Психологиялықкөмеккөрсетубойыншанұсқаулар

Жеделпсихологиялықкөмек– төтеншежағдайларошағындазардапшеккендергенемесетөтенше, экстремалдыжағдайларданкейінжуықарадакөрсетілетінқысқамерзімдііс-шараларжүйесі.

Оларға:

1. экстремалдынемесетөтеншежағдайларданзардапшеккенбірадамға, адамдартобынакөмеккөрсету;
2. болғанжағдайдыңталаптарынасәйкескәсібиәдіс-тәсілдерарқылытөтеншежағдайғабайланыстытуындағанпсихологиялық, психофизикалық және жағымсызэмоционалдыққиындықтардыреткекелтіружатады.

Жеделпсихологиялықкөмектіңнегізгі мақсаты – төтеншежағдайғадушарболғанжекеадамныңпатологиялықжай-күйідамуыныңалдыналу. Жеделпсихологиялықкөмектіңмазмұны мен әдістері ТЖ сипатына, оныңжарақаттауәсеріне (жол-көлікоқиғасы, табиғижәнетехногендіксипаттағыапат, террорлықактілер, қаруланғанқақтығыстар) тікелейбайланысты, жеделпсихологиялықкөмеккөрсетуүшінмынажағдайларескерілуітиіс:
Біріншіден, төтеншежағдайдыңкенеттенболуы, бұладамныңэмоционалдық, когнитивтіксезімдеріне, жекеөмірінеәсеретіп, ішкідүниесін «бұзады», жағдайменбетпе-бет келеді.

Екіншіден, психологиялықкөмеккөрсетууақытыныңшектелуі.
Төтеншежағдайдазардапшеккендерауыржағдайдаболып, әсерді тез қабылдайтындықтан, көрсетілетінкөмек (дағдарыстықараласу, немесе интервенция) болғаноқиғаданкейіндереукөрсетілуітиіс. Солүшін ТЖ-да болатынпсихикалықжай-күйерекшеліктерінбілукерек. Өйткенібұлуақыттаавтоматтытүрдепсихологиялыққорғанысмеханизмдерііскеқосылып, зардапшеккенкөпшіліктіңжекеерекшеліктері «өшіп» қалғандайболады.

Дағдарыстық араласудың көпшілікпен қабылданған түрі – уайым-қайғысын тыңдаужәне «сезімдердіқалпынакелтіруге» көмек көрсету. Әрине, мұндайқолдаубірденадамдыжеңілдетеді. Бірақ қаттыжараланғандақысқамерзімдіәдістернәтижебереқоймайды, кейбіркездеріадамныңжағдайын қиындатқандай көрінеді.

Жеделпсихологиялықкөмекадамның психикалық және психофизикалық көңіл-күйіне қолдау көрсету, психологиялықзақымдалунәтижесіндепайдаболғанадамныңауырэмоционалдыққайғыруыменжұмыстыболжайды.

Еңбіріншікөмектікімгекөрсету қажет? Әдетте, ТЖ кезіндекөпадамзардапшегуімүмкін: тікелейзардапшекпесе де, олардыңжақындарызардапшегеді; қаттықайғырып жүргендер, айналасындағылардың жай-күйінен қатты әсер алғандар, яғни «қайтазардапшеккендер» де болады. Сондықтан психологиялықкөмеккезәруадамдардытүрлітоптарғабөліп алған дұрыс.

Біріншітопқақұрбандар, яғни төтенше жағдай ошағындақалыпқойғанадамдаржатады (мысалыүйінділерастындақалғандар). Құрбанболғандардықұтқарукезінденегізгіқауіполардыңөздерінезақымкелтіретінәрекеттержасауымүмкінболатынында, солүшіноларменүнемібайланыстаболып, сөйлесіптұрукерек. Бұл оларғасыртқыөмірменбайланыстыүзбеуі, өмірсүруүшінтіршілікресурстарынжандандыруғасептігінтигізеді. Екіншітопқа – тікелей (физикалықнемесематериалдытүрде) зардапшеккендер, сондай-ақөздерініңжақындарынанайырылғаннемесеолардыңтағдырынанбейхабарадамдар. Төтеншежағдайкезіндеәрбірадамныңжанында психолог бола қоймайды, зардапшеккендерарасынантәуекелтобын – еңбіріншікезектепсихологиялықкөмеккезәрутоптыанықтапалуқажет.

