



Psychologische Unterstützung

Praktisches Handbuch

2023

Jeder kann in eine Extremsituation geraten. Deshalb haben wir uns – die Psychologen des russischen Katastrophenschutzministeriums - entschieden, einfache und effektive Methoden der psychologischen Unterstützung zu teilen, die Ihnen und Ihren nahestehenden Personen in Krisensituationen helfen können.

das ist ein System von Methoden, die Menschen ohne psychologische Ausbildung ermöglichen, sich selbst und anderen bei der Bewältigung psychischer Reaktionen zu helfen.

Wenn eine Person in einem Notfall gerät, erlebt sie einen großen emotionalen Schock, weil sich ihr gewohntes „normales“ Leben in einem einzigen Moment verändert hat.

In diesem Zustand kann eine Person nicht immer selbständig mit den stärksten Emotionen umgehen, die sie in diesem Moment überwältigen. Es kann Angst und Wut, Kränkung und Beunruhigung, Hoffnungslosigkeit und das schärfste Gefühl des Verlustes sein. Deshalb ist es so wichtig, eine Person zu unterstützen und ihr zu helfen, die Kraft und den Mut zu finden, mit seinem Leben weiterzumachen.

Der Wunsch zu helfen

ist ein natürlicher Wunsch eines jeden Menschen. Eine rechtzeitige Hilfe kann einem Menschen helfen, die schlimmsten Ereignisse in seinem Leben zu bewältigen. Eine Person, die eine Extremsituation erlebt hat, ist in einem besonderen Zustand und braucht psychologische Hilfe und Unterstützung.

NOTWENDIGE MASSNAHMEN

**Es ist wichtig, daran zu erinnern: Eine verletzte Person kann
möglicherweise medizinische Hilfe brauchen.**



Es ist wichtig zu überzeugen, dass eine Person keine körperlichen Verletzungen oder akute Probleme mit der Gesundheit hat.

Leisten Sie erste Hilfe. Wenn es notwendig ist, holen Sie einen Arzt oder rufen Sie einen Krankenwagen.



Achten Sie auf Ihre eigene Sicherheit.

Respektieren Sie die Person, der Sie helfen wollen, ihren Zustand, ihre Werte und ihr Recht, auf die Situation so zu reagieren, wie sie es tut.

Bewerten Sie Ihren Zustand und Ihre eigenen Kräfte realistisch, bevor Sie entscheiden, dass Sie können und bereit sind, zu helfen.

Wenden Sie nur solche Methoden an, von denen Sie sicher sind, dass sie helfen können und nicht schaden werden.

INAKZEPTABLE MASSNAHMEN



Versuchen Sie nicht, einer Person zu helfen, wenn es für Sie gefährlich sein könnte.



Überschätzen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten nicht und wenn es notwendig, wenden Sie an die Spezialisten.



Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht bereit sind, einer Person zu helfen, wenn Sie Angst haben, wenn es Ihnen unangenehm ist, mit ihr zu sprechen, dann tun Sie es nicht. Das ist eine ganz normale Reaktion, und Sie haben ein Recht darauf. Eine verletzte Person spürt die Unaufrichtigkeit immer an der Körperhaltung, den Gesten und dem Tonfall, und ein Versuch, durch Widerwillen zu helfen, wird trotzdem wirkungslos sein.



Täuschen Sie niemanden und abspeisen Sie mit Hoffnungen nicht. Manipulieren Sie eine Person oder Situation nicht, um sich einen Vorteil zu verschaffen.

HYSTERISCHER ANFALL

HYSTERISCHER ANFALL

ist eine aktive energieaufwendige Verhaltensreaktion einer Person. Sie kann schreien, mit den Armen fuchteln und gleichzeitig weinen. Hysterie tritt immer dann auf, wenn es ein Publikum gibt.

Der hysterische Anfall ist eine der Reaktionen unserer Psyche auf Extremsituationen, die passieren sind. Diese Reaktion ist sehr energieaufwendig und hat die Eigenschaft, die Menschen um diese Person zu „infizieren“.



