

Как читать СМИ и говорить с детьми? Что всегда должно быть под рукой? Военный психолог — о том, как справиться со стрессом.

24 февраля Россия начала военную операцию на территории Донецкой и Луганской народных республик. Это решение привело к массовым эмоциональным переживаниям среди мирных граждан. Военный психолог Алексей Захаров поделился рекомендациями, которые помогут справиться с тревогой и не утратить чувство реальности.

Главная рекомендация: Включенное сознание — единственный способ справиться с любой негативной эмоцией, в том числе со страхом. В таком состоянии необходимо приложить усилие и переключиться на рациональное осмысление ситуации, начать мыслить конструктивно, анализировать происходящее и ответить себе на вопрос: что и как мы можем сделать?

Грамотно работать с информацией

В кризисных ситуациях самое главное — поиск информации о происходящем. При этом важно правильно оценивать ее источники. Когда люди массово испытывают сильный стресс, в том числе под воздействием новостей о боевых действиях, всегда появляется множество слухов и других искаженных сведений. Фейки могут усиливать страх и тревогу.

Самое главное в такие моменты — определиться с источниками информации, которые заслуживают доверия. Их должно быть несколько, чтобы у нас была возможность узнать максимальное количество точек зрения на ситуацию, посмотреть на нее с разных сторон.

Необходимо обратиться к официальным источникам — ознакомиться с заявлениями властей, информацией, которая передается по федеральным каналам и подобными СМИ. Но также нужно использовать независимые от правительства источники. Самое главное — иметь возможность сравнивать разные точки зрения. Это разумное, а не эмоциональное действие.

Всю полученную информацию следует по возможности проверять на достоверность, искать источники, ее подтверждающие и ее опровергающие. Только так можно сделать вывод, чему стоит верить, а чему — нет. Чтобы не поддаваться панике, необходимо критически оценивать все поступающие данные, анализировать их, держать голову холодной.

Критично относиться к мнению окружающих

Когда люди говорят о чем-то страшном, они либо снижают уровень тревожности друг друга и преуменьшают бедствие, либо нагнетают, выдавая непроверенные данные или собственные опасения за истину.



Последние часто снимают собственную тревогу за счет других. Они заряжают собеседника страхом, при этом избавляясь от собственных негативных переживаний. Зачастую это происходит неосознанно.

Не менее критично стоит относиться и к громким заявлениям пропагандистского характера, призванным давить именно на эмоции. Ряд людей, занимающих положение во власти или около нее, используют возможность самопрезентации в СМИ для самоутверждения.



Вместо конструктивной информации они зачастую стараются покрасоваться — показать себя исключительно с положительной стороны. Именно поэтому помимо их заявлений нужно выслушать и другие стороны, иначе объективную картину происходящего не составить.

Заботиться о близких, чтобы справиться с тревогой

Мы не живем в изоляции. Рядом с нами находятся наши близкие, друзья, знакомые, коллеги, соседи. И один из важнейших методов самоподдержки для нас — забота о них.

Забываясь о ком-то другом, мы совершаем осознанный шаг, снимающий с нас разрушающую эмоциональную нагрузку.

ХОЧЕШЬ ПОМОЧЬ СЕБЕ? ПОМОГИ ЧЕЛОВЕКУ РЯДОМ

Сконцентрировавшись на необходимости поддержать, например, своих пожилых родственников, можно быстро привести мысли в порядок. Нужно связаться с ними, выяснить, как они переживают сложившуюся ситуацию и в чем именно им нужна помощь.

Особое значение имеет информационная взаимопомощь. Как минимум необходимость передать какую-то информацию своим близким заставляет подходить внимательнее и вдумчивее к ее отбору.

Помогая другим, человек получает не просто эмоциональное, но осознанное удовлетворение. Проще говоря, понимая, что



мы делаем полезное дело, мы хвалим сами себя. И это идет на пользу нашему здоровью.

Такое удовлетворение человек должен получать от любого процесса. Это знак того, что его действия были осознанными. За этим пониманием придет удовольствие — заложенная в нас реакция, позволяющая отличить хорошее от плохого. Но этот механизм срабатывает правильно только в результате осмысленных действий. Благодаря этому мы можем укрепить свой организм, восполнить свой ресурс.