Тәуекелтобына:

1. Есінентану, сандырақтаужағдайындағыадамдар;
2. Көмеккөрсетертуыс - жақыныжоқадамдар; жақындарынанайырылған, сонымен қатар күрделі ауруларға шалдыққандар (жүрек, т.б. психосоматикалықаурулар) жатады. Ерекшеназараударатынқұрбандардыңтағыбіртобы – ТЖ көзбенкөргендер (апаторнындаболып, бірақзардапшекпегенадамдар). Оларқұрбанболғандарменбетпе-бет келуінебайланысты аффект жағдайындаболады, көпсөйлеп, әртүрліқимылдаржасап, өзініңәрекетіменайналасындағыларғаәсеретіп, «кінәлілердііздеп» жағдайды ушықтырады. Мұндайадамдаржанындағыадамдардың аффект жағдайынтудыруымүмкін. Ірі ТЖ кезіндемаманныңміндеті – осындайадамдардыанықтапалып, олардыңбелсенділігінбасқаарнағажұмсап, қолынанкелетінтапсырма беру. Егермұндаймүмкіндікболмаса, кезкелгенсылтаудыпайдаланып, оқиғаболғанжерденадамдардытаратыпжіберу қажет. «Тәуекелтобындағы» зардапшеккенадамдарғақұтқаруқызметініңөкілдері, психологтаржәневолонтерлеркөмеккөрсетуінебайланыстыапатошағындатікелейбасшылықететінұсыныстардыкелтіреміз:

Зардапшегушіөзінбұлжағдайдажалғызбындепсезінбеуікерек. Зардапшеккенадамныңжанынакеліп, «Мен жеделжәрдемкелгенше, сіздіңқасыңыздаболамын» депайтукерек. Соныменқатарзардапшегушігеболғаноқиғатуралыайтып, «жеделжәрдемнің» жолдакележатқанынбілдірген жөн.

1. Зардапшеккенадамдыбөтенкөздерденалыстатукерек. Егерондайларқарауынқоймаса, оларғакезкелгентапсырмаберіп, оқиғаболғанжерденалыстатыңыз.
2. Зардапшегушіменқарым-қатынастаболыңыз.
3. Сөйлесіп, оның сөзін тыңдаңыз;

Мұқият тыңдаңыз, сөзін бөлмеңіз, өзміндеттеріңіздіатқарудашыдамдыболыңыз. Өзіңіззардапшегушіесінентанып бара жатса да, жайлапсөйлеңіз, ашушаңдық білдірмеңіз. Ешқашан жазғырмаңыз. Зардапшеккенадамнан: «Мен сізгеқандайкөмекбереаламын?» депсұраңыз. Жаныңызашығанытуралыайтуғаұялмаңыз.

Алғашқыпсихологиялықкөмекережелері:

1-ереже: Дағдарыскезіндезардапшеккенадамның психикалық жай-күйі қозады. Адамғабірдендәрігерліккөмеккөрсетілетінін, оныңсауығыпкететінінайтыңыз. Адамға үміттену аса қажет.
2-ереже. Әрекеттібірденбастамаңыз. Жағдайдыбарлап, психологиялықкөмектенбасқақандайкөмекқажетекенін, зардапшеккендергеқандайдәрежедекөмекқажетекеніншешіпалыңыз. Бұғанзардапшеккенбірадамға 30 секунд, бірнешеадамға бес минут уақыт бөліңіз.
3-ереже. Өзіңіздіңкімекеніңізді, қандай функция атқаратыныңызды нақты айтыңыз. Көмек қажет етушінің аты-жөнін біліңіз. Оларғакөмеккележатқанынхабарлаңыз.
4-ереже Зардапшеккенадаммендене қарым-қатынасына түсіп, қолынан ұстап, иығынан соғып қойыңыз. Басына не денесініңбасқажерінетиісугеболмайды. Оныменбірдеңгейгеорналасыңыз, терісқарапотырмаңыз.

