

Опасность заключается в том, что в состоянии агрессии человек может нанести вред себе и другим!

САМОПОМОЩЬ:

1. Расскажите о своих чувствах другому человеку.

2. Найдите себе работу с физической нагрузкой.

3. При возможности отдохните, сходите в баню, «выпустите пар» сами.

2.7. ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

Апатия – психическое состояние, характеризующееся эмоциональной пассивностью, безразличием и равнодушием к событиям и различным ситуациям, возникающим в повседневной жизнедеятельности и создавшейся трудной жизненной ситуации.

Признаки апатии:



- снижение психологической и физической активности;
- вялость, заторможенность, медленная с паузами речь;
- крайняя усталость: нет сил двигаться, разговаривать, что-то делать;
- может быть следствием длительной напряженной безуспешной работы, утраты близкого, а также психосоматических и т.п. заболеваний;
- длится, как правило, от нескольких часов до нескольких недель.

Рис. 9. Смайлик «Состояние апатии» [35]

Психологическая помощь:

1. Ваша задача – незаметно для него вывести пострадавшего из состояния апатии и вернуть эмоциональную активность, присущую повседневной жизнедеятельности.

2. Поговорите с ним, спросите: как его зовут, как он себя чувствует, хочет ли он есть, спать. Нельзя резко выдергивать человека из этого состояния без острой необходимости, убеждать что «он должен» и «расслабляться нельзя».

Объясните, что это нормальная реакция на создавшуюся ситуацию.

3. Проводите его к месту отдыха (сна), дайте возможность полежать (поспать). Можете взять пострадавшего за руку или положить свою руку ему на лоб.

4. Если возможности отдохнуть нет, предложите ему сладкий чай или кофе, прогулку на свежем воздухе, оказать посильную, в том числе физическую, помощь Вам или другим нуждающимся в ней.

САМОПОМОЩЬ: любая удобная и эффективная для Вас в создавшихся условиях форма психотерапии, упражнения и приемы.

Дополнительно:

1. Если Вы устали сами – отдохните, снимите обувь, расстегните воротник рубашки (блузы), примите удобную позу, постарайтесь расслабиться хотя бы на 10–15 минут.

2. Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин.

3. Помассируйте свои мочки ушей и пальцы рук – это может собраться.

4. Старайтесь все выполнять в среднем темпе. Не хватайтесь за несколько дел одновременно.

5. При возможности дайте себе полноценный отдых.

2.8. ПОМОЩЬ ПРИ СТУПОРЕ

Ступор – психическое состояние, характеризующееся сильнейшим нервным потрясением и отсутствием эмоциональных реакций на внешние раздражители в создавшейся трудной жизненной ситуации.

Признаки ступора:

- отсутствие реакций на свет, звук, речь, прикосновения;
- минимизация или отсутствие эмоций, речи и движений;
- «застывание» в одной позе, отсутствие движений;
- напряжение определенной группы мышц;
- может длиться от нескольких минут до нескольких часов.

Психологическая помощь:

1. Ваша задача – любыми путями вывести пострадавшего из оцепенения.

2. Говорите с пострадавшим тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).

3. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.



4. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.

5. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.



САМОПОМОЩЬ: любая удобная и эффективная для Вас в создавшихся условиях форма психотерапии, упражнения и приемы.

Рис. 10, 11. Оказание помощи пострадавшим, находящимся в состоянии ступора [2, 9]

Опасность заключается в том, что состояние ступора может привести человека к состоянию физического истощения, а также неспособности избегания опасности в повседневной жизни, а тем более в трудных жизненных ситуациях!

2.9. ПОМОЩЬ ПРИ БРЕДЕ И ГАЛЛЮЦИНАЦИЯХ



Бред – представления и умозаключения, не соответствующие реальности, в ошибочности которых человека невозможно переубедить и разуверить [21, с. 44].

Галлюцинации – это восприятие людьми воображаемых объектов и предметов реально отсутствующих и не воздействующих на соответствующие органы чувств (призраков, людей, голосов, запахов и прочего).

Рис. 12. Смайлик «Состояние галлюцинации» [36]

Психологическая помощь:

1. Обратитесь к медицинским работникам.
2. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим.
3. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.
4. Говорите с пострадавшим спокойным голосом.

При наличии бреда и галлюцинаций – пострадавшему нужна экстренная медицинская помощь врача-психиатра!

САМОПОМОЩЬ: любая удобная и эффективная для Вас в создавшихся условиях форма психотерапии, упражнения и приемы.

Дополнительно:

- делайте зарядку, ходите в спортзал, бассейн, баню (сауну);
- танцуйте, пойте;
- слушайте спокойную, мелодичную музыку, мечтайте;
- общайтесь с членами семьи, родными, близкими и друзьями.

3.2. ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ С ЗАНИЖЕННОЙ САМООЦЕНКОЙ

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Она влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Самоопределение личности – сознательный акт выявления и утверждения собственной позиции в проблемных ситуациях.

Самоактуализация (от лат. *actualis* – действительный, настоящий) – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.



Рис. 14. Самооценка [38]

Превышение реальных возможностей и результатов деятельности других людей по сравнению с собственными у детей и подростков свидетельствует об их заниженной самооценке, даже формировании комплекса неполноценности. Обратная ситуация свидетельствует о завышенной самооценке.

Признаки заниженной самооценки у детей и подростков:

– неуверенность в себе, тревожность, самобичевание, излишняя критичность по отношению к результатам своей деятельности;

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Многие трудные жизненные ситуации у детей и подростков, а также связанные с ними неприятности, обусловлены чувствами несправедливости, обиды, зависти, заниженной или завышенной самооценкой, интернет-зависимостью, вредными привычками и т.п. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся из них и соответствующие им способы оказания психологической помощи.

3.1. НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ, ПРОСТУПКИ, НИЗКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ

Как правило, эти трудные ситуации связаны с проблемами адаптации к новым условиям и задачам в семье, школе, учебе и иной деятельности. Решить эти проблемы может превентивная психологическая помощь.

Психологическая помощь (по согласованию с родителями (опекуном)) может включать:

1. Беседа и другие виды психодиагностики личности ребенка.
2. Изучение социально-психологического климата вокруг ребенка и его оптимизация.
3. Изучение причин его социальной и педагогической запущенности, их разрешение.
4. Проведение тренингов личностного и профессионального роста, а при необходимости психологической коррекции поведения.



Рис. 13. Информационный знак «Лузер» [37]

5. Оказание медицинской помощи и лечение специалистами (в случае необходимости).

6. Привлечение к более активному участию в спорте, культурной и общественной жизни.

7. Дальнейшее социальное и психолого-педагогическое сопровождение личности.

- болезненная реакция на критику, плаксивость, неверие в свой успех;
- малообщительность, замкнутость, подверженность чужому влиянию, тихий, невнятный голос, извинения по малейшему поводу;
- негативная оценка своей внешности, одежды, аксессуаров, гаджетов;
- демонстративность поведения, чрезмерная самоуверенность, претензии на «оригинальность» (в одежде, поведении, общении);
- проявления агрессии на замечания и советы как защитная реакция на критику и др.

Причины заниженной самооценки:

- влияние негативных социальных факторов и контактов в ближайшем окружении (в школе, во дворе), бедность, недостаточная культура воспитания и информированность и, как следствие этого, - насмешки, оскорбления и унижения со стороны одноклассников, сверстников, старших «товарищей»;
- психологические особенности воспитания в семье (нежеланные дети; воспитание в неполных и делинквентных семьях; излишняя либо недостаточная опека со стороны родных и близких; проблемы воспитания детей и подростков в отдельных приемных семьях);
- физиологические особенности, уродство и отягощенная болезнями наследственность как источник «плоских» шуток, издевательств, унижения человеческого и личного достоинства.

Следствием заниженной самооценки может стать:

- появление комплекса неполноценности; усиление замкнутости; изолированность и уход из семьи, от друзей; появление затяжных депрессий, страхов, фобий, а в дальнейшем неврозов и психосоматических заболеваний; не исключается возникновение суицидальных настроений.

Следствием завышенной самооценки может стать:

- чрезмерная самоуверенность, пренебрежение авторитетом других, возникновение ряда трудных жизненных ситуаций, крушение жизненных планов и перспектив.

Как повысить самооценку детям и подросткам с заниженной самооценкой?



1. Поделитесь с детьми и подростками грузом своей ответственности и решаемых в жизни задач. Это будет способствовать их самоопределению.

2. Дайте возможность раскрыть им свои возможности, задатки и способности. Похвалите их за это. Это будет способствовать их самоактуализации.

Рис. 15. Демонстрация уверенности в себе [39]

3. Хвалите за приложенные усилия, честные заслуги и конкретные достижения (даже если они не в полной мере соответствуют Вашим ожиданиям). Это будет формировать их объективную самооценку.

4. В дальнейшем также мотивируйте ребенка, поддерживая его и говоря, что Вы не сомневаетесь в нем и его успехах.

5. Попросите посильной помощи, изображайте упадок сил и слабость (возрастные и хронические болезни) для оказания помощи.

6. При возможности советуйтесь с детьми и подростками – это способствует повышению их самооценки (и старайтесь максимально реализовать их советы).

7. Выражайте свою любовь, поддержку и признание достижений детей и подростков. Признайтесь в сделанной Вами сгоряча взбучке. При возможности, купите модную вещь. Не уверены, что плохое сделал(и) именно он(и) – не наказывайте. Наказывая, не навредите здоровью!

