**ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ (ДП)**

Каждый человек может оказаться в экстремальной ситуации, но далеко не каждый способен сохранить самообладание и справиться с острым стрессом самостоятельно. Поэтому вовремя оказанная поддержка и помощь имеют очень важное значение.

Сегодня мы познакомимся с некоторыми приемами, которые могут этом помочь.

**Понятийный аппарат.**

**Допсихологическая помощь(ДП)** — это система приёмов, которые позволяют людям, не обладающим психологическим образованием, **помочь себе и окружающим** справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с кризисом или катастрофой.

***Допсихологическая помощь направлена на работу с острыми стрессовыми реакциями***, такими как плач, нервная дрожь, истерика, агрессия, тревога, страх, апатия и др.

**Основные задачи при общении с пострадавшим:**

-дать человекувозможность безопасно эмоционально отреагировать на произошедшее(отвести в то место, где он будет чувствовать себя комфортно)**;**

**-**стабилизировать ЭС;

-помочь найти ресурс и построить план на ближайшую перспективу.

**Некоторые рекомендации по оказанию допсихологической помощи:**

**Прежде, чем оказывать ДП, надо помнить, что** в экстремальной ситуации человек не может мыслить рационально, т.к. включаются его защитные механизмы и природные реакции на стресс. Если одни пострадавшие впадают в ступор, то другие, наоборот, могут совершать хаотичные действия и навредить себе и окружающим. Возникают ОСР-как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Перед тем, как решить оказать допсихологическую помощь, надо оценить окружающую обстановку, собственное физическое и психическое состояние, а также состояние пострадавшего.

• Следует подумать о собственной безопасности. Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в своей безопасности. Проанализируйте, безопасно ли быть там, где вы находитесь? Можете ли вы находиться там без вероятного вреда для себя или других?

• Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи. Следует убедиться, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем, и только тогда оказывать допсихологическую помощь. При необходимости следует позвать врача или вызвать скорую помощь. Если медпомощь не м.б оказана незамедлительно:

\*сообщите пострадавшему, что помощь уже идет

\*подскажите ему, как надо себя вести, макс экономить силы

\*дышать неглубоко,медленно, через нос-это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве

\*не позволяйте пострадавшему делать что-либо для самоэвакуации, самоосвобождения.

Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине «Не навреди»

Не совершать неожиданных действий (например, не давать пощёчину, не обливать водой, не трясти человека).

Не вступать с человеком в активный диалог по поводу его высказываний.

Не говорить шаблонных фраз («успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»).

**Главное правило-** сначала наденьте кислородную маску на себя, только потом помогите тому, кто нуждается в помощи (Сначала необходимо урегулировать свое эмоциональное состояние, а после уже оказывать психологическую поддержку другому человеку.

**Как установить контакт с пострадавшим?**

-представьтесь, постарайтесь узнать имя

-дайте понять, что вы хотите помочь

-обеспечьте контакт глаз и соответствие позы по отношению к пострадавшему, а также комфортную дистанцию

-создайте пострадавшему ощущение безопасности

-дайте понять, что его состояние-нормально, т.о. он реагирует на происходящее

**Что поможет? Приемы присоединения, активного слушания.**

**Как говорить с пострадавшим?**

- голос не должен отражать неуверенность и сомнение

-речь д.б четкой( не рубленая по слогам), плавной, с уверенной интонацией

-выражение лица д.б уверенным и спокойным

-нельзя показывать пострадавшим, что вы сами в растерянности или в состоянии страха.

**Что говорить?**

-короткие и четкие фразы в побудительном наклонении, с элементами внушения

«Помощь пришла» «Послушай меня»

-стараться исключить сложно построенные словесные обороты, т.к. пострадавшему трудно будет уследить за ходом Ваших мыслей

-стараться избегать в речи употребление частицы «не»

-контроль информации, которая может быть случайно услышана пострадавшим

- не давайте обещаний, который вы не в состоянии выполнить, избегайте информации с неподтвержденным прогнозом

-запрет на фразу «Все будет хорошо!»

**Фразы поддержки:**

**Это действительно страшно(грустно/больно)**

**Не старайся сдерживать слезы, плакать-это нормально**

Не стоит из-за этого так сильно расстраиваться. Главное, что живой, остальное не важно.

**Расскажи мне об этом подробнее, если хочешь.**

Не плачь- ты же взрослый человек. Это еще не самое страшное, вот была ситуация.