Обсудить происходящее с детьми (братиками, сестренками)

Полностью оградить ребенка от происходящего не получится. Новости о военных действиях сейчас звучат отовсюду, даже если мы не говорим о тех семьях, которые проживают вблизи военных действий. Попытка скрыть от детей происходящее может только усилить их тревогу.



Необходимо найти слова, чтобы объяснить ребенку на понятном ему языке, что случилось нечто очень важное и ситуация требует активного участия всех членов семьи. Обязательно нужно сказать ему: «Не бойся! Ты с нами, а мы с тобой!» Ребенок ни в коем случае не должен почувствовать свою ненужность или отверженность.

И здесь должен работать все тот же метод — забота. Нужно определить некий круг обязанностей, действий, которые может сделать ребенок. Например, он может позвонить бабушке, помочь родителям в уборке, если достаточно большой, его можно отправить в магазин. Все это заставит ребенка воспринимать ситуацию не эмоционально, а осознанно. Он будет значительно меньше нервничать.

Самое главное — родители должны принимать заботу со стороны ребенка, благодарить его и повышать его социальный статус. «Спасибо тебе! Мы бы без тебя не справились! Ты такой молодец, уже такой взрослый и ответственный» — вот что должен слышать ребенок в такой ситуации. Это мотивирует ребенка и дальше помогать родителям, действовать осознанно, а не на эмоциях.

Но чтобы снова не скатиться в состояние страха, дети должны быть постоянно чем-то заняты. Даже если все дела уже переделаны, можно просто попросить ребенка пойти к своим игрушкам и либо разложить их по местам, либо вообще уложить их спать.

Постоянно действуя в системе осознанного поведения, дети не станут плакать. Капризы возникают, когда нет выхода эмоциям. Когда человек в любом возрасте действует разумно, рационально, он так отрабатывает свои переживания — и скандал для их проявления уже не нужен.

Поддержать людей с психическими расстройствами

Особенно уязвимыми в кризисной ситуации становятся люди с посттравматическим стрессовым расстройством и расстройствами личности.

Внимание и забота со стороны близких в такие периоды для них жизненно необходимы.

Люди с подобными диагнозами нуждаются в опоре, и задача окружения — такую опору им дать. Забота о близких должна быть осознанной и базироваться на истории их особенностей.

Это касается и медицинской помощи. Если человек принимает препараты, нужно уточнять, не забывает ли он это делать. Если на фоне происходящих событий расстройство входит в острую фазу, необходимо вызвать специалистов, даже если ваш близкий отказывается от помощи врачей.

Нужно также постоянно разговаривать. Это снимает негативный эмоциональный заряд. Во время беседы человека нужно подталкивать к решению задач, требующих осознанного подхода. Самые простых: сходил ли человек в магазин? Не забыл ли принять душ? Сменил ли постельное белье? Нужно направлять его внимание на действия, которые он совершил за день, на то, что еще нужно сделать. Важно также узнать, общался ли человек в течение дня с родственниками и близкими друзьями.



Внимание таких людей тоже необходимо постепенно переводить на других. Это важный терапевтический элемент. Нужно подтолкнуть их к проявлению заботы об окружающих, создать для этого условия. Да, со стороны людей, живущих с расстройством психики, подобные действия могут носить весьма условный характер. Но относиться к ним надо серьезно, нужно дать понять, что такая поддержка важна, чтобы люди чувствовали себя нужными.

Как понять, что человеку необходима неотложная помощь?

К сожалению, мы зачастую плохо к себе относимся — думаем, что мы неуязвимы и обладаем нескончаемым ресурсом. Но это не так. И для каждого из нас очень важно адекватно и взвешенно оценивать свои силы и возможности тех, кто рядом с нами.

Определить момент, когда человек находится на пределе, когда ресурс у него закончился, помогает одна всем известная фраза. Если человек без каких-либо внешних побуждений, без вопросов со стороны начинает повторять: «Я сильный. Я справлюсь» — все. Он на нуле. Ему срочно необходима помощь. Этот момент очень важно не пропустить.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК САМ СЕБЯ УГОВАРИВАЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ ДАЛЬШЕ, СТРЕССОВОЕ ДАВЛЕНИЕ НА НЕГО УЖЕ НЕВЫНОСИМО

Очень важно в этот момент его поддержать. За эмоциональным и нервным перенапряжением всегда следует истощение. И здесь, без шуток, встает вопрос жизни и смерти. От полного упадка сил человек может погибнуть вне зависимости от возраста.

