



心理的サポート

実践ガイド

2023年

誰もが非常事態に遭いかねません。そこで、ロシア非常事態省の心理学者である私たちは、あなたとあなたの愛する人を危機において助けることができるシンプルで効果的な心理的支援技術を共有することにしました。

これは、心理的な教育を受けていない人々が自分自身や他の人が心理的反応に耐えるのを助けるシステムです。

非常事態に遭った人は、慣れていた"正常な"生活が瞬時に変化したため、強い感情的なショックを経験します。

このようは状態の中に、人は現時点で圧倒する極めて強い感情に一人で対処することはできない時もあります。強い感情と言えば、恐れ、怒り、憤り、不安、絶望、そして鋭い喪失感はその例です。そのため、そのような人をサポートし、先に進む力と勇気を見つけるのを助けることが非常に重要なのです。

助けたいという気持ち

これはどんな人でもの自然な欲求であり、適時に差し出された救いの手は人の人生で最も恐ろしい出来事にも対処できるように助けることができます。非常事態に遭った人は特別な状態にあり、心理的な助けとサポートを必要としています。

必要な行動

被害者は医師の診察を必要とすることもあると覚えておいてください。



その人に身体的な怪我や急性の健康上の問題がないことを確認する必要があります。

応急処置を提供してください。必要に応じて、医師または救急車を呼んでください。

あなた自身の安全も考えてください。

あなたが助けたい人、その状態、その価値観、その人がその状況にどのように反応してもいいという権利を尊重してください。

これからサポートを始める準備ができていることを決定する前に、あなたの状態とあなた自身の強さを現実的に評価してください。

助けることができ、害を及ぼさないと確信している技術だけを使用してください。



禁止行動



自分の安全を確信してからでないと、人を助けようとししないでください。



自分の能力を過大評価しないで、必要に応じて専門家に助けを求めてください。



あなたが人を助ける準備ができていないまたは恐怖を感じたり、その人と話すのは不快な場合は、それをしないでください。これは正常な反応であり、あなたにはそれに対する権利があることを知ってください。人間は常に姿勢、身振り、イントネーションに不誠実を感じ、無理に助けようとなideしょう。



人をだましたり、誤った希望を与えたりしないでください。利益を得るために人や状況を操作しないでください。

ヒステリー反応

ヒステリー反応

これは、人の活発でエネルギーを消費する行動反応です。その人は悲鳴を上げたり、腕を振ったり、同時に泣いたりすることができます。ヒステリーは常に聴衆の前で起こります。

ヒステリー反応は、私たちの精神が非常事態に反応する方法の1つです。この反応は非常にエネルギーを消費し、他の人に「感染」する性質もあります。



被害者への支援



観客を取り除き、自分自身に注意を集中させるようにしてください。視聴者が少なければ少ないほど、ヒステリー反応が早く止まります。

観客を取り除くことが不可能な場合は、最も注意深い聴者になり、傷病者をサポートし、うなずいたり、相槌したりしながら聞くようにしてください。

あなたの言葉の活動(話す言葉の数)を減らしてください。話すならば、短くて簡単なフレーズを使用し、名前でも話しかけてください。

自分の言葉、声明、発言でこの反応を"養う"ことがなければ、10-15分後にそれは減少し始めるでしょう。

かんしゃくの後、精力減退があるので、人に休む機会を与える必要があります。

自己支援



この状態は、人は現時点で非常に緊張した感情状態にあり、周りに何が起きているのかをよく理解していないため、自己支援はとても難しいです。



自分のかんしゃくをどのように止めればいいのか、という考えがこそ、かんしゃくを止めるための最初のステップです。この場合、次の行動が可能です。「聴衆」や目撃者から離れて、一人になるようにしてください。



氷水で顔を洗うと、回復するのに役立ちます。呼吸法を行いましょう：吸入して、1～2秒間息を止め、鼻からゆっくりと息を吐き、1～2秒間息を止め、ゆっくりと息を吸います。落ち着くまで続けてください。

禁止行動



予期しない行動（人を叩いたり、水を注いだり、人を振ったりするなど）を行わないでください。



人の声明をめぐって積極的な対話を始めないでください。この反応が通過するまで議論しないでください。



人が自分自身に注意を引くために意図的にこれをしていると仮定する必要はありません。



「落ち着いて」、「ちょっと自制して」、「それはいけない」などの定型句を言わないでください。

ヒステリー症状は異常な状況に対する正常な反応であることを忘れないでください。

攻撃的な反応

攻撃的な反応や怒り、立腹

これは活発なエネルギーを消費する反応で、いくつかのタイプがあります。それは口頭(人が脅迫的な言葉を発する)と非口頭(人が攻撃的な行動をとる)のタイプです。

非常事態とは、慣れている生活様式が突然大幅に混乱している状況であるため、誰もがそのような状況で怒り、立腹、苛立ちを感じるのが尤もです。

そのような状況では、あなたが被害者に降りかかった試練を尊厳を持って生き残るために、自分の怒りと感情の突風に対処するのに助けることができます。

怒りはヒステリーよりもさらに感情的に「伝染性」のある反応です。適時に停止しないと、ある時点で周囲の人に普及する可能性があります。そのような反応を経験した多くの人々は、後でそのようなことがどのように彼らに起こり得たのか疑問に思いました。

被害者への支援

怒りという反応は、本人、あなた、そして他の人にとって危険な場合があります。それであなたが安全であることを確認し、安全を確実にするようにしてください。



攻撃的な人との対話に入るときは、彼より少し静かで、遅く、穏やかに話してください。

静かに話し、スピーチのテンポと量を徐々に減らしてください。

名前呼びかけ、この状況に対する要件を策定し理解するのに役立つ質問をしてください。:「レナ、最初に何をすべきだと思いますか: 医者に相談すべきですか、あなたのご家族に電話すべきですか。」