Не наказывайте детей и подростков в то время, когда:

- они делают уроки;
- при приеме пищи;
- при посторонних;
- многократно за одно и то же;
- если они больны;
- если они находятся в стрессовом состоянии!

Адекватная самооценка детей и подростков, активная самоактуализация и объективное самоопределение личности способствуют эффективному решению (ими!) проблем в трудных жизненных ситуациях и повседневной жизнедеятельности!

3.3. ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Признаки табакокурения:

1. Специфический запах табачного дыма.
2. Признаки повышенной тревожности, пугливости.
3. Необъяснимые перепады настроения и состояния депрессии.
4. Ухудшение успеваемости, задержка развития мышления и памяти.
5. Замедление роста и физического развития, появление заболеваний внутренних органов.
6. Боли в области желудка и кишечника, чередование запоров и поносов, развитие язвенной болезни 12-перстной кишки и желудка, в дальнейшем – хронические гастриты и энтероколиты, и самый худший вариант – рак.
7. Хронические заболевания сердца, сосудистой системы, легких, желудка, эндокринной системы.

Мифы и заблуждения о курении



1 миф. Курение не приносит особого вреда, а иногда полезно. Реально в жизни курение не спасает, а добавляет проблем. Например, риск инфаркта миокарда у курящих в 4–5 раз выше, чем у некурящих. Курение является причиной рака губ, языка и ротовой полости в 92% случаев, рака легких в 85% случаев.

2 миф. Процесс курения «помогает собраться или расслабиться» (в зависимости от ситуации), располагает к общению, создает имидж, прибавляет крутизны.

Рис. 16. Плакат «Не прокури свое здоровье!» [40]

Курение – дань моде, навязанной через кинофильмы производителями табака. Сейчас уже никого не привлекает имидж прокуренного человека с налетом на зубах и обожженными пальцами. Престижны здоровье, интеллект, спортивность, привлекательность и обаятельность.

3 миф. Курение – лучшая диета для похудения. Реально – курение является причиной рака пищевода в 78% случаев, мочевого пузыря и почек в 47% случаев. Преждевременные роды и смертность плода у курящих женщин в 2–3 раза чаще. По данным ВОЗ, «пассивное курение» плода – является причиной его смерти в 30–50% случаев.

4 миф. Бросить курить «очень просто». Регулярное курение у детей и подростков вызывает привыкание быстрее, чем у взрослых. Со временем становится потребностью, а затем основой психологической и физиологической никотиновой зависимости, от которой сложно избавиться.

5 миф. Курение безобидно, это же не наркотики. Когда нет табака и сигарет, курение может стать началом употребления курительных смесей, спайсов и других отравляющих синтетических веществ, не менее вредных для здоровья, чем наркотики.

Помощь при табакокурении:

1. Пропаганда здорового образа жизни, личный пример педагогов, родителей и близких.
2. Профилактика табакокурения. Социальная помощь и поддержка бросивших курить, в том числе в семье, школе, друзьями.



3. Ликвидация социальной и педагогической запущенности.

4. Вовлечение в активную социальную групповую и общественную деятельность.

5. Проведение тренингов личностного роста и навыков коммуникации.

6. Проведение индивидуальных и групповых бесед о вреде табакокурения и потребления веществ, содержащих никотин, а также разрушающих организм (табачных изделий, электронных сигарет, вейперов, курительных и синтетических смесей и т.п.).

Рис. 17. Запрещающий знак «Курение запрещено» [41]

7. Социальная, психолого-педагогическая коррекция и медицинская помощь лицам, нуждающимся в ней в силу социальной и психолого-педагогической запущенности.

Ежегодно в мире от табакокурения умирает около 2,5 млн человек.

3.4. ПОМОЩЬ ПРИ ПРОЯВЛЕНИЯХ ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА

Алкоголизм – вредная привычка, динамично развивающееся прогрессирующее заболевание, заключающееся в регулярном употреблении алкогольной продукции, переходящее в хроническое заболевание, разрушающее психику и тело человека, приводящее к нарушению социальной адаптации, деградации личности и смерти.

Признаки употребления спиртных напитков.

1. Нарушение координации движений, речи, равновесия, неадекватность поведения. Характерный сивушный запах. Нарушение работы мозга, заторможенность (повышенная двигательная активность), вплоть до потери сознания.

2. Снижение качества учебы (работы) и дисциплины. Случаи асоциального, девиантного (отклоняющегося) поведения.

3. Признаки нервно-психической неустойчивости (грубость, бестактность, пренебрежение общепринятыми правилами поведения).

4. Заболевания нервной, сосудистой, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта.

5. Возможность попадания подростков и молодежи в различные криминальные и асоциальные группы, секты, организации. Не проходящее, все возрастающее желание систематически употреблять спиртные напитки.

Причины употребления пива и алкогольных напитков:

1. Они способствуют общению, когда скучно – 52–65%.
2. Чтобы быть крутым как все, не хуже – 18–20%
3. Для смелости (спокойствия) – 12–15%.

Мифы и реальность о «безобидном» пиве и алкоголе:



Рис. 18. Рекламный щит (Рисунок по [42])

1 миф. Алкоголь укрепляет здоровье, придает силы и смелость.

Реально после употребления алкоголя у 71,6% молодежи выявлены нарушения работы сердца, желудка, печени и почек. Злоупотребление алкоголем – основная причина импотенции.

2 миф. Поддерживает в спортивной форме.

Реально у 60% подростков развивается ожирение.

3 миф. Пиво не вредно для здоровья. Реально у 50% подростков и молодежи развивается пивной алкоголизм.

4 миф. От одного бокала или рюмки ничего не случится. Реально 56% всех краж, 80% грабежей, более половины тяжелых преступлений непосредственно связаны с употреблением алкоголя.

5 миф. Все употребляют спиртное и долго живут. В жизни алкоголь является прямой или косвенной причиной каждой третьей смерти в России.

Как отказаться от употребления спиртных напитков:

1. Вести здоровый образ жизни.
2. Если Вы попали на застолье, для начала вежливо откажитесь от спиртного. Это избавит от долгих объяснений.
3. Если настаивают, откажитесь и уверенно назовите вескую причину, например: «Нет, спасибо: я сегодня не пью, я на диете, я от вчерашнего не отошел, я за рулем, я принимаю сильные лекарства, и врач запретил принимать мне алкоголь и т.п.».



Рис. 19. Знак запрета употребления алкогольной продукции [43]

4. Если продолжают настаивать и заставляют пить: налейте себе безалкогольный напиток (желательно без газа); начните общение с другими друзьями (знакомыми); при возможности попросите друга (бармена), чтобы налил безалкогольный напиток; сделайте вид, что пьете; разверните активную деятельность: разговоры, танцы, игры.

5. Если не отстают, уверенно аргументируйте свой отказ: «Меня уже тошнит; ... я беременна; ... религия не позволяет». Избавьтесь от алкоголя.

6. Если давление на Вас продолжается, поблагодарите за общение и удалитесь. Впредь в это место и к этим людям постарайтесь не попадать.

7. Найдите для себя полезное и увлекательное занятие.

Социальная и психолого-педагогическая помощь детям и подросткам

1. Активное культурное и нравственное развитие подростков и молодежи, пропаганда здорового образа жизни. Личный пример педагогов, родителей, родных и близких.

2. Вовлечение в активную социальную групповую и общественную деятельность, занятия спортом.

3. Ликвидация социальной и педагогической запущенности.

4. Проведение тренингов личностного роста и навыков коммуникации, индивидуальных и групповых бесед о вреде употребления алкогольных напитков, включая коктейли, пиво и энергетики.

5. Профилактика алкогольной зависимости. Социальная помощь и поддержка подростков и молодежи, ведущих здоровый образ жизни, в семье, школе, друзьями.

Алкоголизм представляет реальную угрозу Вашему здоровью, безопасности семьи и общества, экономике и обороне России!

3.5. ПОМОЩЬ ПРИ ПРОЯВЛЕНИЯХ НАРКОМАНИИ

Наркомания – динамично развивающееся, прогрессирующее хроническое заболевание, вызванное потреблением наркотических веществ, разрушающее психику и организм человека, приводящее к психическому уничтожению личности и нанесению непоправимого вреда здоровью и жизни человека в условиях повседневной жизнедеятельности. Поэтому наркомания трудноизлечима. Реклама об излечимости наркозависимости не соответствует реальным конечным результатам и носит, к сожалению, коммерческий характер.

Признаки употребления наркотиков детьми и подростками:

- при применении – возможна длительная (на всю ночь) активность; проявляется резкость движений, суетливость («легкая синтетика» или клубные наркотики), панически-тревожное состояние

(«тяжелая синтетика»), «зависание» или замедленные движения (героин), истерически-позитивное поведение (при употреблении конопли, марихуаны и т.п. канабисных веществ);

- «остекленевшие» зрачки расширены и сужены больше обычного; возможны рвота, судороги, аритмия, тахикардия;

- координация движений зачастую сохраняется или полностью, или теряется напрочь; возможно нарушение дикции, и то кратковременное;

- на следующий день – «упадок сил», разбитость, перепады настроения;

- следы от уколов на венах рук, на ногах, в паху, подмышками и т.п.;

- человек ест много сладкого, пьет необычно много воды;

- резкие перепады настроения и поведения;

- исчезновение в доме денег и ценностей;

- появление новых подозрительных более взрослых знакомых;

- возрастающие требования личных денег и другие.