Бұл не?
Күйзеліс – ағзаның күш түсуге, алаңдаушылыққа және күнделікті қарбаласқа реакциясы. Асыра күш түскен жағдайда адамның көңіл-күйі нашарлайды, басқа да белгілер пайда болады. «Күйзеліс» деген сөз ағзаның жай-күйін айқындайды, ол өмірдің қиын жағдайларына бейімделуге тырысады. Адам аса қиын физикалық және психологиялық қысымға ұшыраған кезде, ең алдымен оның ағзасы қорғануға тырысады. Бірақ одан кейін бейімделіп алады және аса жоғары қысымдағы реакциясы оңтайлы жағдай болып қалады. Мұндай жағдай оң күйзеліс деп аталады. Ол адамның дұрыс психикалық дамуына және қоршаған ортаға бейімделуі үшін қажет. Алайда ағза жиі миға салмақ түсуге немесе физикалық жүктемеге шамасы келмейді. Мұндай жағдайда кез келген қосымша қысым адамның дұрыс жай-күйін бұзуы және ауруға шалдықтыруы мүмкін. Белгілері:
- Ашуланшақтық.
- Ұйқы көрмеу.
- Енжарлық.
Көңіл-күйінің ауытқуы.
- Ойын ұштастыра білмеуі.
- Қызба іс-қимылы.
- Жылауық.
- Түңгі үрейлер.
- Асыра белсенділік.
- Алаңдаушылық.
- Желікпе қимыл.
- Тәуелділік.
- Қарым-қатынасының өзгеруі Бұл неден болады?
Мамандар адамды қатты эмоционалды толқуларға ұшырататын кез келген жағдай күйзелістің пайда болуына себеп болуы мүмкін деп есептейді, Күйзеліс баланың дүниеге келуі, күйеуге шығу (үйлену) сияқты оң эмоцияларды, сол сияқты баланың қаза болуы, жақын адамның қайтыс болуы сияқты кері эмоцияларды тудыруы мүмкін екендігін есепке алу қажет. Күйзеліске ықпал ететін жағдай болар-болмас сипатта да болуы мүмкін (көп уақыт кезек күту немесе жолда кідіріп қалу). Күйзеліске кез келген сәтте, кез келген жаста ұшырауы мүмкін.
Күйзеліс – ауру емес, бұл қорғаныс механизмі, бірақ мұндай қорғаныс тұрақты болса, онда адам ауруларға осал болып келеді.
Жалпы күйзеліс әр адамға қажет, олай болмаса ол талапсыз адам болады. Күйзеліс – бұл өзіндік энергия көзі. Бастысы оның ұзаққа созылуына жол бермеу керек. Адам ағзасының жауы – ұзаққа созылған күйзеліс. Ол орасан – шамамен 90%. Ұзақ күйзеліс ағзаның қорғаныс қабілетін азайтады, қант диабетінің, ісіктің, туберкулездің даму қаупін арттырады, егер әйел жүкті болса, оның ішіндегі балаға зиян тиеді, яғни барлық зардаптарын тізіп жеткізу мүмкін емес. Барлық мәселе мынада, ұзаққа созылған күйзеліс кезінде ағза адреналин мен энкефалинді шығармайды, сол үшін С және В витаминдерінің, цинктің, магний мен басқа да минералдардың запастарын асыра жұмсайды. Бұл өз кезегінде нервті жүйенің дұрыс жұмыс істеуіне мүмкіндік бермейді, ақыл-ой және дене белсенділігін төмендетеді.