NOTFALLBEHANDLUNG



Versuchen Sie, Unbeteiligte zu entfernen und die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken; je weniger Unbeteiligte, desto schneller wird der hysterische Anfall aufhören.

Wenn es unmöglich ist, Unbeteiligte zu entfernen, dann versuchen Sie der aufmerksamste Zuhörer zu sein, unterstützen Sie die Person, hören Sie, nicken Sie, werden Sie ein Jasager.

Reduzieren Sie Ihre verbale Aktivität (die Anzahl der Wörter, die Sie sagen). Wenn Sie sprechen, nutzen Sie kurze, einfache Sätze und sprechen Sie die Person mit Namen an.

Wenn Sie diese Reaktion mit Ihren Worten, Äußerungen und Repliken nicht „füttern“, wird es nach 10-15 Minuten sinken.

Nach dem hysterischen Anfall lassen die Kräfte nach, deshalb ist es notwendig, einer Person eine Möglichkeit zu geben, sich auszuruhen.

SICH SELBST HELFEN



In diesem Zustand ist es sehr schwierig, sich selbst zu helfen, weil in dieser Zeit befindet sich eine Person in einem extrem aufgeblasenen emotionalen Zustand und versteht nicht, was mit ihr und um sie herum passiert.



Wenn Sie darüber nachdenken, wie Sie Ihren hysterischen Anfall beenden können, ist das der erste Schritt, um ihn zu beenden.

In diesem Fall können folgende Maßnahmen getroffen werden: Entfernen Sie sich von „Zuschauern“, Zeugen des Geschehens, und bleiben Sie allein.



Waschen Sie Ihr Gesicht mit Eiswasser, das wird Ihnen helfen, sich zu besinnen.

Machen Sie Atemübungen: einatmen, den Atem 1-2 Sekunden lang anhalten, langsam durch die Nase ausatmen, den Atem 1-2 Sekunden lang anhalten, langsam einatmen usw., bis Sie sich beruhigen können.

INAKZEPTABLE MASSNAHMEN



Tun Sie nichts Unerwartetes (z. B. eine Person ohrfeigen, mit Wasser übergießen, schütteln).



Lassen Sie sich nicht auf einen aktiven Dialog mit einer Person über ihre Äußerungen ein, diskutieren Sie nicht, bis diese Reaktion vorüber ist.



Denken Sie nicht, dass eine Person dies absichtlich tut, um Aufmerksamkeit zu erregen.



Verwenden Sie keine formelhaften Phrasen: „Beruhige dich“, „Reiße dich zusammen“, „Das kannst du nicht tun“

Denken Sie daran, dass hysterische Anfälle eine normale Reaktion auf abnorme Umstände sind.

AGGRESSIVE REAKTION

Aggressive Reaktion oder Wut, Bosheit

ist eine aktive, energieaufwendige Reaktion, die auf verschiedene Arten erfolgen kann: verbal (eine Person bedroht) und nonverbal (eine Person macht einige aggressive Handlungen).

Die Extremsituation ist eine Situation, in der die gewohnte Lebensweise plötzlich und erheblich gestört wird, deshalb hat jeder Mensch das Recht, in einer solchen Situation Ärger, Wut oder Irritation zu empfinden.

In einer solchen Situation können Sie einer Person helfen, mit dem Gefühlschaos und der eigenen Wut umzugehen und die Tortur, die sie durchmacht, mit Würde zu überstehen.

Wut ist noch ansteckender als hysterischer Anfall. Wenn er nicht rechtzeitig gestoppt wird, kann er irgendwann zur Massenware werden. Viele Menschen, die diese Reaktion erlebt haben, erstaunen anschließend, wie ihnen das passieren konnte.

NOTFALLBEHANDLUNG

Die Reaktion von Wut kann für eine Person selbst, für Sie und für andere gefährlich sein - überzeugen Sie sich, dass Sie sicher sind und ergreifen Sie Maßnahmen, um Sicherheit zu gewährleisten.



Wenn Sie mit einer aggressiven Person ein Gespräch führen, sprechen Sie etwas leiser, langsamer und ruhiger als die Person spricht.

Sprechen Sie ruhig und verringern Sie allmählich das Tempo und die Lautstärke.