Причины употребления наркотиков и психотропных веществ:

1. Удовлетворение любопытства.

2. Желание быть принятым определенной группой.

3. Выражение (проявление) независимости.

4. Поиск новых удовольствий, «вдохновения», «кайфа» и прочего.

5. Попытка ухода от гнетущего состояния, трудных и тяжелых жизненных ситуаций.



Рис. 20. Плакат «Откажись от наркотиков» [44]

Мифы и реальность о «безобидности» наркотиков:

1 миф. Попробуй – пробуют все. Реально более 80% подростков наркотики никогда не пробовали и не хотят пробовать!

2 миф. Большинство, и эти тоже, наркотиков безвредны. В реальности все наркотики (и токсические вещества) опасны для психики и здоровья! Одной дозы достаточно, чтобы стать зависимым на всю жизнь!

3 миф. В следующий раз можно от них отказаться. Реально не все наркотики сразу вызывают привыкание. Второго шанса уже не будет!

4 миф. Наркотики дают чувство необычного удовольствия. Реально это чувство присутствует всего 3–5 минут, сразу за ним следует: 1–3 часа бред, тревога, тошнота, рвота и затем длительная ломка.

5 миф. Лучше бросать постепенно. Реально лучше и проще отказаться от наркотиков сразу, чем пытаться это сделать всю оставшуюся жизнь.

6 миф. Наркомания лечится... Пока успехов не видно. Умирает в сотни раз больше, чем излечивается.

Социальная и психолого-педагогическая помощь

1. Профилактика наркотической (токсической) зависимости. Социальная и медико-психолого-педагогическая помощь и поддержка подростков и молодежи в семье, школе, друзьями. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Ликвидация социальной и педагогической запущенности.

3. Проведение индивидуальных и групповых бесед о вреде употребления наркотических и других токсических веществ. Вовлечение в активную социальную групповую и общественную деятельность.

4. Проведение тренингов личностного роста и навыков коммуникации.

5. Медицинская и психиатрическая помощь, коррекция поведения.

Как сказать наркотикам – «НЕТ»!

1. Дружи и общайся с теми, кто не употребляет наркотики. Настоящие друзья не будут принуждать принимать наркотики тебя и не будут делать этого сами.



2. Избегай мест употребления наркотиков и людей, связанных с ними. Будь подальше от этих мест и этих людей.

3. Если ты попал к наркоманам (токсикоманам), будь готов к психологическому и физическому давлению различного рода, как дружескому, так и агрессивному. Постарайся уйти или сделать что-нибудь для ослабления этого давления или внимания на этой теме.

Рис. 21. Запрещающий знак «Нет наркотикам» [45]

4. Назови причину отказа. Скажи:

- «Я знаю, что это опасно для меня и моего здоровья!»;
- «Я уже пробовал, и это мне не понравилось, мне было очень плохо»;
- «Мой друг (подруга, знакомая) от этого умер».

5. Выбери себе союзника, который тебя поддержит, и сократи число сторонников употребления.

6. Всеми возможными силами и способами, включая хитрость и обман, постарайся избежать приема наркотиков.

7. В случае вынужденного приема срочно обратись за специализированной психологической и медицинской помощью.

Наркомания резко повышает опасность заражения СПИДом!

Наркотики могут привести в преступные группы.

Распространители и потребители наркотиков несут уголовную ответственность сроком до 20 лет лишения свободы (ст. 228 УК РФ).

3.6. ПОМОЩЬ В СЛУЧАЯХ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ

Жестокое обращение (с детьми, подростками, взрослыми) представляет собой умышленное действие или бездействие путем физического или психического насилия над ними. Оно проявляется в ущемлении их прав и свобод, нанесении вреда их развитию и благополучию, в грубом, пренебрежительном, унижающем человеческое достоинство обращении, оскорблении или эксплуатации, покушении на половую неприкосновенность.

Признаки жестокого обращения с детьми и подростками:

- синяки, ссадины, следы от ремня, припухлости и т.п.;
- страх и боязнь физического контакта со взрослыми, враждебность к родителям (опекунам);
- плач, замкнутость, одиночество, отсутствие друзей;
- заниженная самооценка, стремление закрыть себя и свое тело (синяки);
- неухоженность, неопрятность, нервный тик, энурез;
- плохая успеваемость, пропуск занятий, импульсивность поведения, уход из дома, задержка психического (и физического) развития;
- жестокое обращение с младшими, более слабыми, с животными;
- несвойственные возрасту сексуальные знания и игры;
- постоянный голод, кража пищи;
- суицидальные попытки.

Причины жестокого обращения:

- социальные (низкий социальный и культурный уровень родителей (опекунов), бедность, безработица, плохие жилищно-бытовые условия);
- социально-психологические (алкоголизм, наркомания, негативный жизненный опыт, жестокость (либо равнодушие) родителей (опекунов) и окружающих; отсутствие любви к детям, сострадания к младшим и более слабым и др.);
- психологические (личностные особенности поведения родителей или ребенка, а также их психические отклонения);
- психофизиологические (психические и физические заболевания, расстройства и недостатки).

Отдельного рассмотрения заслуживает проблема защиты детей и подростков в случаях жестокого обращения и насилия со стороны различного рода извращенцев и педофилов. При этом важное значение имеет осведомленность ребенка об этом явлении в повседневной жизни и путях его предотвращения. Как предотвратить насилие и уберечь ребенка от педофила?

Ребенок должен твердо знать, что:

1. Разговаривать с чужими людьми на улице, обнимать, целовать, позволять дотрагиваться до него – нельзя!
2. Категорически надо отказываться и ни в коем случае нельзя заходить в гости к взрослым мужчинам или женщинам за угощением,

модными вещами, поболтать, весело поиграть, посмотреть видео или сняться для пробы в театре (кино).

При чрезмерном внимании к детям и подросткам в определенной степени это может относиться к родственникам, друзьям и знакомым семьи.

3. Нельзя садиться в чужую машину показывать дом, улицу, магазин или еще что-либо, срочно поехать к маме (папе, маме, бабушке) на работу или в больницу якобы по их просьбе.

4. Нежелательно одновременно заходить в лифт, подъезд дома с незнакомыми людьми, а тем более впускать их в свой дом или квартиру.

5. Нежелательно знакомиться заочно в социальных сетях, по интернету, телефону, общаться и встречаться с незнакомцами в неизвестных глухих местах, сообщать информацию о себе и своей семье (особенно интимного характера).

6. Нельзя задерживаться на улице до темноты или оставаться в безлюдных местах.

7. В случае приставаний незнакомого человека (мужчины, женщины, подростка) бежать домой, громко кричать («Помогите!», «Пожар!» ...) или бежать в ближайшее многолюдное место с аналогичными криками и сделать все, чтобы на него обратили внимание и помогли окружающие.

8. О попытке или домогательстве со стороны незнакомого человека, не стесняясь, немедленно рассказать родителям, родным и/или значимым для ребенка взрослым (психологу, педагогу, другу, в полиции).

9. Предпринять меры личной и семейной безопасности на будущее.

Психологическая помощь при выявлении случаев жестокого обращения с детьми и подростками



1. Успокойте и поддержите ребенка (подростка). Он должен понять, что Вам важно им пережитое: «Ты в этом не виноват(а). Правильно, что рассказал мне об этом. Я знаю мальчика (девочку), с которым тоже это было».

2. Создайте безопасную психологическую обстановку, возьмите за руку, обнимите, погладьте по голове. Терпеливо слушайте и отвечайте на задаваемые вопросы.

Рис. 22. Телефон доверия [46]

3. Посмотрите с ним хорошие фотографии из домашнего альбома, обратитесь к добрым образам прошлого.

4. Переведите разговор с описания деталей трудной жизненной ситуации (события) на пережитые чувства.

5. Наметьте с ним яркую, позитивную, увлекательную картину будущего, а также сроков и путей его достижения.

6. Постоянно повышайте самооценку ребенка (подростка).

7. Соглашайтесь, что совершенно нормально чувствовать страх, беспомощность, гнев. Повторяйте, что это нормальная реакция в сложившейся жизненной ситуации.

8. Приветствуйте и поощряйте рисование, лепку пластилином и глиной, игры с песком, другими сверстниками.

9. Примите необходимые меры по оказанию дальнейшей социальной и психолого-педагогической и медицинской помощи ребенку (подростку) специалистами.

Правила психолого-педагогической помощи педагогов и родителей детям и подросткам



- будьте эмоционально близки с ребенком, доверяйте ему и всегда готовы ему помочь. Ребенок должен знать это и не бояться вам довериться;

- никогда не оставляйте ребенка с лицами, которых плохо знаете, с пьяными или с незнакомыми людьми;

- не позволяйте ребенку одному пойти в общественный туалет. Если вы не можете его сопровождать, детям лучше идти парами или группами;

Рис. 23. Плакат «Скажем насилию нет» [47]

- убедите ребенка в том, что если он чувствует себя в опасности, кто-то ему угрожает или заставляет делать неприятные ему вещи, то ребенок может делать все: кричать, визжать, кусаться, звать на помощь, убежать, лгать – словом все, что помогает избежать опасности;

- разрешите детям самим решать, кого из родственников или знакомых им целовать или обнимать. Не заставляйте их делать это против своей воли, когда им неприятно или когда они чувствуют, что что-то не так;

- не одевайте девочек в узкие, короткие и облегающие («соблазнительные») блузки и платья [10, с. 122]. Ограничьте подросткам просмотр фильмов со сценами секса и насилия, рекомендуйте материалы о науке, спорте, природе, животных.