Өз-өзіне қалай көмек көрсетуге болады?
Күйзелісті жеңу үшін алдыңа нақты міндеттер қою және салауатты өмір салтын ұстана білу маңызды.
Күйзеліспен күрестегі басты қару – кез келген қоздырғыш факторларға деген эмоциямыз бен реакциямызды бақылау.
Егер сонда да күйзеліске ұшырасаңыз бірнеше оңай қағиданы есте сақтап, қолдану қажет.
Бірінші қағида: Барынша өз-өзін сергіту. Дем алысыңызды қадағалаңыз, толық кеудемен ауызды ашып демалуға тырысыңыз (әдетте күйзеліс жағдайындағы адам тісін шықырлатады, ал біздің міндетіміз барлық бұлшық еттерді босату). Созылып, керіліңіз бірнеше минут мойынға массаж жасаңыз. Соңғы релаксация қолды ыстық сумен жылыту, себебі ағзада адреналиннің бірден өңделмеуі қол-аяқ ұштарындағы қан айналымын төмендетеді. Ыстық қол барлық ағзаның босауына ықпал етеді.
Екінші қағида: қозғалу қажет. Жүріп қайтыңыз, ал ең жақсысы кішкене жүгіріп қайтыңыз. Белсенді іс-қимыл сізді ашуланудан арылтады.
Үшінші қағида: өзіңізге ұнайтын тәтті бір нәрсе жеңіз. Бұл арада керемет көмекші балмұздақ болуы мүмкін. Балмұздақтың негізгі құрамы сүт пен кілегей, бұнда ұйықтай алмау, депрессия кезінде, көңіл-күйді жақсарту және қорқыныш пен алаңдаушылық сезімдерін азайту үшін медицинада қолданылатын табиғи триптофан транквлизаторы бар. Сондай-ақ күйзеліс кезінде шоколад та көмектеседі – ағзада серотонинды тудырудағы көмекші, «бақыт гармоны» ретінде де аса белгілі. Сонымен қатар, шоколадта бұлшық ет пен нерв жүйесінің дұрыс жұмыс істеуіне қажетті екі минерал магний мен калий бар.
Төртінші қағида:сергітетін шөптермен, майлармен немесе тұзбен ванна қабылдаңыз. Су процедуралары кезінде жағымды музыканы тыңдауды үйлестірген жөн. Бұл сізге тыныштықта және жайлы атмосферада демалуға мүмкіндік береді.Су процедураларын жағымды музыка тыңдаумен үйлестіріп, одан кейін жақындарыңызға массаж жасату қажет.
Бесінші қағида: қандай да бір күлкілі жақсы фильм көріңіз. Ал мұндай фильм әр фильмотекада барына сенімдіміз. Барынша күліп, көңіл көтеріп, осы көңіл-күйде ұзаққа қалуға тырысыңыз. Бастысы — есте сақтаңыз: күйзелістен қашпау керек — өз-өзін ұстау қажет. Мәселен күйзеліс деген бізбен болған жағдай емес, бұл қандай да бір жағдайға қалай қарағанымыз. Ал күйзеліс симптомдарынан арылу үшін мынаны пайдаланыңыз:
1. Өз-өзіне гипноз жасау (бұл күйзелістен арылудың бірден-бір тәсілі)
2. Аутогенді жаттығу
3. Жеке күнделік бастау
4. Медитация (бұл күйзелістен арылудың ең жақсысы)
5. Йога – бұл тек күйзелістен арылуға ғана емес, жалпы организмді гармонияға келтіреді.
6. Дем алу жаттығулары
7. Ойындар (тек үстелдегі немесе компьютерді жай ойындар, азарттық ойындар тек күйзелістен арылтып қана қоймай, кейде кедергі келтіруі мүмкін)
8. Секс
9. Күлкі
10. Биологиялық кері байланыc
11. Музыкалық терапия
12. Жаяу серуендеу
13. Бау-бақшадағы жұмыс
14. Тайм -Менеджмент немесе жеке уақытын басқару
15. Жақсы көретін музыканы тыңдау
16. Дұрыс тамақтану
17. Адамдармен сөйлесу техникасын үйрену
18. Ароматерапия
19.Кофені және кофеині бар сусындарды ішуді азайту
20. Алкогольді шектеп ішу (асыра ішпеңіз!)
21. Көк чай
22. Теледидар бағдарламаларын және фильмдерді көру
Алдын-ала ескерту! Күйзеліс жағдайлары жиі болған кезде гипертонияны болдырмау үшін күні бойы күре тамырдағы қан қысымын өлшеу қажет және егер ұзақ уақыт бойы күйзелісте болсаңыз маманға жолығу керек.