Sprechen Sie die Person mit ihrem Namen an und stellen Sie Fragen, die ihr helfen, ihre Bedürfnisse in dieser Situation zu formulieren und zu verstehen: „*Elena, was möchten Sie zuerst machen: mit Ihrem Arzt zu sprechen oder Ihre nahestehende Personen anzurufen?*“

Um eine Person zu helfen, sollen Sie ihr Recht auf diese Reaktion anerkennen und wissen, dass sie nicht gegen Sie oder andere gerichtet ist, sondern gegen die Umstände.

SICH SELBST HELFEN

Versuchen Sie, mit der anderen Person über Ihre Gefühle zu sprechen, sie zu benennen und den Grund dafür zu nennen: „*Ich bin wütend, weil ich nicht weiß, was ich weiter tun soll*“.



Machen Sie eine Pause: Zählen Sie langsam bis 10, konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und atmen Sie ein paar Mal langsam und tief ein, drücken Sie Ihre Handflächen ein paar Mal zusammen und wieder auseinander, konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Objekt.
Bewegen Sie sich.

Versuchen Sie, keine wichtigen Entscheidungen zu treffen, bis Sie sich beruhigt haben.

INAKZEPTABLE MASSNAHMEN



Denken Sie nicht, dass eine Person, die aggressives Verhalten demonstriert, von Natur aus böse ist. Wut ist eine normale Reaktion auf ungewöhnliche Umstände. Eine Person drückt so seinen emotionalen Schmerz aus.



Versuchen Sie nicht, mit der Person zu streiten oder sie umzustimmen, auch wenn Sie glauben, dass sie sich irrt.



Drohen Sie nicht und schüchtern Sie nicht ein.



APATHIE

APATHIE

ist eine Abnahme der gesamten emotionalen, verhaltensmäßigen und intellektuellen Aktivität einer Person.

Wenn eine Person in eine Extremsituation gerät, ist das für sie oft eine so schwierige Erfahrung, dass sie sofort nicht begreifen kann, was passiert ist, und die Apathie wirkt in diesem Fall wie eine psychologische Betäubung.



NOTFALLBEHANDLUNG

Wenn es möglich ist, lassen Sie diese Reaktion zu und versuchen Sie, einer Person die Bedingungen für Erholung zu bieten. Wenn wir die Reaktion zulassen, kann die Person das Geschehene auf akzeptable Weise realisieren.



Wenn es aus irgendeinen Gründen nicht möglich ist, muss man der Person helfen, sich sanft aus diesem Zustand zu befreien. Sie können ihr eine Selbstmassage der aktiven biologischen Zonen - Ohrläppchen und Finger der Hände - anbieten (oder ihr dabei helfen).



Sie können eine Tasse süßen Tee anbieten, eine mäßige körperliche Betätigung (spazieren gehen, einfache körperliche Übungen machen).

Sprechen Sie mit dieser Person, stellen Sie ihr ein paar einfache Fragen, je nachdem, ob sie Ihnen bekannt ist oder nicht: „Wie heißt du?“, „Wie fühlst du dich?“.

Oft sind die Menschen über den Zustand der Apathie erschrocken, es scheint der Person, dass sie lebhaftere Emotionen erleben soll. In diesem Fall sprechen Sie mit ihr darüber und sagen Sie ihr, dass ihre Reaktion unter den gegebenen Umständen normal ist.

SICH SELBST HELFEN

Wenn Sie einen Kraftverlust fühlen, ist es schwer für Sie, sich zusammenzuschließen und etwas zu tun, und besonders wenn Sie erkennen, dass Sie keine Emotionen erleben können, geben Sie sich eine Möglichkeit, sich auszuruhen. Ziehen Sie Ihre Schuhe aus, nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und versuchen Sie sich zu entspannen.



Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke (Kaffee, starken Tee, Energieshakes). Sie können Ihren Zustand nur verschlimmern. Wenn Sie die Möglichkeit haben, ruhen Sie sich so viel aus, wie Sie brauchen.

Wenn die Situation Sie zum Handel zwingt, geben Sie sich eine kurze Pause. Entspannen Sie sich für mindestens 15-20 Minuten.