Всячески эмоционально поддерживайте ребенка (подростка)!

Пережитое насилие без психологической поддержки оборачивается психологической травмой!

Жестокое обращение с детьми и подростками карается российскими законами в административном и уголовном порядке!

3.7. ПОМОЩЬ ПРИ КОНФЛИКТАХ С РОДИТЕЛЯМИ

Конфликты с родителями – столкновение противоречий противоположных взглядов на ситуацию в процессе бытового или эмоционального взаимодействия по поводу реализации общепринятых норм поведения в повседневной жизни либо в трудных жизненных ситуациях.

Признаки и предпосылки участия в конфликтных ситуациях:

- негативизм в межличностных деловых отношениях, вызванный различием жизненных целей, интересов и потребностей;
- эмоциональная отчужденность собственной жизненной позиции;
- враждебность и агрессивность к одному человеку либо группе лиц.



Рис. 24. Конфликтная ситуация [48]

Причины конфликтов с родителями и друзьями:

- реструктуризация моральных и житейских норм и ценностей, борьба за свои права и свободы;
- динамические изменения мотивации, жизненных целей и планов;
- бурная эмоционально-психологическая и психофизиологическая перестройка организма подростков;
- недостаточность навыков конструктивного разрешения конфликтов;
- негативное влияние улицы, социально запущенных детей и подростков, неконтролируемое использование средств массовой коммуникации и асоциальных интернет-ресурсов.

Психолого-педагогическая помощь детям и подросткам в целях конструктивного разрешения конфликтов:

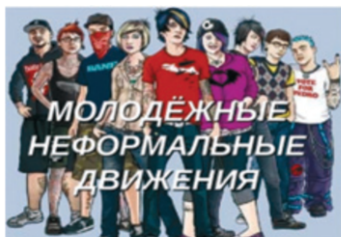
1. Стремитесь предотвратить конфликт – это залог решения данной проблемы и успеха в будущем.
2. В случае возникновения конфликтной ситуации – внимательно выслушайте оппонентов. Постарайтесь понять выдвинутые требования и предложите несколько вариантов их решения.
3. Вместе с ребенком (подростком) выберите несколько наиболее конструктивных путей разрешения конфликтной ситуации.
4. Логично объясните возможные негативные последствия продолжения конфликта.
5. Попробуйте вместе оценить ситуацию, выйдя из нее, рассмотрев со стороны. Для разрешения противоречий сторон пригласите наиболее авторитетных лиц.
6. Приведите примеры решения аналогичных конфликтных ситуаций.
7. Подкрепите решение, принятое конфликтующими сторонами, собственной поддержкой и готовностью помочь заинтересованных сторон.

Способность предотвратить конфликт – показатель социальной зрелости и успешности личности!

3.8. ПОМОЩЬ ПРИ УЧАСТИИ В НЕФОРМАЛЬНЫХ ГРУППАХ И ОБЪЕДИНЕНИЯХ

Неформальные молодежные объединения, как проявление молодежной субкультуры, представляют собой добровольное, сознательное объединение подростков и молодежи в социальные группы, возникшие на основе субъективных интересов, потребностей и ценностей, в целях самореализации и самовыражения вне зависимости от их соответствия интересам и потребностям общества, а также требованиям повседневной жизнедеятельности.

Признаки участия в неформальных объединениях:



- уход из семьи, отсутствие на занятиях, появление в новой компании;
- новые друзья, привычки, поведение, моральные нормы и ценности;
- ссылки на неизвестных авторитетов, противопоставление их традиционным;
- подчеркивание принадлежности к определенной социальной группе;

Рис. 25. Молодежные неформальные движения [49]

- изменения внешнего вида, прически, аксессуаров;
- изменения психики, нервные и психические расстройства;
- игнорирование устоявшихся норм, правил поведения и традиций повседневной жизнедеятельности.

Причины участия в неформальных объединениях:

1. Одиночество, отсутствие понимания проблем детей и подростков со стороны родителей и друзей, поиск поддержки и защиты.
2. Привлекательность представителей неформальных групп и объединений.
3. Попытка найти себя, социализироваться в новой социальной среде. Потребность признания.

Психологическая помощь детям и подросткам – участникам неформальных групп и объединений:

1. Внимание, забота и любовь к детям и подросткам со стороны родителей, педагогов, психологов, сверстников.
2. Ресоциализация (приобщение и усвоение социально полезных норм и правил поведения) детей, подростков и молодежи.
3. Активная помощь в развитии личности, ее самореализации и самовыражении.
4. Духовно-нравственное и культурное воспитание, социальная и психолого-педагогическая помощь и поддержка детей и подростков.

Опасность участия детей и подростков в неформальных объединениях заключается в потенциальной возможности их последующего вовлечения в организованные преступные группировки.

РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. ПОМОЩЬ ПРИ ВОВЛЕЧЕНИИ В РЕЛИГИОЗНЫЕ СЕКТЫ И КУЛЬТЫ

Религиозные секты, группы нетрадиционных вероучений – обособленные религиозные группы, оппозиционно или враждебно настроенные к традиционным конфессиям и церквям. Характеризуются фанатизмом, догматизмом, враждебностью к инакомыслящим, склонностью к подавлению личности.

Деструктивные культы – это группы асоциальной направленности (прежде всего, религиозные, образовательные, психотерапевтические и/или коммерческие), использующие методы воздействия (зомбирования) и контроля сознания, наносящие психический и/или физический вред здоровью личности и его общественной, семейной, частной жизни и деятельности.

Признаки участия в группах деструктивных религиозных культов:

- смена идеалов, поведения, интересов, изменение образа жизни, привычек, облика, речи;
- утрата интереса к привычному кругу общения, семье, друзьям, профессии, форме отдыха;
- выражение неуважения к патриотизму, родной культуре, традициям, старшим;
- увлечение религиозной тематикой, резкое изменение состава домашней аудио-, видеозаписей и библиотеки;
- настойчивые повторения явно чужих и необычных мыслей, цитат, обращение к неким авторитетам;
- частое и необъяснимое отсутствие дома, путешествие по стране и за границу;
- проявление интереса к своему материальному положению и праву на собственность;
- замкнутость в себе и т.п.



Рис. 26. Предупреждающий знак «Осторожно, секты!» [50]

Причины участия в деструктивных религиозных культах:

- недостаток любви и внимания со стороны семьи и школы;
- отсутствие интересного досуга и культуры самозанятости;

- приглашение в бесплатные молодежные клубы по интересам, кафе, курсы или «группы изучения тайн египетских пирамид» и т.п.;
- использование методов психологического зомбирования;
- «бомбардировка любовью», «залибливание» неопитов и вновь обращенных, а затем их запугивание, угрозы и вымогательство;
- обман и обещания возможности исполнения самых заветных желаний.

Методы противодействия вовлечению в деструктивные секты

Активной сферой противодействия деструктивным культам должно быть образование и просвещение, все остальные институциональные формы социализации, а также система коммуникации и информирования, то есть средства массовой коммуникации (телевидение, радио, интернет, печать).

Вопрос борьбы с культом заключается не столько в том, как избежать контакта с проповедниками, сколько в том, как безболезненно им противостоять. Думать над этим вопросом следует заранее и изначально воспитывать ребенка невосприимчивым к их методикам обработки.

Если ребенок все же попал под влияние членов культа, важно не упустить время. Советы специалистов в этом случае следующие:

1. Заметив в ребенке интерес к религиозному культу на начальной стадии подобного увлечения, обязательно попытайтесь сводить его в православный храм и убедить пообщаться со священником (или сами обратитесь за советом к священнослужителю).

2. Попытайтесь оценить, что за культ привлек вашего ребенка.

3. Больше интересуйтесь, чем занимается ребенок. Возможность рассказывать вам о своих субъективных открытиях позволит подростку считать вас своим соратником, а вам – следить за тем, куда ведет его увлечение, и не возникают ли вышеописанные опасности.

4. В «запущенных» случаях не пытайтесь «давить» на ребенка, тыкать пальцем в нарушенные им светские и «божьи» предписания. Постарайтесь немного потерпеть, сохраняя отношение к нему как к нормальному человеку. Нередко обращение к некоей вере вызвано всего лишь тем, что в данном культе находится много друзей и знакомых, с которыми не хочется терять связь.

5. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок ночевал дома. Первое, что требуется зомбированному человеку, – это сон и еда. Сам член культа от еды и сна будет отказываться.

6. Попытайтесь направлять внимание подростка на практическое использование его духовных достижений.

7. Постарайтесь перевести развитие подростка на самосовершенствование в реальной повседневности, не давайте ему «выпадать» из материального мира.

8. Ни в коем случае не форсируйте события. Вы можете легко потерять только-только возродившиеся отношения. Если вы попытаетесь запретить подростку «самосовершенствование», то это закончится, скорее всего, тем, что он перейдет жить в секту. Поэтому запаситесь терпением и продолжайте любить его. Он должен почувствовать, что любовь есть не только в секте, но и дома.