Выработать алгоритм действий

Давайте будем честны: для нас сильный стресс — это привычное состояние. Мы живем в нем уже третий год из-за пандемии коронавируса. Нынешняя ситуация другая, но в ней не менее важно составить алгоритм действий на случай ухудшения ситуации или появления новых непредвиденных обстоятельств.

Он должен разрабатываться и обсуждаться совместно со всеми членами семьи. Если у вас есть дети, то это дело не одного разговора, а постоянного повторения. Если ребенок совсем маленький или младшего школьного возраста, желательно, чтобы оно происходило в форме игры.

Каждый член семьи должен точно знать последовательность своих действий на случай возникновения опасности, в том числе и ребенок. Все эти алгоритмы вырабатываются каждой семьей индивидуально. При этом не так важно, что именно случилось. Военные действия, пожар, необходимость срочной госпитализации — шаги всегда примерно одни и те же.

Что всегда должно быть под рукой?

В первую очередь у нас должен быть постоянный доступ к источнику проверенной информации. Если мы говорим о чрезвычайных ситуациях, это, например, телефон МЧС, а также официальные каналы ведомства для связи с общественностью:

Единая система обеспечения вызова экстренных оперативных служб на территории РФ - 112. «Горячая линия» Центра экстренной психологической помощи 8(499)216-50-50 и 8-800-775-17-17. Интернет-служба экстренной психологической помощи населению <http://psi.mchs.gov.ru> . Единый телефон доверия: 8-800-2000-122. Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Нижнетуринского городского округа, ежедневно и круглосуточно +7 (34342) 2-75-54 .

Алгоритм действий при выживании:

1. Устранить непосредственную угрозу жизни;
2. При необходимости оказать себе первую медицинскую помощь;
3. Оценить ситуацию;
3. Выработать план дальнейших действий.

Мальчики и девочки, юноши и девушки!

Детский телефон доверия

“ТЫ НЕ ОДИН”

с единым общероссийским номером
8 800 2000 122

Ежедневно и круглосуточно с телефонными консультантами вы можете поговорить:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой или сверстниками...

рассказать:

- о своих чувствах, обидах, страхах и боли...
- о своих планах на будущее.

ЗНАЙТЕ, НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ

Телефоны всех служб, которые могут помочь в различных кризисных ситуациях, всегда должны быть под рукой. Их можно разместить в прихожей рядом с ключницей или на холодильнике — в тех местах, на которые мы обращаем внимание постоянно.

Также на расстоянии вытянутой руки всегда должны быть документы, которые могут понадобиться нам в случае, если квартиру придется срочно покинуть. И снова — причины могут быть самые разные. Если вы подхватили вирус и вас срочно забирают в больницу, работают те же правила.

В быстром доступе должна быть одежда по сезону, смена белья, запас питьевой негазированной воды, небольшое количество продуктов, а также средств гигиены: салфеток, туалетной бумаги, зубной пасты и так далее. У военных тоже всегда под рукой специальные чемоданчики с таким набором. В современном мире они должны быть у каждого, чтобы не тратить лишнее время, если потребуется срочно уехать из дома.

Нужно ли запастись лекарствами?

Конечно, дома должна быть аптечка, причем хранение лекарств нужно организовать так, чтобы самые необходимые препараты можно было быстро забрать и положить в дорожную сумку.



Если вы принимаете лекарства регулярно, под рукой всегда должны быть не только сами медикаменты, но и рецепты на них. Это важно не только для приобретения препаратов в любой ситуации. Если, например, вы окажетесь в больнице, в которой ранее не проходили диспансеризацию или лечение, по одним только рецептам опытный врач может составить довольно точную картину состояния вашего здоровья.

При регулярном и обязательном приеме рецептурных медикаментов у вас должен быть их запас примерно на месяц. Лучше — больше. А рецепты можно положить в обложку паспорта.

Что делать, если объявлена эвакуация?

