

# **ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

**Подготовил педагог-психолог  
ГБОУ СО «Верхнесалдинская школа»  
Колмакова Евгения**

## Что такое психосоциальная поддержка?

Психосоциальная поддержка – это действия, которые направлены на удовлетворение как **психологических**, так и **социальных потребностей** отдельных лиц.

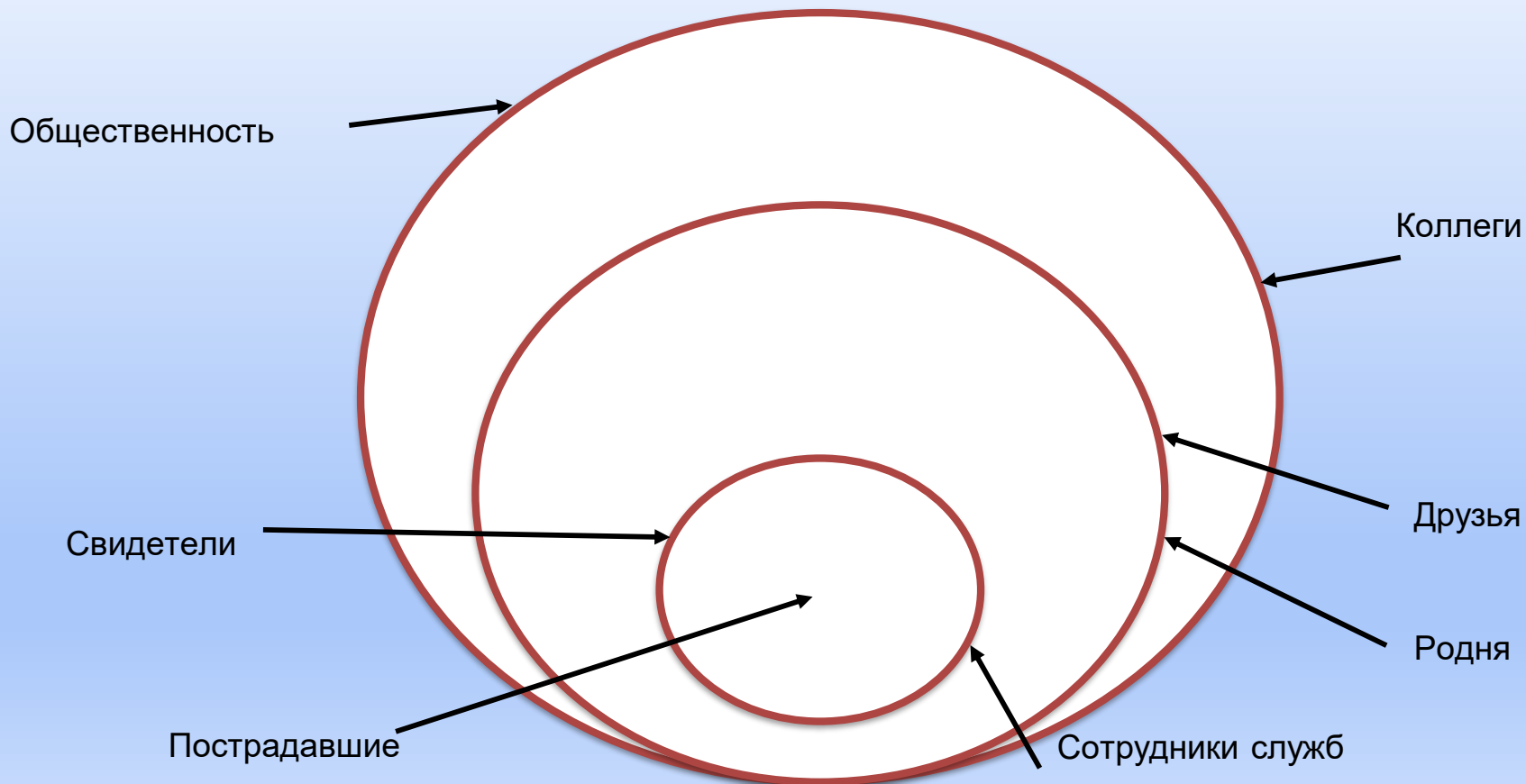
# СТРЕСС

**Стресс** — это универсальная неспецифическая ответная реакция на стрессор, реализующаяся через изменение активности нервной и эндокринной системы для адаптации организма к изменяющимся условиям среды.

# КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ

- **выходящее за рамки обычного** повседневного опыта событие, которое **подвергает опасности** вовлеченных в него людей и, как правило, сопровождается **сильными эмоциональными реакциями** (чувством бессилия, ужаса и страха).

# Кризис. Кого это может затронуть?



## Высказывания, которых следует избегать:

«Не пререживай! Все будет хорошо»

«Я знаю, каково тебе сейчас...»

«Может быть, хорошо, что все так случилось...»

«Он сам виноват в этом...»

«Тебе надо постараться это пережить...»

«То, что нас не убивает, делает сильнее...»

«Тебе надо расслабиться...»

«Могло бы быть и хуже...»

**!** Не называйте погибшего человека «усопшим», а используйте его имя, не используйте прошедшее время. Если скорбящий человек употребляет какие-то из перечисленных высказываний, выразите уважение к его мыслям и чувствам, но сами к подобным высказываниям не прибегайте.

## Высказывания, которые стоит использовать:

«Я рядом...»

«Я не могу в полной мере понять что ты сейчас испытываешь, но зная, я всегда рядом и очень хочу тебе помочь»

«Чем я могу тебе помочь?»

«Давай подумаем, что мы можем сделать»

«То что ты испытываешь сейчас нормально..»

«Хочешь это обсудить?»

«Как обычно ты с этим справляешься?»

«Чем ты хочешь сейчас заняться?»

# Когда направлять человека за профессиональной помощью?

1. Сильные эмоции
2. Разговоры о самоубийстве
3. Зависимость от алкоголя или наркотических средств
4. Поведение, которым человек подвергает опасности себя или других
5. Серьезные нарушения сна
6. Устойчивые депрессивные состояния или психические расстройства
7. Если есть признаки правонарушений или преступной деятельности



# **ВАЖНО:**

- Боишься?
- Не знаешь что делать?
- Не готов поддержать человека?

**НАЙДИ ТОГО, КТО СМОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ.**

**ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ.**

## Заочные сервисы:

- Региональная горячая линия психологической поддержки 89220394920
- Федеральная горячая линия психологической поддержки Российского Красного Креста 8 800 250 18 59
- Индивидуальные онлайн-консультации

## Очные сервисы:

- Индивидуальные психологические консультации
- Обучение навыкам первой психологической помощи волонтеров, членов Штабов МЫВМЕСТЕ и др.



# ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ СЛУЖБЫ



Официальный сайт  
Министерство образования и молодежной  
политики Свердловской области



ГБУ СО ЦППМСР «Лад»  
[www.centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)



Информационно-просветительский портал «Наши дети»  
[www.nashi-deti66.ru](http://www.nashi-deti66.ru)



Сообщество в социальных сетях Вконтакте «Психологическая служба  
в образовании Свердловской области» <https://vk.com/psislujbaco>



Интерактивная карта «Единая информационная система  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
<https://map.centerlado.com/>



Юрий Иванович Бигулянов добавил 2 фото и одно видео от  
28 ноября  
28 ноября

27 ноября приветствовал участников Всероссийской научно-практической конференции «Психология образования в фокусе лидеров: национальные приоритеты, научные подходы, эффеитивные практики, которые позволят 27-28 ноября в Бадене-Бадене. Это очень важные события для системы образования. В Свердловской области система, на межведомственном уровне ведется работа по развитию инфраструктуры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям и их семьям. В нашем министерстве создан Клоуд-центрированный совет по развитию психологической службы в системе образования в Свердловской области. Кроме того, наш регион - активный участник федеральных пилотных проектов. Он вошел в число 8 субъектов России, в которых идет апробация методических рекомендаций по психологическому сопровождению школьников.