Самой надежной защитой от влияния деструктивного культа является формирование творчески мыслящего человека, с раннего детства способного критически рассматривать любую ситуацию и вырабатывать собственное критическое оценочное суждение и социально значимое позитивное решение о возможности ее реализации. За все надо платить!

4.2. ПОМОЩЬ ПРИ УВЛЕЧЕНИИ ИГРОМАНИЕЙ

Игромания – игровая зависимость (лудомания, гэмблинг-зависимость) – это увлечение, синдром, а в последующем – вид психологической зависимости, при отсутствии психологической интервенции динамически переходящий в психическое расстройство личности, обусловленный непреодолимым стремлением играть, в том числе в компьютерные и/или другие азартные игры.

Признаки игровой зависимости:

- сильный интерес к самой игре и увлеченность процессом, раздражение при вынужденных перерывах, эмоциональный подъем при продолжении игры;
- ухудшение качества учебы, поведения, перенос всех дел на неопределенный срок при неспособности спрогнозировать продолжительность игры и время ее завершения;
- забывание своих повседневных дел, возложенных обязанностей, просьб, обещаний;
- отсутствие контроля за своим внешним видом, пренебрежение личной гигиеной, аппетитом, здоровьем;

- ложь, связанная с определением реальной степени увлеченности игрой;

- пропажа денег и ценностей, совершение других противозаконных действий при добывании средств на игру.

Причины игромании:

- одиночество или ощущение одиночества у детей и подростков, отсутствие ярких и интересных моментов в реальной жизни;



Рис. 27. Связанные одной цепью...[51]

- несформированность детской и подростковой психики, стрессы, предрасположенность к зависимостям;
- желание общаться или реализовать себя и свои личностные качества в виртуальном мире, выиграть (в последующем – играть любой ценой!).

Реальности и последствия игромании:

1. Ежедневная игра ребенка более 40 минут и подростка более 2 часов в день может стать причиной возникновения игровой зависимости.

2. Активно развивающаяся игровая зависимость со временем может стать причиной возникновения психического заболевания.

3. Игра вовлекает детей и подростков в необычный, красочный, увлекательный, виртуальный мир новых друзей, отношений, норм и ценностей, выйти из которого сами они уже не в состоянии. Особую опасность представляет то, что нормы, правила и ценности виртуальной жизни дети и подростки автоматически переносят в свою повседневную жизнь. Не находя в ней желаемых цветов и красок, они начинают терять голову без должной психологической помощи и поддержки.

4. Игра не безобидна. В реальной жизни игра и игровая зависимость несет в себе опасность безусловного проигрыша, потери не только денег, материальных ценностей и средств, но и духовного облика, семьи, родных, друзей, иногда свободы и самого дорого у человека – жизни.

5. Многие игроманы могут быть культурно образованными и грамотными людьми, ставшими жертвой собственной увлеченности, рискованности, порой авантюризма. Они не глупы, глупцы те, кто соглашается с этим или добровольно себя дурачит.

6. В игры играют, чтобы выиграть, сорвать куш, заработать денег. Но реально лица, подверженные игромании, в принципе не могут выиграть.

В случае удачи все выигранное они пускают снова в игру, а в итоге – все проигрывают, чем дальше – тем крупнее, таким образом, теряя все!

Психологическая помощь детям и подросткам при игромании:

1. Прежде всего, продемонстрируйте свою любовь к ребенку (подростку), уделите ему максимум внимания, отвлеките от игры, поговорите с ним о его жизни и проблемах.

2. Найдите вместе с ребенком (подростком) новое, увлекательное, интересное ему и Вам занятие, хобби.



Рис. 28. Компьютерная зависимость [52]

3. Начните вести более активный образ жизни: ходите вместе в спортзал, в спортивные секции, бассейн; запишитесь в кружки самодеятельности, рисования, вышивания и т.п.; выезжайте на экскурсии и в походы; съездите на отдых: к родным, к морю, в горы, за рубеж – подальше и подольше от компьютера.

4. Создайте новую яркую и увлекательную модель повседневной жизнедеятельности вне игры. Главное – формирование заинтересованности и ее реализации самими детьми и подростками.

5. Важное значение в решении этой сложной задачи имеет духовно-нравственное воспитание педагогов, помощь и поддержка родителей, психологическая помощь специалистов путем индивидуального и группового консультирования, проведения тренингов личностного роста, применения арт-терапии и других методов.

Игромания опасна тихим незаметным втягиванием детей и подростков в виртуальный мир, откуда они сами уже вырваться не могут. В итоге все игры заканчиваются плачевно, а реальная жизнь становится большой проблемой! Умейте вовремя остановиться!

GAME OVER!

4.3. ПОМОЩЬ ПРИ ОПАСНОСТИ СУИЦИДА

Суицид (от англ. suicide – самоубийство) – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Суицид представляет собой осознанное и намеренное лишение себя жизни.

Людям свойственно специфическое суицидальное поведение, которое представляет собой проявление суицидальной активности, включающей суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки и покушения.

Признаки суицидального поведения:



- высказывания и мысли о возможности и/или желании суицида;
- замкнутость, одиночество;
- прощание со всеми и прощание обид;
- раздаривание любимых игрушек и вещей;
- написание прощальных писем;
- выраженные акцентуации характера, склонность к девиантному поведению, самовредительству;

Рис. 29. Обращение «Помогите!» [53]

- снижение качества успеваемости, ухудшение дисциплины, падение привлекательности радостей жизни и значимости личностных интересов.

Основные причины самоубийства подростков:

1. Одиночество (меня никто не любит). Конфликты в семье и личной жизни (неудачная или безответная любовь), изоляция (меня никто не понимает), невыносимая душевная боль.
2. Безнадежность, неразделенные чувства.
3. Беспомощность.
4. Смерть, болезнь родных и близких.
5. Психические и соматические заболевания, уродства.
6. Боязнь наказания или позора.
7. Воздействие искусства, нетрадиционная ориентация.

Мифы и реальность о суициде.

1. Суицид совершается человеком неожиданно. Реально причиной самоубийства является, как правило, длительная физическая и психологическая травматизация (от нескольких недель до нескольких месяцев и даже лет).

2. Выявить и предотвратить суицид невозможно. На самом деле кризисный период имеет определенную продолжительность, человека можно отогреть, дать возможность почувствовать Вашу любовь. Есть «знаки беды», свидетельствующие о подготовке к суициду и возможность его предотвратить.

3. Люди заканчивают свою жизнь по собственному желанию. Реально две трети случаев суицида являются следствием стрессовых событий личного и семейного характера повседневной жизнедеятельности (в возрасте 16–20 лет – неудачная любовь, в 30–40 лет – семейные конфликты, после 60 лет – смерть близких).

4. Суициду все возрасты подвластны. Результаты исследований свидетельствуют о том, что до 14 лет девушки-подростки чаще демонстрируют суицидальные попытки, чем мальчики; после 14 лет – оба пола в равной степени. Реально на возраст 15–19 лет приходится пик суицидальной активности.

5. Суицид совершают тогда, когда люди уверены в своей ненужности. В реальности 29–88% совершают суицид от депрессии, исчерпав свои силы и возможности в поисках внимания, признания и любви, как последний демонстративный акт.

6. Суицидальные наклонности передаются по наследству. Реально это не так. Вместе с тем, наличие психических заболеваний, например, шизофрения повышает риск суицида.

7. К суициду склонны, прежде всего, алкоголики и наркоманы. Это не так, однако употребление алкоголя и наркотиков снижает контроль личности над своим поведением, риск необдуманных поступков и действий, возможно поэтому алкоголики и наркоманы составляют 30–55% суицидентов.

Действия при появлении признаков суицидального поведения «Знаки беды».

Если Вы заметили в человеке склонность к самоубийству, следующие советы помогут Вам изменить ситуацию:



Рис. 30. Контакт с подростком [54]

1. Сохраняйте постоянный контакт с ребенком: с искренним интересом спрашивайте как у него дела. Уважительно относитесь к тому, что кажется важным ребенку (подростку). Внимательно все выслушайте, особенно у решившегося на самоубийство человека. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств этого человека. Если он или она уже имеет конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Человек может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Делитесь своим жизненным опытом. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги, разберитесь с чем это связано.

4. Внимательно относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. Постарайтесь «разрулить» ситуацию.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто человек бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы и замечания помогут Вам завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так Вы сможете завязать разговор о проблемах этого человека.)

- ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

- каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

6. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести Вас в заблуждение. Часто человек может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

7. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание Вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь даст ему необходимую эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

8. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, то ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

9. Помощь должна быть конкретной. Например, Вы можете договориться о следующей встрече или о том, что Вы обратитесь за помощью к третьему лицу. Нет ничего более подавляющего, чем ощущение безрезультатного разговора.

10. Обратитесь за помощью и консультаций. Не пытайтесь сами справиться с этой проблемой. Обратитесь за помощью к учителю, психологу, врачу и другим компетентным людям.

Внимательно реагируйте на негативные суждения детей и подростков об их плохой жизни, высказывания о желании умереть. Без стеснения с этой проблемой надо вместе с ребенком обратиться за помощью к специалистам, психологам, психиатрам, в центры экстренной психологической помощи!

Сохранить жизнь ребенку и сделать его счастливым – Ваша главная задача!