Ты должен взять себя в руки Все будет нормально, со всеми бывает

**Я очень хочу тебя поддержать. Я вижу, что тебе тяжело. Я побуду рядом..**

**Активное слушание** –помогает наладить взаимодействие

РАППОРТ

«Присоединение» к человеку по интонации, по темпу речи и по дыханию

ПОДДАКИВАНИЕ

Во время разговора рекомендуется периодически кивать головой, говорить «да», «угу», «ага» и тд

ПОВТОРЕНИЕ

Цитирование сказанного человеком

СВОЕВРЕМЕННАЯ ПАУЗА

Дает человеку возможность сформулировать свои мысли и чувства

ПЕРЕФРАЗИРОВАНИЕ

«Если я вас правильно понял, то…

«Если вы хотите сказать, что..»

РЕЗЮМИРОВАНИЕ

«Ваша основная мысль заключается в том, что..

«Если подытожить сказанное, то..»

ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ

«Наверное, Вам было очень страшно, когда это случилось..»

«Вам кажется, что все это очень несправедливо..»

**Подтверждение ценности высказываний и чувств клиента. Признание эмоциональных реакций нормальными.**

**ПРИЕМЫ ОБЩЕНИЯ**

**ДА-ТЕХНИКА**

Подразумевает отсутствие явного несогласия с высказываниями человека при установлении контакта. Использование фраз «Вы правы. Действительно…» и тд

**ПОГЛАЖИВАНИЕ**

Демонстрация позитивной оценки, одобрения собеседника (как вербальная. Так и невербальная) Подтверждение ценности, важности высказываний и чувств человека

«Я вижу, что вы очень отзывчивый человек, вам небезразлично, вы очень решительны..»

**ПРЕСУППОЗИЦИЯ**

Техника скрытого внушения, которая подразумевает построение фраз т.о., чтобы они уже содержали определенное утверждение (аксиому), на которой строится дальнейшее знание:

Иллюзия выбора «Хотите поговорить об этом сейчас или попозже?»-------------пресуппозиция **«поговорить об этом»**

Утверждающие вопросы «Нужно много сил, чтобы с этим справляться, что вам помогает»--------------пресуппозиция **«справляться»**

**«Три да»**

Техника переговоров, при которой положительный ответ на нужный вопрос достигается путем выстраивания беседы т.о, чтобы на первые 2 вопроса человек точно ответил согласием

-Слышите меня?

-Можете идти?

-Сможете идти со мной и дать нужную информацию?

**«ЕСЛИ» вместо «НЕТ»**

Техника ведения переговоров, при которой мы даем человеку понять, что удовлетворение его позиции возможно при соблюдении наших условий. При этом мы не отвергаем позицию человека напрямую. Может быть эффективно, при общении с пострадавшими, выражающими сопротивление при взаимодействии:

-если мы отойдем в более безопасное место, и вы постараетесь мне обьяснить в чем дело, то, возможно, нам удастся выяснить необходимую информацию.

ВО ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ С ПОСТРАДАВШИМ ВАЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ С НИМ КОНТАКТ, ПОСТОЯННО ОТСЛЕЖИВАЯ ИЗМЕНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА, КОРРЕКТИРУЯ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

**Как понять, что общение эффективно?**

\*человек начинает рассказывать о себе или о проблеме больше

\*видимое снижение интенсивности переживаний

\*продвижение в решении проблемы. Человек, выговариваясь, начинает видеть пути выхода из данной проблемной ситуации, осознает новые, скрытые от него аспекты ситуации.

**ОСТРЫЕ СТРЕССОВЫЕ РЕАКЦИИ**

**ОКАЗАНИЕ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ С ОСР**

**ДОПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ *может оказать любой человек***

Это общие правила общения с пострадавшим, как установить контакт, с какой интонацией говорить, общие принципы взаимодействия.

**Тревога**  
 Состояние тревоги отличается от состояния страха тем, что, когда человек испытывает страх, он боится чего-то конкретного (поездок в метро, болезни ребенка, аварии и т. д.), а когда человек испытывает чувство тревоги, он не знает, чего он боится. Поэтому в каком-то смысле состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.  
Источником тревоги очень часто является недостаток информации и состояние неопределенности, которое характерно для любой экстремальной ситуации. Состояние тревоги – это одно из тех состояний, которое может длиться долго, вытягивая из человека силы и энергию, лишая его возможности отдыха, парализуя способность действовать.  
**Как помочь пострадавшему**

При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх. А со страхом справиться проще, чем с тревогой.

Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. Тогда можно проанализировать, какая информация необходима, когда и где ее можно получить, составить план действий.