Если вы находитесь в непосредственной близости от проведения военных действий или возникновения любой иной чрезвычайной ситуации, в вашем городе или ином населенном пункте может быть объявлена эвакуация.

Важно понимать, что это никогда не происходит стихийно. Эвакуация начинается только в случаях реальной, а не иллюзорной опасности. И организацией этого процесса занимаются местные власти.

Бежать куда-то самостоятельно зачастую плохая идея, если нет четкого плана, куда именно и как можно уехать. Мечущийся по улице человек, особенно если с ним ребенок, может только усилить общую панику, но никак не поможет ни себе, ни окружающим. Хорошо, если его обнаружат сотрудники МЧС или полиции и смогут оказать ему помощь.

**ЭВАКУАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ,
МАТЕРИАЛЬНЫХ И КУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В БЕЗОПАСНЫЕ РАЙОНЫ**

Эвакуация населения – комплекс мероприятий по организованному вывозу или выводу различных категорий населения с территории городов и других населенных пунктов, являющихся вероятными объектами поражения для потенциального противника, а также проживающего в зонах возможного катастрофического затопления и размещения его в безопасных районах.

ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЭВАКУАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ

ПО ВРЕМЕНИ И СРОЧНОСТИ	ПО МАСШТАБУ	ПО ОХВАТУ НАСЕЛЕНИЯ
<ul style="list-style-type: none">▶ Упреждающая (заблаговременная) эвакуация▶ Экстренная (безотлагательная) эвакуация	<ul style="list-style-type: none">▶ Локальная эвакуация▶ Местная эвакуация▶ Региональная эвакуация	<ul style="list-style-type: none">▶ Общая эвакуация▶ Частичная эвакуация

Рассредоточение гражданского персонала – комплекс мероприятий по организованному вывозу или выводу с территории городов и иных населенных пунктов, и размещению в загородной зоне гражданского персонала организаций, продолжающих работу в этих городах и населенных пунктах в военное время.

Так что в любой ситуации наша основная задача — сохранять спокойствие, вести себя осознанно и иметь доступ к точной информации, чтобы суметь быстро и четко на нее среагировать.

Почему героизм опасен?

В критической стрессовой ситуации героизм — лишь создание дополнительных проблем для себя и окружающих. Он не только не помогает изменить что-то в лучшую сторону, но и может серьезно навредить всем.

Не надо геройствовать. Например, если вы больны, обратитесь к врачу или выпейте все необходимые препараты и соблюдайте режим, насколько это возможно. Если сами с чем-то не справляетесь, не пытайтесь «преодолеть себя», а попросите помощи.

ЛЮБОЙ КРИЗИС ТРЕБУЕТ ЧЕТКОГО И СПОКОЙНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЙСТВИЙ, А НЕ ИМПУЛЬСИВНЫХ ПОСТУПКОВ, ЗА КОТОРЫМИ МОЖЕТ ПРИЙТИ ВСЁ ТО ЖЕ ИСТОЩЕНИЕ

Поведение людей в экстремальной ситуации делится на две категории

Случаи рационального, адаптивного поведения человека с психическим контролем и управлением эмоциональным состоянием поведения

Случаи, носящие негативный, патологический характер, отличаются отсутствием адаптации к обстановке, когда люди своим нерациональным поведением и опасными для окружающих действиями увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок

В эти моменты мы должны осознавать свои настоящие потребности и шаг за шагом решать их.

Попросить помощи не стыдно. Это необходимо и разумно, ведь в таком случае нагрузка распределяется на всех, а не ложится точно на одного человека. Если мы помогаем друг другу, это значительно снижает шансы быть буквально раздавленными внешними обстоятельствами.

Профилактика панических реакций

1

Основу профилактики любых психологических явлений составляет анализ особенностей возникновения и течения различных форм индивидуальных и коллективных реакций страха (паники).

2

Обучение проблемам обеспечения безопасности и воспитательная работа по формированию в сознании людей осторожности, предупреждению и разумному поведению в аварийных и чрезвычайных ситуациях.

3

Основной задачей в ЧС и во время катастрофы является сохранение спокойствия людей и быстрая разумная деятельность. Это достигается информационными средствами

Руководство массой людей составляет основу профилактики паники.



Материал подготовлен:
Педагогом-психологом ИГРТ
Малых Анастасией Викторовной