4.4. ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРАКТАХ, ЗАХВАТЕ ЗАЛОЖНИКОВ

Терроризм представляет собой насилие или угрозы его применения в отношении физических лиц или организации, а также угроза уничтожения имущества и других материальных объектов, содержащие опасность гибели людей, причинение значительного имущественного вреда либо наступление иных общественно опасных последствий. Терракты – один из важнейших инструментов реализации идей терроризма в повседневную жизнедеятельность людей и социальных групп.

Терроризм – преступное деяние, состоящее в применении насилия или в угрозе насилием в отношении отдельных лиц либо группы лиц, сопровождающееся устрашением населения и преднамеренным созданием обстановки страха, подавленности, напряженности с целью

оказания воздействия на принятие решений, выгодных для террористов и отличающееся повышенной общественной опасностью и публичным характером его совершения.

Отличительные признаки поведения детей и подростков, переживших теракты:

- более сильные, чем в других ситуациях, навязчивые признаки травмирующих событий, свидетельства гибели родных и страх собственной смерти, ночные кошмары, фобии;
- избегание напоминаний о произошедшем, чувство отчуждения, обеднение эмоций, «вымывание» из памяти деталей;
- страх является естественной защитной реакцией на случившееся. Поэтому жизненно важным для них является помощь родных и близких, а при их отсутствии – педагогов, психологов, социальных работников и специалистов;
- повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, нарушения внимания, склонность к дисфории;
- последствия психической травмы у детей младшего возраста и подростков выражаются сильнее, чем у взрослых;
- данные особенности поведения характерны для участников, а также достоверны для очевидцев событий;
- следствием происшедшего в значительной мере становится снижение мотивации к обучению и конфликтность;
- снижение адаптационных способностей и возможностей в повседневной жизнедеятельности.

Причины возникновения острых стрессовых и травматических реакций:

- трудные жизненные ситуации, в том числе выходящие за рамки повседневной жизнедеятельности;
- мощные стрессы, сопровождающие эти ситуации;
- посттравматические стрессовые расстройства.

Алгоритм действий участников и свидетелей

При обнаружении подозрительного предмета категорически запрещается:

- самостоятельно предпринимать действия, нарушающие состояние подозрительного предмета, трогать или перемещать подозрительный предмет и другие предметы, находящиеся с ним в контакте;
- заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать обнаруженный предмет тканевыми и другими материалами;
- оказывать температурное, звуковое, световое, механическое воздействие на взрывоопасный предмет;
- пользоваться электро-, радиоаппаратурой, переговорными устройствами или рацией вблизи обнаруженного предмета, переезжать на автомобиле;

– прикасаться к взрывоопасному предмету, находясь в одежде с синтетическими волокнами.

Совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на подозрительных людей, оставленные сумки, портфели, свертки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства.

Немедленно сообщите об этом водителю, машинисту поезда, любому работнику полиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

Зачастую многие опасные, экстремальные и чрезвычайные ситуации начинаются и/или сопровождаются пожаром.

При возникновении пожара:

- соблюдайте спокойствие и выдержку, не паникуйте;
- немедленно сообщите об этом пожарным (101) или сразу в Единую службу спасения по телефону (112), укажите точный адрес;
- отключите газ и электричество;
- возьмите свои документы, теплые вещи, носимый запас воды и еды;
- выйдите из опасной зоны сами;
- при возможности помогите выйти из опасной зоны детям, больным, престарелым;
- оповестите соседей;
- осмотрите очаг пожара и оцените возможность его тушения;
- при тушении пожара правильно применяйте средства пожаротушения до прибытия пожарных, спасателей, полиции и специалистов других ведомств.

Правила поведения при захвате в заложники

Если заложников захватил один человек, то можно попытаться войти к нему в доверие, если террористов группа, то найти с ними общий язык практически невозможно.

Женщины-террористки обычно более жестоки, фанатичны, чем мужчины, на преступления они идут осмысленно, с ними труднее договориться.

Когда происходит захват заложников, следует помнить, что:

- только в момент захвата заложников есть реальная возможность скрыться с места происшествия;
- необходимо настроиться психологически, что моментально Вас не освободят, но помните, что освободят Вас обязательно;
- ни в коем случае нельзя кричать, высказывать свое возмущение;
- если начался штурм, необходимо упасть на пол и закрыть голову руками, старайтесь при этом занять позицию подальше от окон и дверных проемов;

- необходимо держаться подальше от террористов, потому что при штурме по ним будут стрелять снайперы;
- если вы получили ранение, главное – постараться остановить кровотечение, перевязав рану. Окажите помощь тому, кто рядом, но в более тяжелом положении;
- не следует брать в руки оружие, чтобы вас не перепутали с террористами;
- нельзя самостоятельно оказывать сопротивление террористам;
- необходимо фиксировать в памяти все события, которые сопровождают захват. Эта информация будет очень важна для правоохранительных органов;
- если на вас повесили бомбу, нужно без паники голосом или движением руки дать понять об этом сотрудникам спецслужб.

Рекомендации по поведению при захвате в заложники:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия;
- выполняйте команды террористов, не пытайтесь встать, покинуть свое место;
- не делайте резких движений, не шарьте в карманах, в сумке и т.д.;
- не впадайте в панику, не кричите, не плачьте, соблюдайте спокойствие;
- помогайте другим заложникам, не давайте им вести себя неправильно (злить террористов, впадать в истерику и т.п.);
- по возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями;
- выполняйте все приказы и распоряжения похитителей;
- разговаривайте спокойным голосом; не бойтесь обращаться с просьбами о том, в чем вы нуждаетесь;
- внимательно контролируйте свое поведение и ответы;
- думайте и вспоминайте о приятных вещах;
- на вопросы отвечайте кратко;
- следите за поведением других заложников – может, у них есть план спасения;
- постарайтесь запомнить приметы преступников, сколько террористов, кто главный, какое у них оружие и т.д. (может, вас выпустят первым, и эти сведения будут необходимы для спасения других);
- верьте, что вас спасут.

Не следует предпринимать действий, которые могут спровоцировать преступника на непредсказуемые поступки; оказывать явное, агрессивное сопротивление, делать резкие, угрожающие движения, пытаться бежать без абсолютной уверенности в успехе не только собственного побега, но и в освобождении всех остальных совместно захваченных заложников.

При проявлении агрессии со стороны преступника необходимо:

- сохранить самообладание;
- постараться вступить в контакт, задавать вопросы: «Что плохого лично я вам сделал, не ошиблись ли вы?», «Чье задание вы выполняете?..»;

- стараться убедить на время воздержаться от применения оружия.

Если преступник находится в состоянии гнева, ему необходимо противопоставить спокойствие и выдержку, презрению со стороны преступника противопоставить чувство собственного достоинства, состоянию страха и растерянности – уверенность в себе и убежденность в своей правоте. Как правило, это обескураживает преступников, хотя бы на время обезоруживает их в морально-психологическом плане.

Если преступников несколько, необходимо определить, кто их лидер и сконцентрировать общение на нем. Старайтесь избегать разговора с несколькими преступниками одновременно. Заметив сочувствие, доброжелательность или хотя бы нейтральное отношение к заложникам со стороны одного из преступников, лучше обращать свои просьбы именно к нему, в том числе о защите от его более агрессивно настроенных партнеров.

Общаясь с преступником, следует:

- учитывать его интеллектуальный уровень, выражая при этом серьезное отношение к личности преступника;
- стараться подстроиться под «его язык», использовать интонации и речевые обороты, понятные и привычные преступнику;
- не задевать его чувство достоинства, но и не унижаться самому, не заискивать;
- вести разговор в свободной, но твердой манере, поставленным голосом, с четко фиксируемым произношением слов.

Во время монолога преступника нельзя перебивать его, а доброжелательно выслушать до конца. Показывать свое согласие с его доводами (улыбкой, кивком головы и т.п.), если он прав хотя бы отчасти, и согласие ничем не угрожает.

В любой ситуации нужно рассчитывать только на собственные силы, не надеясь на помощь других заложников. Если таковая поступит, это только увеличит шансы на успех.

В то же время необходимо стремиться оказывать поддержку «товарищам по несчастью», объединяться, согласовывать свои действия, удерживать друг друга от проявлений паники, злобности, оскорблений в адрес преступников, чтобы не спровоцировать ответных насильственных действий. Важно уметь соблюдать глубокомысленное молчание, не вступать в разговор с преступниками или другими заложниками без необходимости.

Следует помнить, что заложник, если это не угрожает личной безопасности, должен всегда оставаться только наблюдателем

Социальная реабилитация лиц, пострадавших в результате террористического акта ... включает в себя психологическую, медицинскую и профессиональную реабилитацию, правовую помощь, содействие в трудоустройстве, предоставление жилья, проводится в целях социальной адаптации лиц, пострадавших в результате террористического акта, и их интеграции в общество

Федеральный закон РФ от 06.03.2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» ст. 19.

и ничем не выражать своего отношения к каким бы то ни было эмоционально значимым событиям (даже убийству), свидетелем которых пришлось стать.

Следует спросить у охранников, можно ли читать, писать, пользоваться средствами личной гигиены и т.д.

Если есть возможность, обязательно соблюдать правила личной гигиены. Человек, который перестает чистить каждый день зубы или бриться, очень быстро опускается и морально.

Если позволяют силы и пространство помещения, занимайтесь физическими упражнениями. Старайтесь постоянно тренировать память: вспомните, например, исторические даты, фамилии одноклассников, номера телефонов коллег по работе и т.д.