Я благодарю Галину Цветковой, и в. вице-президенту Российской академии образования (РАО), проректору по научной работе ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», академику РАН, которая выступила с основными докладом «Современное состояние и перспективы развития психологической службы в системе образования РФ». Такие доклады имеют своего рода плечо для регионов в развитии службы.



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) характеризуется повторяющимися навязчивыми воспоминаниями о шокирующем травматическом событии, которые начинаются в период до 6 месяцев после события и сохраняются в течение >1 месяца.

- Дети, пострадавшие в результате чрезвычайных травматических событий
- Дети, пострадавшие в результате воздействия информационной травмы (самая многочисленная группа)
- Дети, пострадавшие в результате травматических событий, имеющих место в мирное время (ДТП, насилие, пожары, потеря близких, булинг)

- Домашнее насилие и война оказывают аналогичное воздействие на мозг детей и солдат.

## Симптомы стрессовых расстройств

### Симптомы навязчивого воспроизведения

Стойкие непроизвольные и чрезвычайно живые воспоминания перенесенного, находящие свое отражение во снах, усиливающиеся при попадании в ситуации, напоминающие стрессовую или связанную с ней

**Симптомы избегания** ситуаций, напоминающих стрессовую или связанных с ней, при отсутствии такого поведения до стресса

**Симптомы повышенной возбудимости** (отсутствовавшие до стресса) :

- а) нарушение засыпания, поверхностный сон
- б) раздражительность или вспышки гневливости
- в) снижение сосредоточения
- г) повышенный уровень бодрствования
- д) повышенная боязливость

## Объективные диагностические ограничения

- ❑ Большинство критериев ПТСР требуют словесного описания внутренних состояний и переживаний, что выходит за пределы интеллектуальных и языковых возможностей детей младшего возраста
- ❑ Родители часто склонны минимизировать симптоматику ПТСР у своего ребенка

**Помимо основных симптомов ПТСР взрослых, у детей также присутствует масса симптомов, обычно не оценивающихся в существующих структурированных интервью и шкалах ПТСР**

- повышение тревожности,
- сниженный фон настроения,
- коммуникативные нарушения,
- трудности в обучении,
- резкое изменение рисунка поведения,
- неуверенное поведение,
- совместный сон с родителем/опекуном,

- агрессивное поведение,
- жалобы на плохое самочувствие,
- жалобы на затруднение дыхания,
- возрастной психологический регресс,
- наличие единичных обманов восприятия,
- аутоагрессивные действия,
- энурез,
- энкопрез



Хороший уровень поддержки в семье был связан с более низким риском развития симптомов ПТСР.

**Инструмент для диагностической работы с родителями:**

## Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей (Тарабриной Надежды Владимировны 2001)

«Ребенок легко пугается. Например, сильно вздрагивает когда слышит неожиданный звук»

«Ребенок делает вещи, которые были свойственны ему в младшем возрасте»

«Поведение ребенка стало отличаться от обычного, оно стало менее осмысленным, менее организованным»

«Ребенок кажется «оцепеневшим» (его эмоции не видны).

# Инструмент для диагностической работы с ребенком

- Полуструктурированное интервью для оценки травматических переживаний детей (Тарабрина Н.В., 2001)
- Инструмент для диагностической работы непосредственно с ребенком.

«Бывало ли так, что неприятные чувства возникали у тебя снова, как будто ты вернулся в то время?»

«Стал ли ты чаще ссориться с другими людьми?»

«Изменилась ли в последнее время твоя память? Может быть она стала лучше или хуже?»

- ✓ **Задание «Если б у меня была волшебная палочка»**
- ✓ **Задание «Я переживаю»**
- ✓ **Задание «Я боюсь»**
- ✓ **Задание «Сон, который меня взволновал»**

Благодарю за внимание!