

## **Тема 4. Оказание первой помощи при прочих состояниях**

### **Занятие 8. Способы самопомощи в экстремальных ситуациях**

#### **Оказание психологической поддержки пострадавшим**

Оказание психологической поддержки пострадавшим – важная часть оказания первой помощи. Знания и умения в этой области позволяют оказывающему помощь создать максимально возможную психологически безопасную обстановку, что значительно повышает общую безопасность и эффективность мероприятий первой помощи.

Если вы оказались в ситуации, когда вас одолевают сильные чувства (душевная боль, злость, гнев, чувство вины, страх, тревога) – очень важно создать себе условия для того, чтобы быстро «выпустить пар». Это поможет немного снизить напряжение и сохранить душевные силы, которые так нужны в экстренной ситуации.

#### **Можно попробовать один из универсальных способов:**

- Займитесь физическим трудом;
- Дайте волю слезам, поделитесь своими переживаниями с людьми, которым вы можете доверять;
- Можно попробовать дыхательные упражнения, например, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1-2 секунды, выдохните, повторите упражнение 2 раза, потом сделайте 2 нормальных (неглубоких) медленных вдоха-выдоха;
- Чередуйте глубокое и медленное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше;
- Умственные операции тоже помогают снизить уровень эмоционального напряжения. Можно считать, например, поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа и т.д.;
- Умойтесь холодной водой, помассируйте мочки ушей и пальцы рук.