Нельзя давать ослабнуть сознанию. Обязательно необходимо вести счет времени, отмечая с помощью спичек, камешков или черточек на стене прошедшие дни. Если дали возможность поговорить по телефону с родственниками, держать себя в руках. Говорить коротко и по существу.

Никогда не теряйте надежду на благополучный исход. Постарайтесь переключить свое внимание с собственного эмоционального отношения к происходящему и переживания на беспристрастную фиксацию фактов.

Сосредоточьтесь на наблюдении за ходом событий, на запоминании мельчайших деталей и подробностей (в том числе проговариванием их «про себя»), сохранении увиденного и услышанного в памяти или в записях, рисунках. При этом преступники не должны знать, что происходящее фиксируется, ибо речь идет об уличающих их фактах.

В помещении по возможности следует расположиться как можно дальше от преступника, а также от окон, дверей и проемов, заняв, таким образом, наиболее безопасные места на случай перестрелки.

При первых же выстрелах или других признаках силовой борьбы преступников с правоохранительными органами следует сесть или лечь на пол лицом вниз, закрыть голову руками, не привлекая к себе внимания, и, по возможности, не двигаться до тех пор, пока не поступит указание о дальнейших действиях.

Стремиться сохранять выдержку даже в случае травмы или ранения. Такое поведение наиболее рационально с точки зрения сохранения жизни заложника и защиты от силовых действий группы захвата.

При появлении сотрудников правоохранительных органов нельзя вскакивать, обращаться к ним за помощью, проявлять бурные эмоции. Когда ситуация прояснится, они сами предложат помощь. Заложники, знакомые с правилами поведения в подобных ситуациях, по возможности должны поделиться знаниями с другими заложниками [10, с. 206–239].

ПРИЛОЖЕНИЯ

Телефоны экстренных служб бесплатной психологической помощи для детей и подростков, родителей и специалистов



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
кризисная линия
психологической
помощи

8-800-100-49-94

КРУГЛОСУТОЧНО БЕСПЛАТНО АНОНИМНО

Рис. 31. Телефон доверия. Кризисная линия психологической помощи [55]



Единый общероссийский
номер на помощь детям

“ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ”

тел. 8-800-2000-122
Звонок осуществляется бесплатно
с любых телефонов!

Рис. 32. Единый общероссийский номер на помощь детям «Телефон доверия» [56]

ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ		
ПОЖАРНАЯ (МЧС)	101	ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 112
ПОЛИЦИЯ	102	
СКОРАЯ ПОМОЩЬ	103	
АВАРИЙНАЯ ГОРГАЗА	104	
КОНСУЛЬТАТИВНАЯ СЛУЖБА		115

Рис. 33. Телефоны вызова экстренных служб [57]

БЕСПЛАТНЫЕ АНОНИМНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ:

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

«Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи Московского городского психолого-педагогического университета (бесплатно, круглосуточно) **8 (495) 624-60-01**.

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей и подростков в трудной жизненной ситуации и их родителей.

Телефон доверия неотложной психологической помощи (Московская служба психологической помощи населению) (бесплатно, круглосуточно): **051** (с городского телефона); с мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) **8-495-051** – услуги оператора связи оплачиваются согласно тарифному плану.

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам:

- острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы. **Горячая линия «Дети Онлайн»** (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням) **8-800-250-00-15**.

Консультирование взрослых по вопросам:

- как оградить детей от негативного контента, преследования, шантажа, домогательства в Интернете.

Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно): **8 (499) 216-50-50** (при звонке из другого города или страны оплачивается междугородняя связь).

Психологическое консультирование взрослых по различным вопросам: острые кризисные ситуации, вопросы личностного развития, семейные или профессиональные проблемы. **Департамент образования города Москвы** ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДоГМ). Тел.: **8 (499) 172-10-19; 8 (499) 613-52-14**. Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям.

Проведение мероприятий первого и второго уровней профилактики суицидального поведения обучающихся. **Центр экстренной психологической помощи** ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет» г. Москва, Шелепихинская набережная, д. 2А, тел.: **8 (499) 795-15-01; 8 (499) 795-15-07**.

Оказание экстренной психологической помощи субъектам образовательной среды, психологическое консультирование детей, родителей, работников сферы образования в кризисных ситуациях.

Организация и предоставление учебно-методической помощи специалистам образовательных организаций (по направлениям деятельности центра). **Департамент социальной защиты населения города Москвы** ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента социальной защиты города Москвы (ГБУ МСППН) г. Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2, тел.: **8 (499) 173-09-09** и филиалы по округам (пон.-пят. с 9.00 до 21.00, суб. с 9.00 до 18.00).

Консультации по вопросам семьи и брака, детско-родительским взаимоотношениям, внутриличностным конфликтам, психологическому здоровью, профориентации (самостоятельное обращение с 14 лет; для детей от 10 до 14 лет – с родителями).

Кризисное очное консультирование (на территории службы); выездная кризисная помощь (на дому), работа бригад быстрого реагирования в связи с ЧС. Департамент здравоохранения города Москвы Городское консультативно-психиатрическое диспансерное отделение ГБУ здравоохранения города Москвы «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы» г. Москва, 5-й Донской проезд, д. 21А, тел.: **8 (495) 954-20-74, 8 (495) 954-36-53**.

Стационар, включающий в себя 11 лечебно-диагностических отделений, в том числе отделения для лечения наиболее тяжелых форм психических расстройств (острые психозы, шизофрения, расстройства с выраженными нарушениями поведения и суицидальными проявлениями, умственная отсталость), отделение для комплексной лечебно-реабилитационной и педагогической работы с детьми и подростками с пограничными формами психических расстройств, отделение для совместного пребывания родителей с детьми, боксированное отделение.

Особым направлением в работе НПЦ является коррекция нарушений пищевого поведения, в том числе нервной анорексии. Условия:

- самостоятельное обращение с 15 лет; для детей до 15 лет с родителями;
- обращение по паспорту, полису;
- бесплатные консультации для москвичей; для иногородних: самостоятельное обращение – платно, по направлению Департамента здравоохранения – бесплатно.

МЧС РОССИИ ЕДИНЫЙ НОМЕР СПАСЕНИЯ: 112

Куда обратиться за помощью?

За психологической помощью: Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России г. Москва **8 (499) 216-50-50**, Всероссийский детский телефон доверия, **8 (800) 2000-122**, круглосу-

суточно. Звонок с любого телефонного номера, в том числе мобильного – бесплатный.

Детский телефон доверия по Московскому региону, 8 (495) 624-60-01, круглосуточно.

Московская служба психологической помощи населению, 051, бесплатно, круглосуточно.

Всероссийский телефон доверия для женщин, подвергшихся насилию «Анна», **8 (800) 7000-600**, с 7 до 21 ч по московскому времени.

По вопросам интернет- и игровой зависимости:

Помощь детям при интернет-зависимости в Морозовской больнице. Получить консультацию специалиста и записаться на прием можно по телефонам регистратуры Неврологического отделения КДЦ Морозовской ДГКБ ДЗМ (г. Москва, Пожарский пер., 7) **8 (495) 695-01-59** или **8 (495) 637-54-15**.

Регистраторам, осуществляющим запись, обязательно надо сказать: «Ребенку требуется консультация по поводу зависимости от компьютера». Филиал №7 ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» Москва, Шверника ул., д. 10 «А».

Амбулаторно-реабилитационное отделение: бесплатные реабилитационные программы для игроков (взрослые); помощь родственникам. Возможность получить одну консультацию анонимно, очно.

Детский наркологический центр МНПЦ наркологии ДЗМ. «Квартал». Лечение интернет-зависимости, группы для интернет-зависимых и их родителей. Ленинский пр., 89а. Регистратура: **(499) 783-27-67**. Ординаторская: **(499) 783-27-63**. Социальная служба: **(499) 132-88-32**.

Центр профилактики табакокурения и нехимических зависимостей МНПЦ наркологии ДЗМ. Помощь при нехимических зависимостях. Адрес: улица Остоженка, 53а. Время работы: с 8:00 до 20:00. Телефон регистратуры: **8 (495) 709-64-04**.

При обнаружении в интернете детской порнографии и другого запрещенного контента: Горячая линия Фонда Дружественный Рунет **<http://www.friendlyrunet.ru/>**.

Прием сообщений от граждан о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации на портале Роскомнадзора.