Massieren Sie die Ohrläppchen und Finger - dort befinden sich eine Vielzahl biologisch aktiver Punkte. Es wird Ihnen helfen, sich ein bisschen aufzufrischen.

Trinken Sie eine Tasse schwachen süßen Tee.

Machen Sie ein paar körperliche Übungen, aber nicht in schnellen Tempo.



Dann erledigen Sie anschließend die Dinge, die Sie tun müssen. Machen Sie alles in einem mittleren Tempo, versuchen Sie, Energie zu sparen. Zum Beispiel: Wenn Sie einen Ort erreichen müssen, rennen Sie nicht, besser gehen.

Tun Sie nicht mehrere Dinge auf einmal, in diesem Zustand ist die Aufmerksamkeit zerstreut und es ist schwierig, sich zu konzentrieren, und vor allem auf mehrere Dinge.

INAKZEPTABLE MASSNAHMEN



Ziehen Sie die Person nicht aus diesem Zustand heraus und hören Sie diese Reaktion nicht ohne extreme Notwendigkeit auf.

Es ist nicht notwendig, eine Person aufzurufen, sich zu versammeln, sich selbst in die Hand zu nehmen, an moralische Normen zu appellieren. Es ist nicht notwendig zu sagen, dass es „falsch“ ist, „du musst es jetzt tun“.

ANGST

Angst

ist ein Gefühl, das uns vor riskantem und gefährlichem Verhalten schützt. Jeder erlebt sie von Zeit zu Zeit.

Angst wird dann gefährlich, wenn sie ungerechtfertigt ist (eine Person fürchtet etwas, das für sie nicht gefährlich ist) oder so stark ist, dass sie einer Person die Fähigkeit zum Denken und Handeln nimmt.

Eine Extremsituation wird so genannt, weil sie über die normale menschliche Erfahrung hinausgeht. Aus diesem Grund sind intensive Angstaussdrücke auch eine normale Reaktion auf anormale Umstände.

Die Angst, die einmal entsteht, kann sich für lange Zeit in der Seele des Menschen festsetzen. Dann wird sie anfangen, sich in sein Leben einzumischen, und ihn zwingen, bestimmte Handlungen, Taten und Beziehungen abzukommen.

Je länger eine Person mit ihrer Angst lebt, desto schwieriger ist es für sie, mit ihr umzugehen. Daraus folgt: Je schneller eine Person ihre Angst überwindet, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Emotion, die als Reaktion auf ungewöhnliche Umstände auftritt, sich zu einem Problem entwickelt, das die Person jahrelang belasten wird.

HILFE FÜR DAS OPFER

Lassen Sie die Person nicht allein, denn Angst ist schwer allein zu erleben.



Wenn die Angst so stark ist, dass sie die Person buchstäblich paralyisiert, können Sie ihr vorschlagen, einige einfache Übungen zu machen. Halten Sie, zum Beispiel, den Atem so lange wie möglich an und konzentrieren Sie sich dann auf eine ruhige, langsame Atmung.



Eine andere Technik basiert auf der Tatsache, dass Angst eine Emotion ist, und jede Emotion wird schwächer, wenn eine Denktivität aktiviert wird. Folglich kann man einer Person eine einfache intellektuelle Handlung anbieten, zum Beispiel, von 100 bis 7 subtrahieren.

Wenn die Intensität der Angst nachlässt, sprechen Sie mit der Person darüber, wovor sie Angst hat. Es ist wichtig, die Emotionen nicht anzuheizen, sondern der Person die Möglichkeit zu geben, zu sprechen.



Sagen Sie ihm, dass Angst in einer solchen Situation normal ist. Diese Gespräche dürfen die Angst nicht verstärken, sondern geben der Person die Möglichkeit, sie zu teilen.

Wissenschaftler haben vor langer Zeit bewiesen, dass die Angst nachlässt, wenn man sie ausspricht. Wenn eine Person also über ihre Ängste spricht, sollten Sie sie unterstützen und mit ihr darüber sprechen.