Самое мучительное переживание при тревоге – это невозможность расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли, поэтому можно предложить человеку сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение, а еще лучше вовлечь его в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.

Что делать?

-постарайтесь разговорить человека. Это поможет пострадавшему найти источник тревоги и превратить его в страх.

-проанализируйте, какая информация необходима, где и когда он может ее получить.

-составьте вместе с пострадавшим план действий на ближайшее время.

**Недопустимые действия**

Не оставляйте человека одного. Не убеждайте его, что тревожиться незачем.

Не скрывайте от него правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

**АГРЕССИЯ вербальная. невербальная**(работаем с позиции параллели-на расстоянии руки- т. к. может ударить)

Психологический смысл реакции заключается в том, что человек не может достичь определенной цели, удовлетворить потребности, справиться с текущими стрессовыми событиями, пытается их преодолеть.

Как выглядит?

Раздражение, недовольство, гнев, повышенное мышечное напряжение, попытки нанесения окружающим ударов, словесные оскорбления, брань.

Что делать?

-четко оцените, насколько безопасно для вас будет оказать помощь в данной ситуации и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности

-постарайтесь отвести пострадавшего от окружающих

-обращайтесь к пострадавшему по имени

-говорите спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость речи(сначала подстраиваемся под речь пострадавшего)

-демонстрируйте благожелательность, не вступайте в споры( согласие тоже не демонстрируем-соглашаемся по поводу ситуации)

-помогите выговориться, сформулировать требования к ситуации, переключиться на конструктив (что можно сделать здесь и сейчас)

-включите человека в какую-либо деятельность, связанную с физической нагрузкой( должна быть полезна в рамках ситуации) (принести, отнести-любое). Агрессия должна уйти через физическую активность.

-сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций. Помните-его агрессия направлена не на вас, а на обстоятельства, с которыми человек вынужден столкнуться.

Цель- снизить психологические реакции в моменте, снизить интенсивность переживаний. Преодолеть. Дать возможность выпустить пар

Протекает волнообразно.

На пике реакции немного отдаляемся

**Недопустимые действия**

Не нужно считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой, таким образом он выражает свою эмоциональную боль.

Не старайтесь переспорить человека или переубедить его, даже если считаете, что он неправ. Не угрожайте и не запугивайте.

**НЕРВНАЯ ДРОЖЬ**

Наиболее адаптивная реакция в сит стресса

Смысл реакции заключается в потребности пострадавшего выразить переполняющие негативные эмоции, снизить степень переживаемой внутренней нагрузки.

Что делать?

-подойти и спросить «Вам холодно? Если ответ отрицательный, то это нервная дрожь

-обьяснить, что это нормально и т.о. тело справляется с напряжением

-можно подойти и потрясти еще сильнее, чтобы снизить мышечное напряжение( заранее предупредив его об этом) или поочередное напряжение и расслабление мышц (нервно-мышечная релаксация)

**ПЛАЧ**

Наиболее адаптивная реакция в ситуации стресса. Это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Слезы, как правило, приносят значительное облегчение, это способ выплеснуть свои чувства.

Любую трагедию, любую потерю человек должен пережить. Пережить – это значит принять то, что с ним случилось. Процесс переживания не может случиться сразу, он занимает какое-то время, эмоционально непростое для человека. Слезы, печаль, грусть, размышления о произошедшем свидетельствуют о том, что процесс переживания начался. Такая реакция является самой лучшей.  
Если человек сдерживает слезы, то не происходит эмоциональной разрядки, и это может нанести вред его психическому и физическому здоровью.

Как выглядит

Подрагивают губы и голос, слезы уже текут или вот-вот пойдут, наблюдается ощущение подавленности , в поведении нет возбуждения.

Что делать?

-по-возможности, не оставляйте пострадавшего одного, позаботьтесь о том, чтобы рядом кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий человек

-постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. В случае уместности-поддерживайте физический контакт(взяв за руку, положив руку на плечо или спину), так вы посылаете пострадавшему сигнал «я рядом»

-позвольте человеку выговориться, чтобы состоялось эмоциональное отреагирование, не нужно пытаться остановить реакцию, воздержитесь от советов

-если реакция плача затянулась, помогите человеку переключиться: сконцентрировать внимание на глубоком ровном дыхании(дыхательные техники), вместе с этим выполнять к-л несложную деятельность, предложив стакан воды.

Не задавайте вопросов, не давайте советов. Ваша задача – выслушать.

Недопустимые действия

Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать. Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.

**Истерика**

Является заразительной. Выброс эмоций. Протекает волнообразно.