ОБЗОР СРЕДСТВ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ В ИНТЕРНЕТЕ: Правила безопасной работы в Интернете от компании Microsoft:

- <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx>

Ролики по безопасному использованию интернета от компании Google:

- <http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE>
- <http://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8&feature=channel>
- <http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w&feature=channel>

ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

1. Федеральный закон от 24.07.1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
2. Айзман Н.И. Психологические основы безопасности человека: Учеб. пособие / Н.И. Айзман, Р.И. Айзман, С.М. Зиньковска. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 272 с. (Серия «Безопасность жизнедеятельности»).
3. Алимova М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. – Барнаул, 2014. – 100 с.
4. Андреев В.Е., Сеницына Т.Ю. Первая психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных и экстремальных ситуациях: Практическое пособие для клинических психологов. – М.: ФГБУ ДПО «ЦГМА» Управления делами Президента РФ, 2016. – 25 с.
5. Беличева С.А. Превентивная психология в подготовке социальных педагогов и психосоциальных работников: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2012. – 336 с.: ил.
6. Гафнер В.В., Петров С.В., Забара Л.И. Опасности социального характера и защита от них: Учебное пособие / В.В. Гафнер, С.В. Петров, Л.И. Забара. – Екатеринбург: ГОУ ВПО «Урал. Гос. пед. Ун-т». – 2010. – 264 с.
7. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. – URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>, свободный. (дата обращения: 09.09.2017).
8. Ковтунович М.Г., Рожков Н.В., Ениколопов С.Н. Психологическая подготовка спасателей: Учебное пособие для студентов / Под ред. М.Г. Ковтунович. – М., 2010. – 280 с.
9. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практик. пособие. – М.: ЭНАС, 2009. – 64 с. : ил.
10. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005.
11. Маликова Т.В., Михайлов Л.А., Соломин В.П., Шатрова О.В. Психологическая защита: направления и методы. – СПб.: Речь, 2008.
12. Михайлов А. А. Опасные ситуации социального характера и защита от них: Учеб. пособие / А.А. Михайлов, С.В. Петров, П.А. Кисляков. – М.: Издательство «Русский журнал», 2009. – 252 с.
13. Петров С.В., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006. – 96 с.
14. Полищук Ю.И. Духовное измерение в психиатрии. – М., 2010. – 96 с.
15. Полищук Ю.И., Федотов Д.Д. Очерки пограничной геронтопсихиатрии. – Смоленск: Свиток, 2012. – 104 с.

16. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.: ил.

17. Психология чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Хрестоматия (для клинических психологов) / Под ред. Чермянина С.В. и проф. Маклакова А.Г. – СПб.: «Айсинг», 2015.– 208 с.

18. Психологическая помощь после воздействия стресс-факторов экстремальной ситуации. Учебно-методическое пособие психологам. / Под общ. ред. В.Е. Андреева. – М.: Тип. ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России, 2014. – 136 с.

19. Синицына Т.Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации: Учебно-методическое пособие / Т.Ю.Синицына. – М.: НИИ Школьных технологий, 2013. – 530 с.

20. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. – М.: Флинта, – 2015.– 296 с.

21. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.

22. gppc@edu.mos.ru, www.gppc.mskobr.ru (дата обращения: 09.09.2017).

23. <http://zoom.cnews.ru/publication/item/25940/1> (дата обращения: 09.09.2017).

24. <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx> (дата обращения: 09.09.2017).

25. <http://www.aquarun.ru/psih/extrem/default.htm> (дата обращения: 09.09.2017).

26. <http://www.psyinst.ru/library.php> (дата обращения: 09.09.2017).

27. <http://www.radio.mynoginsk.com/news/24-05-2013/Narkota.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

28. <http://www.unyugan.ru/upload/iblock/d8b/Eky8E1444893657.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

29. <http://myglory.ru/wp-content/uploads/2015/11/scora-681x454.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

30. <http://www.nbp.bg/nbp/wp-content/uploads/2013/10/smile-280x157.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ:

31. <http://plzcdn.com/ZillaIMG/72f79747086e097f831aaef94fb9a0f0.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

32. <https://a.disquscdn.com/uploads/mediaembed/images/3392/7262/original.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

33. <http://www.spinego.ru/media/pics/section/11/childrens-hysterics.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

34. https://yandex.ru/images/search?p=3&text=бешеный%20смайлик&img_url=https%3A%2F%2Fh3.ggpht.com%2FRwMxNos5YlfphkKQfT0Ee3m8wKdjar7hIIM2pMCRWfsIZqdKa6Iijmdp0_skjU0jjAI%3Dw225&pos=92&rpt=simage&lr=213 (дата обращения: 09.09.2017).

35. http://www.jemome.com/cdn/2010/03/animated-smiley-faces-emoticons_914.jpg (дата обращения: 09.09.2017).

36. https://pbs.twimg.com/profile_images/378800000128761091/e663c47262111b22ab55f2c0abcb6ee8_400x400.jpeg (дата обращения: 09.09.2017).

37. https://yandex.ru/images/search?text=лузер%20картинки&img_url=https%3A%2F%2Fedwardkowalski.files.wordpress.com%2F2016%2F04%2Fimg_1939.jpg&pos=3&rpt=simage&lr=213 (дата обращения: 09.09.2017).

38. <http://motivators.ru/sites/default/files/imagecache/main-motivator/motivator-43168.jpg> (дата обращения: 21.09.2017).

39. https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=https%3A%2F%2Fbal-gymzem.edumsko.ru%2Fuploads%2F2000%2F1663%2Fsection%2F260026%2Fpsychology%2Fimg-mats-articles-3336_1b66f2d78.jpg&p=1&text=картинка%20уверенного%20в%20себе%20ребенка%2C%20%20подростка&noreask=1&pos=55&rpt=simage&lr=213 (дата обращения: 09.09.2017).

40. <http://cs410222.userapi.com/v410222743/54bc/BnbDN50sHxc.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

41. <http://chaikgb.ru/wp-content/uploads/2016/01/zz-192-q0hrso4l.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

42. https://yandex.ru/images/search?text=с%20пивом%20по%20жизни%20-импотенция%20в%20подарок%20картинки&img_url=https%3A%2F%2Fotvet.imgsmail.ru%2Fdownload%2F33a01e82cc97f45424acb77752f45f19_i-1028.jpg&pos=2&rpt=simage&lr=213 (дата обращения: 09.09.2017).

43. <http://movp.ru/media/cache/02/bb/ea/ce/b8/56/02bbeaceb8560e44795e788929ec7db4.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

44. https://yandex.ru/images/search?text=не%20отказывай%20себе%20в%20реальной%20жизни%20картинки&img_url=https%3A%2F%2Fproxy12.online.ua%2Fphoto%2Fr3-d3003125236%2F536983_0.jpg&pos=0&rpt=simage&lr=213 (дата обращения: 09.09.2017).

45. <http://www.168.ru/files/news/full/1494849020.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

46. http://magos.ru/photo_b/12001.jpg 09.09.2017

47. http://beshenkovich.vitebsk-region.gov.by/images/storage/news/000230_449798.jpg (дата обращения: 09.09.2017).

48. https://yandex.ru/images/search?p=12&text=картинки%20конфликты%20детей%20с%20родителями&img_url=https%3A%2F%2Fpinupgirl.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2Fimages%2F2%2F302032.jpg&pos=375&rpt=simage&lr=10758 (дата обращения: 09.09.2017).

49. https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20неформальные%20молодежные%20движения&img_url=https%3A%2F%2Fallyslide.com%2Fthumbs%2Fcf13d8ae960edff9a79176fc4390bf97%2Fthumb.jpg&pos=1&rpt=simage&lr=10758 (дата обращения: 09.09.2017).

50. https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20религиозных%20сект&img_url=https%3A%2F%2F02varvara.files.wordpress.com%2F2015%2F11%2F00-beware-of-sects-and-sectarians-221115.jpg&pos=18&rpt=simage&lr=10758 (дата обращения: 09.09.2017).

51. https://yandex.ru/images/search?p=1&text=картинки%20игромании&img_url=https%3A%2F%2Fdefineaself.files.wordpress.com%2F2015%2F01%2Fgambling-addict_in_chains_cleaned-300x134.jpg&pos=53&rpt=simage&lr=10758 (дата обращения: 09.09.2017).

52. https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20ребенок%20игроман%20за%20компьютером&img_url=https%3A%2F%2Fdigital.report%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F01%2FIgrovaya-zavisimost-Retina-1024x547%402x.jpg&pos=0&rpt=simage&lr=10758 (дата обращения: 09.09.2017).

53. https://yandex.ru/images/search?text=картинки%20помощь%20суицид&img_url=https%3A%2F%2Fimg-s2.onedio.com%2Fid-565e25429958b0563a56767b%2Frev-0%2Fraw%2Fs-dbeb285629099dd81fd8380fe78574a1e9f96e46.jpg&pos=0&rpt=simage&lr=10758 (дата обращения: 09.09.2017).

54. <http://www.eurosmi.ru/uploads/200x160/1387263314.jpg> (дата обращения: 09.09.2017).

55. http://www.cap.ru/UserFiles/news/201604/05/vizitka_licevaya.jpg (дата обращения: 09.09.2017).

56. http://schoolnd48.ucoz.ru/detskij_telefon_doverija.jpg

57. http://mousosh62.ucoz.ru/2014/2016/document/telefon_sluzhb.jpg (дата обращения: 09.09.2017).

Мицкевич Александр Николаевич
Петров Сергей Викторович

ПЕРВАЯ И ПРЕВЕНТИВНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
В ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Памятка для педагогов,
родителей, студентов, волонтеров, вожатых,
работников социальных организаций
Под редакцией д. м. н., проф. Ю. И. Полищука



Оформление Удовенко В. Г.
Редактура Дубовец В. В.
Верстка, подготовка к печати Потрахов И. А.

Управление издательской деятельности
и инновационного проектирования МПГУ
119571, Москва, Вернадского пр-т, д. 88, оф. 446.
Тел.: (499) 730-38-61
E-mail: izdat@mpgu.edu

Подписано в печать 26.04.2018. Формат 60x90/16.
Бум. офсетная. Печать офсетная. Объем 3,75 п. л.
Тираж 500 экз. Заказ № 804.

ISBN 978-5-4263-0627-1