SELBSTHILFE



Wenn Sie sich in einem Zustand befinden, in dem die Angst Sie am Denken und Handeln hindert, oder wenn Sie spüren, dass sich ein Angstanfall anbahnt, können Sie einige einfache Techniken ausprobieren: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung (atmen Sie gleichmäßig und langsam, sagen Sie sich „ein- und ausatmen“ oder zählen Sie die Ein- und Ausatmungen). Konzentrieren Sie sich auf einen Gegenstand (zählen Sie die Bäume vor dem Fenster, versuchen Sie, sich auf den Sekundenzeiger einer Uhr zu konzentrieren) oder auf eine einfache Handlung (Abwaschen, einfaches Smartphone-Spiel). Wenn wir die Aufmerksamkeit auf ein Objekt oder eine Handlung lenken, schalten wir es um und das Gefühl der Angst schwächt sich ab.

Versuchen Sie, in Gedanken zu formulieren, und dann laut auszusprechen, was die Angst verursacht.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, teilen Sie Ihre Sorgen mit den Menschen in Ihrer Umgebung. Die geäußerte Angst wird weniger.

INAKZEPTABLE MASSNAHMEN



Wenn Sie auch der Meinung sind, dass die Angst ungerechtfertigt oder lächerlich ist, müssen Sie nicht versuchen, die Person mit solchen Phrasen zu überzeugen: „*Denk nicht darüber nach*“, „*Es ist Unsinn*“, „*Es ist Schmarrn*“. Wenn sich eine Person in diesem Zustand befindet, ist die Angst ernsthaft und emotional schmerzhaft für sie.

BESORGNIS

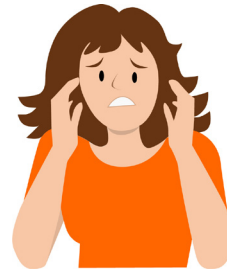
Besorgnis

Der Zustand der Besorgnis unterscheidet sich vom Zustand der Angst. Man hat Angst vor etwas Bestimmtem (einer U-Bahn-Fahrt, der Erkrankung eines Kindes, einem Unfall usw.), und die Besorgnis tritt ohne Grund auf. Der Zustand der Besorgnis ist also in gewisser Weise schlimmer als der Zustand der Angst.

Die Quelle der Besorgnis ist häufig der Mangel an Informationen und die Ungewissheit, die für jeden Notfall typisch ist.

Der Zustand der Besorgnis kann lange anhält, Kraft und Energie aus der Person ziehen, die Ruhe stört und ihre Handlungsfähigkeit lähmt.

HILFE FÜR DAS OPFER

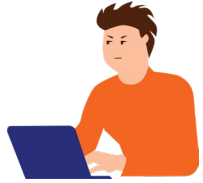


Bei Besorgnis ist es sehr wichtig, zu versuchen, eine Person zu «sprechen» und zu verstehen, was sie gerade stört. In diesen Fall ist es möglich, dass die Person die Quelle der Besorgnis erkennt und diese dann in Angst umgewandelt wird. Angst ist leichter zu bewältigen als Besorgnis.

Oft wird eine Person besorgt, wenn sie nicht genügend Informationen über Ereignisse hat, die gerade passieren. Dann können Sie analysieren, welche Informationen benötigt werden, wann und wo sie beschafft werden können, und einen Aktionsplan erstellen.

Das Schlimmste an der Besorgnis ist die Unfähigkeit, sich zu entspannen. In solchen Momenten sind die Muskeln der Person angespannt und die gleichen Gedanken drehen sich im Kopf. Daher können Sie der Person vorschlagen, sich aktiv zu bewegen, körperliche Übungen zu machen, um die Spannung abzubauen. Eine weitere gute Möglichkeit ist, sie in produktive Aktivitäten einzubinden, die mit den aktuellen Ereignissen verbunden sind.

SELBSTHILFE



Beachten Sie die Informationshygiene – Erhalten Sie Informationen aus einer oder mehreren (2-3) Quellen, denen Sie vertrauen, überwachen Sie die Informationen nicht ständig – machen Sie Pausen.

Versuchen Sie, sich mit einer nützlichen, routinemäßigen Tätigkeit zu beschäftigen.