Истероидная реакция (истерика) – активная энергозатратная поведенческая реакция человека, которая обладает свойством заражать окружающих. Это один из тех способов, с помощью которых наша психика реагирует на случившиеся экстремальные события.

Человек сохраняет сознание, при этом бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих. Он может кричать, размахивать руками, одновременно плакать. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.

**Как помочь пострадавшему?**

Постарайтесь удалить зрителей и замкнуть внимание на себя; чем меньше зрителей, тем быстрее истероидная реакция прекратится. Если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте.

Сократите свое количество слов, которые говорите. Если говорите, то короткими простыми фразами, обращаясь к человеку по имени. Если не «подпитывать» эту реакцию своими словами, высказываниями, репликами, то через 10–15 минут она пойдет на спад.

После истерики наступает упадок сил, поэтому необходимо дать человеку возможность отдохнуть. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.

-постепенно снижаем голос (Что сейчас происходит?) приемы активного слушания. Важно обращаться по имени.

-разговаривайте короткими, простыми фразами, спокойным и уверенным тоном

- задайте неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или обратитесь по имени, после чего задайте вопрос, требующий развернутого ответа, либо подключите к необходимой деятельности. Т е увеличиваем значимость человека(сходить за аптечкой).

Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный выдох через нос, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный вдох, и т. д. до того момента, пока не получится успокоиться.

**Недопустимые действия**

Не совершайте неожиданных действий (таких как дать пощечину, облить водой, потрясти человека).

Не вступайте с человеком в активный диалог по поводу его высказываний, не спорьте до тех пор, пока эта реакция не пройдет.

Не нужно считать, что человек делает это намеренно, чтобы привлечь к себе внимание. Помните, что истероидные проявления – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Не нужно говорить шаблонных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя». Не упрощайте ситуацию фразами вроде «Все не так страшно» или «Это сущие пустяки, главное, что ты жив». Таким образом вы только обесцениваете происходящее и показываете свое непонимание того, насколько плохо человеку.

ПЕРЕКЛЮЧАЕМ ВНИМАНИЕ, УБИРАЕМ ЗРИТЕЛЕЙ, ПЕРЕКЛЮЧАЕМ НА ДРУГИЕ ДЕЙСТВИЯ

**Любая реакция направлена не на нас, а на ситуацию.**

**СТРАХ ( как реакция на ЧС)**

Является проявлением базового инстинкта самосохранения и отражает защитную реакцию при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия, он фокусирует внимание Ч на происходящих событиях.

**Как выглядит?**

Напряжение мышц(особенно лицевых), сильной сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения.

Страх – наиболее часто переживаемая человеком эмоция в различных критических ситуациях, т. к. главная причина возникновения страха – наличие угрозы или опасности. Страх оберегает человека от рискованных поступков, но становится опасным, когда он силен настолько, что лишает человека способности думать и действовать.  
 Наиболее надежными и точными индикаторами страха служат мимические проявления: брови приподняты и слегка сведены к переносице, поэтому горизонтальные морщины в центре лба глубже, чем по краям; глаза широко открыты, верхнее веко иногда слегка приподнято, в результате чего белок глаза между веком и зрачком обнажается; углы рта резко оттянуты, рот обычно приоткрыт.  
Страх, возникая один раз, может надолго поселиться у человека в душе. Чем дольше человек живет со своим страхом, тем сложнее ему с ним бороться. Поэтому чем быстрее человек справится со своим страхом, тем меньше вероятность того, что эмоция, возникшая в ответ на ненормальные обстоятельства, превратится в проблему, которая будет беспокоить человека долгие годы.

**Как помочь пострадавшему**

Не оставляйте человека одного, страх тяжело переносить в одиночестве. Если страх настолько силен, что буквально парализует человека, то можно предложить ему выполнить несколько простых приемов. Например, задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Другой прием основан на том, что страх – это эмоция, а любая эмоция становится слабее, если включается мыслительная деятельность, поэтому можно предложить человеку простое интеллектуальное действие, например, отнимать от 100 по 7.  
Когда острота страха начинает спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции, а давая возможность человеку выговориться. Скажите ему, что страх в данной ситуации – это нормально. Такие разговоры не могут усилить страх, а дают возможность человеку поделиться им. Когда человек проговаривает свой страх, он становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится, поддержите его, поговорите с ним на эту тему.

