

## Методические рекомендации по оказанию психологической помощи детям, пострадавшим в результате дорожно-транспортных происшествий.

ГБУ РС (Я) «ЯРПНД»

г. Якутск

Первая психологическая помощь это комплекс мер простейшего психологического воздействия на пострадавшего с целью снижения негативного воздействия физических и психологических факторов ДТП, переживаний, связанных с осознанием происшествия.

Как известно, работая на месте трагедии, экстремальный психолог не имеет ни достаточного количества времени, ни средств для проведения полной диагностики состояния пострадавших. В большинстве случаев у специалиста есть возможность провести только визуальную психодиагностику и, в некоторых случаях, беседу, которая очень часто из диагностической процедуры переходит в терапевтическую. Именно поэтому одной из причин, усложняющих быстрое принятие психологом правильного решения относительно выбора метода работы с пострадавшим ребенком, является трудность первичной экспресс-диагностики его психического состояния и степени травматизации вследствие чрезвычайной ситуации.

В отличие от взрослого маленький пострадавший в силу понятных причин не всегда может адекватно оценивать и воспринимать происходящее; он не всегда может рассказать о том, что он чувствует и переживает; он не всегда может объяснить, в какую ситуацию он попал и что с ним произошло; и, наконец, он не всегда может адекватно реагировать на специалистов, которые будут работать с ним.

Наиболее значимым фактором, определяющим степень психической травматизации ребенка, может выступать восприятие маленьким пострадавшим чрезвычайной ситуации. Отметим, что то, как малыш относится к происходящему, определяется и степенью вовлеченности ребенка в трагедию, и отсутствием/наличием предыдущего опыта переживания травматических событий. При переживании сверхсильного стресса у ребенка наблюдается высокий уровень эмоционального напряжения, которое может заблокировать работу механизмов психологической защиты. Кроме того, у маленького пострадавшего обостряется потребность в обретении чувства защищенности и безопасности.

Избыточный стресс при ДТП может вызвать:

- острые реакции: рыдания, истерику, «нервный озноб (дрожь)», ступор, гнев, агрессию, реакцию бегства и другие реакции, которые требуют экстренной помощи;
- панику на месте ДТП;
- посттравматические расстройства здоровья у пострадавших.

ДТП стрессогенное событие, обусловленное: внезапностью события; неготовностью пострадавшего к восприятию картины ДТП, в том числе, и смерти; значимостью потерь

(физических, материальных, моральных); физической и психологической неготовностью пострадавших к преодолению возникших испытаний; интенсивностью и множественностью воздействующих факторов.

У одной трети всех пострадавших в ДТП отсутствуют механические повреждения и, следовательно, необходимость в медицинской помощи и госпитализации. Но у всех у них отмечается симптомы острой реакции на стресс. Как правило, эти люди отказываются от госпитализации и «исчезают» из поля зрения врачей, но у многих из них острый стресс переходит в хроническую форму. А это ведет к нарушению, как психического здоровья, так и социальной адаптации. В тяжелых случаях может возникнуть депрессия, вплоть до суицидальных попыток.

Травматический стресс – это нарушения в психической сфере в ответ на воздействие травматических событий, коренным образом нарушающих чувство безопасности индивида. В качестве стрессора выступают экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, с угрозой жизни для самого себя, или близких людей. Факт переживания травматического стресса для некоторых людей становится причиной появления у них в будущем посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

По времени воздействия стрессовые расстройства классифицируют:

Травматический стресс

(во время критического инцидента и сразу после него – до 2 суток)

Острое стрессовое расстройство (ОСР)

(в течение 1 месяца после критического инцидента – от 2 суток до 4 недель)

Посттравматическое стрессовое расстройство

(спустя более месяца после

Посттравматическое расстройство личности

(на протяжении последующей жизни человека, пережившего травму) критического инцидента – более 4 недель)

Выделены четыре характеристики травмы, способные вызвать **травматический стресс**:

1. Происшедшее событие осознается, т.е. человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психическое состояние
2. Это состояние обусловлено внешними причинами
3. Пережитое разрушает привычный образ жизни
4. Происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять

**Основные варианты ОСР**