Verwenden Sie Selbstregulierungstechniken (Konzentration, Atemübungen), um Erfahrungen zu erleichtern. Versuchen Sie, die Ursache für die Besorgnis zu finden.

INAKZEPTABLE MASSNAHMEN



Lassen Sie die Person nicht allein.



Überzeugen Sie ihn nicht davon, dass es keinen Grund gibt, besorgt zu sein, vor allem, wenn es nicht stimmt.



Verbergen Sie ihm nicht die Wahrheit über die Situation oder schlechte Nachrichten, auch wenn es aus Ihrer Sicht ihn verärgern könnte.



TRÄNEN

Tränen

Weinen ist eine Reaktion, mit der wir unsere Gefühle in einer schwierigen Krisensituation ausdrücken können.

Wenn die Person in eine extreme Situation gerät, kann sie nicht sofort wie durch einen Zauberstab ins normale Leben zurückkehren. Sie erlebt die stärksten Emotionen. Tränen sind in diesem Fall eine Möglichkeit, ihre Gefühle auszuspucken.

Jede Tragödie und jeden Verlust muss man ÜBERLEBEN. Überleben bedeutet, zu akzeptieren, was ihm passiert ist, neue Beziehungen zur Welt aufzubauen. Es ist kein schneller Prozess, er braucht einige Zeit. Emotional ist diese Zeit für die Person sehr schwierig.

Tränen, Kummer, Traurigkeit und das Nachdenken über das Vergangene zeigen an, dass der Prozess des Erlebens begonnen hat. Diese Reaktion ist die richtigste.

Wenn eine Person ihre Tränen zurückhält, kann sie ihre Emotionen nicht freisetzen, was sich nachteilig auf ihre geistige und körperliche Gesundheit auswirken kann.

HILFE FÜR DAS OPFER

Wir müssen diese Reaktion stattfinden lassen. Aber neben einer weinenden Person zu sein und nicht zu versuchen, ihm zu helfen, ist auch falsch.



Versuchen Sie, die Person zu unterstützen und Empathie auszudrücken. Sie brauchen nicht die richtigen Worte zu finden. Sie können sich einfach neben ihn setzen und das Gefühl ihm geben, dass Sie mit ihm sympathisieren und sich mit ihm einfühlen. Sie können einfach seine Hand halten. Manchmal bedeutet eine ausgestreckte helfende Hand viel mehr als Hunderte von Worten.

Es ist wichtig, einer Person die Möglichkeit zu geben, über ihre Gefühle zu sprechen.

Wenn Sie feststellen, dass das Weinen länger dauert und die Tränen der Person keine Erleichterung mehr bringen, können Sie ihr ein Glas Wasser anbieten - dies ist ein bekanntes und weit verbreitetes Mittel.

Sie können der Person vorschlagen, sich auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung zu konzentrieren und mit ihm etwas zu tun.

SELBSTHILFE



Wenn Sie weinen, müssen Sie nicht sofort versuchen, sich zu beruhigen, „sich zusammenzureißen“. Geben Sie sich Zeit und Gelegenheit zum Weinen.

Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass Tränen keine Erleichterung mehr bringen und Sie sich beruhigen müssen, sollten Sie ein Glas Wasser trinken und danach langsam, aber nicht tief atmen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

INAKZEPTABLE MASSNAHMEN



Sie müssen nicht versuchen, diese Reaktion zu abbrechen, die Person zu beruhigen und ihn davon zu überzeugen, nicht zu weinen.



Nehmen Sie Tränen nicht als Zeichen von Schwäche.



SCHLUSSFOLGERUNG

„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ — dieses Zitat des deutschen Philosophen beschreibt so genau wie möglich, was mit einer Person passiert, die ein psychologisches Trauma erlebt. Krisen nach tragischen Ereignissen, der seelische Schmerz, den Menschen empfinden, wenn sie einen geliebten Menschen verlieren, sind die Bezahlung dafür, ein Mensch zu sein. Nicht jeder kann es allein bewältigen. In diesem Fall ist es nicht beschämend oder unangenehm, sich an einen professionellen Psychologen oder Psychotherapeuten zu wenden.