Необходимо быть рядом с человеком, предоставить ему ощущение безопасности

Уровень страха можно снизить подробной информацией о происходящем, об обстоятельствах ситуации ( информационный голод провоцирует усиление страха)

**Недопустимые действия**

Даже если вы считаете, что страх неоправданный или нелепый, то не нужно пытаться убедить в этом человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости». Когда человек находится в таком состоянии, для него страх серьезен и эмоционально болезнен.

**АПАТИЯ**

Как выглядит?

Равнодушие к происходящему, отсутствие каких бы то ни было эмоциональных проявлений, заторможенность, снижение темпа речи или ее полное отсутствие

Апатия – это реакция снижения общей эмоциональной, поведенческой и интеллектуальной активности человека. На него наваливается ощущение усталости – такое, что не хочется ни двигаться, ни говорить, движения и слова даются с трудом. Внутри – пустота, безразличие, нет сил даже на проявление чувств. Если человека оставить без помощи и поддержки в таком состоянии, то апатия может перерасти в депрессивное состояние.

Зачастую, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, это оказывается для него настолько тяжелым переживанием, что он не в состоянии сразу осознать то, что случилось, и апатия в данном случае выступает как психологическая анестезия.

Человек не считывает собственные потребности (не понимает, хочет есть или нет, есть ранение или нет, хочет в туалет или нет). Часто на него не обращают внимания  
**Как помочь пострадавшему?**

Если это возможно, дайте такой реакции состояться, постарайтесь обеспечить человеку те условия, в которых он мог бы отдохнуть. Если это по каким-то причинам невозможно, то необходимо помочь человеку мягко выйти из этого состояния. Для этого вы можете предложить ему самомассаж (или помочь ему в этом) активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук.  
Можно дать стакан сладкого некрепкого чая, предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений).  
Поговорите с человеком, задайте ему несколько простых вопросов, исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?».  
Скажите человеку, что испытывать апатию – это нормальная реакция на сложившиеся обстоятельства. Когда мы даем реакции состояться, то это позволяет человеку в комфортном для него режиме осознать произошедшее.

Что делать?

-осмотреть его, удовлетворить физические потребности (спросить , хочет ли пить и т.д)

-можно аккуратно предложить физический контакт

-создайте для человека условия, в которых он мог бы отдохнуть, набраться сил, почувствовать себя в безопасности(проводите к месту отдыха, по возможности, помогите удобно устроиться). Постепенно увеличиваем физическую нагрузку

-если необходима активность, помогите человеку плавно в нее войти

-говорите с ним мягко, медленно, спокойным голосом, постепенно повышая громкость и скорость речи

-постепенно задавайте пострадавшему вопросы, требующие развернутого ответа, начиная с простых односложных вопросов, предложите незначительную физическую нагрузку(пройтись, немного размяться)

**Недопустимые действия**

Не «выдергивайте» человека из этого состояния и не прекращайте без необходимости течение этой реакции.

Не нужно призывать человека собраться, «взять себя руки», апеллируя к моральным нормам, не нужно говорить, что «так нельзя», «ты сейчас должен».

Таким образом.

***21 слайд Основные принципы оказания допсихологической помощи:***

1. Установить раппорт с потерпевшим
2. Обращение к потерпевшему по имени
3. Находиться в стабильном психоэмоциональном состоянии
4. Быть уверенными в том, сто можете оказать помощь
5. Принять чувства и реакции потерпевшего (не обесценивать его чувства и состояния)
6. Дать возможность потерпевшему отреагировать эмоции в социально приемлемом выражении
7. Постараться переключить потерпевшего на «здесь и сейчас» (что-то сделать через физическую активность)
8. Помнить, что реакции потерпевшего направлены не на вас, а на обстоятельства, с которыми он вынужден столкнуться

***Т.о., основная цель оказания допсихологической помощи- снизить интенсивность переживаний пострадавшего.***

Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд. Не манипулируйте им или ситуацией для того, чтобы добиться каких-то выгод. Человек всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.

Резюмируя все сказанное выше, можно выделить основные действия, направленные на помощь обучающемуся в преодолении кризиса: создание безопасной атмосферы, помощь в выражении и осмыслении собственных эмоций, работа с переживаниями, объяснение нормальности чувств, возникающих как в ситуации, так и в процессе ее проработки.

**Заключение**

Экстремальные ситуации разрушительно воздействуют на базовое чувство безопасности человека, негативно влияют на психическое состояние и поведение пострадавших, их родственников, свидетелей происшествия. Кто-то справляется с этим сам, а кто-то сам справиться не может. Поэтому так важно, чтобы рядом оказался человек, от которого можно получить понимание, сочувствие и поддержку.