



Детский телефон доверия

**8-800-2000-122**

*Бесплатно  
Анонимно  
Круглосуточно*



*Государственное автономное  
учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, меди-  
цинской и социальной помощи»*



**Адрес:**  
664022, Иркутская обл., г. Иркутск,  
ул. Пискунова, дом 42

**Телефон:** 8 (3952) 700-940  
**Эл. почта:** [ogoucrptss@mail.ru](mailto:ogoucrptss@mail.ru)



**Государственное автономное  
учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной**



**“Оказание  
экстренной  
психологической  
помощи”**

**2023 г.**

### Общие правила оказания экстренной психологической помощи:

- В стрессе человек может не понимать что делает, поэтому для начала **позаботьтесь о собственной безопасности**;
- Если считаете необходимым **вызовите скорую помощь**;
- Не теряйте самообладания;
- **«Не навреди»**, если не уверены в правильности того, что собираетесь сделать - лучше воздержитесь.



### Помощь при гневe, злости, агрессии

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (выговориться или избить подушку).
- Попросите сделать работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрируйте благожелательность.
- Нельзя говорить: «Что же ты за человек!». Надо говорить: «Ты ужасно злишься, тебе хочется все разнести вдребезги. Давай вместе попытаемся найти выход из этой ситуации».

### Помощь при страхе

- Не оставляйте человека одного.
- Не пытайтесь отвлечь его фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда».
- Ученые доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится, поддерживайте его, говорите на эту тему.
- Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений  
«Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза.»
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.

### Помощь при тревоге

- Постарайтесь разговаривать человека и понять, что именно его тревожит. Возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться, поделившись с Вами.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Попытайтесь отвлечь человека: занять умственным трудом, рассказать стих, назвать все красные предметы вокруг человека, закрыть глаза и перечислить все звуки которые слышит и т.д.
- Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

### Помощь при плаче

- Слезы — это способ выплеснуть свои чувства.
- Не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет.
- Выразите человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и сопереживаете ему.

### Помощь при истерике

- В отличие от слез, **истерика** — это то состояние, которое необходимо постараться прекратить.
- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить человека. Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор.
- После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