人に支援を提供するために、この反応に対する彼らの権利と、それがあなたや他の人に向けられているのではなく、状況に向けられているという事を認めてください。

自己支援

他の人にあなたの気持ちについて話し、その気持ちに名前を付けてその理由を述べてみてください。「これからどうすべきかわからないので怒っているのです。」



休憩を取る: ゆっくりと10まで数え、呼吸に焦点を当て、いくつかの遅くて深い呼吸を取り、手のひらを数回絞って外し、物体に焦点を当ててください。
少し運動してみてください。

落ち着くまで重要な決定を下さないようにしてください。

禁止行動



攻撃性を表現する人は本質的に悪であると仮定すべきではありません。怒りは異常な状況に対する正常な反応です。これは人がその感情的な痛みを表現する方法です。



たとえその人が間違っていると思っても、その人と議論したり、説得しようとししないでください。



脅迫したり威嚇したりしないでください。



無関心

無関心

これは、人の全体の感情的、行動的、知的活動の減少に表れる反応です。多くの場合、人が非常事態に陥ったことは、何が起こったのかをすぐに理解できないほど大変な経験になり、この場合の無関心は心理的麻酔として機能しているのです。



被害者への支援

可能であれば、そのような反応が起こるのを許し、人が休める条件を提供するようにしてください。応を起こすことを許すと、本人が自分に合っている方法で何が起こったのかを理解することを可能にします。



これが何らかの理由で不可能な場合は、この状態からそっと抜け出すのを助ける必要があります。このため、耳たぶと指のような神経が多い局所セルフマッサージを提供したり、それを手伝ったりできます。

甘いお茶の一杯を飲ませ、何らかの適度な運動（歩いたり、いくつかの簡単な体操をすること）を提案できます。



その人と話し、見知りがあるかないかによって、いくつかの簡単な質問をしてください。:"お名前は何ですか?","気分はどうですか?".

人々はしばしば無関心の状態を恐れています。より鮮やかな感情を経験するべきだと思っているからです。この場合、本人とそれについて話し、このような反応は状況下で正常であることを伝えてください。

自己支援

疲れを感じたり、集中して何かを始めるのを難しいと想ったり、特に感情を経験できないことに気付いた場合は、自分自身を休ませるようにしてください。靴を脱いで、快適な大勢を取り、リラックスするようにしてください。



カフェイン入りの飲み物(コーヒー、濃いお茶、エネルギードリンク)を飲みすぎないでください。これは状態を悪化させるだけです。できれば、必要なだけ休んでください。

状況に応じて行動しないわけにはいかない場合は、短い休息をとり、少なくとも15-20分間リラックスしてください。

耳たぶと指をマッサージしてください。これらは生物学的に活性化点が非常に多い局所です。この治療法は、少し元気づけてくれるでしょう。

弱くて甘いお茶を飲んでください。

簡単な体操をしてください。ただし、ペースをゆっくりと。



次に、必要な用事に進んでください。

平均的なペースで実行し、力を保つようにしてください。例: 特定の場所に行く場合は、走らないで、歩いてください。

一度にいくつかのことを避けてください。この状態では気が散っていて、同時にいくつかのことに集中することは困難です。

禁止行動



絶対に必要でない限り、この状態から人を「引っ張って」、この反応の過程を止めないでください。

人に集中したり、自制したりするように促し、「これはだめ」、「義務と言う物もある」などと言って道徳的規範に訴える必要はありません、

恐怖

恐怖

これは、すべての人が時々経験するリスクが高くて、危険な行動から私たちを守ってくれる感情です。

恐怖が危険になるのは不当である(危険をもたらさない物を恐れている)とき、または恐怖が人に考えたり行動したりする能力を奪うほど強いときです。

非常事態は、通常の人間の経験を超えているため「非常」と呼ばれていると同様に、非常に強い恐怖の症状も異常な状況に対する正常な反応であるのです。

一度発生した恐怖は、長い間人の魂に定着することができます。そうすると、恐怖が人生の邪魔となり、人の行動、行為、関係を放棄するようになります。

人が恐怖を持って長く生きるほど、それに対処することが困難になります。そのため、恐怖に対処するのが早ければ早いほど、異常な状況に応じて生じたその感情が、長年人を悩ます問題に変わる可能性が低くなります。

被害者への支援

人を一人にしないでください。一人で恐怖に耐えるのは難しいです。



恐怖が文字通り人を麻痺させるほど強い場合は、簡単な体操を行うことを提案できます。たとえば、できるだけ長く息を止めてから、穏やかでゆっくりとした呼吸に集中する練習です。



もう1つのテクニックは、恐怖が感情であり、考慮活動が活性化されると感情が弱くなるという事実に基づいているため、100から7ずつ引くなど、簡単な知的行動を提案することができます。

恐怖の重症度が治まり始めたら、その人が何を恐れているかについて話してみてください。ただし、その会話の際、感情を煽るのではなく、その人に話す機会を与えるようにしましょう。



そのような状況においては恐怖が正常であることを彼に伝えてください。そのような会話は恐怖を増すのではなく、むしろ人にそれを共有する機会を提供します。

科学者たちは、人が自分の恐怖を国だして表現すると、恐怖それほど強くなることを以前から証明してきました。それで、人が恐れていることについて話す場合は、彼をサポートし、このトピックについて彼と話してください。

自己支援



恐怖が思考や行動の能力を奪う状態にある場合、または恐怖の攻撃が近づいていると感じる場合は、いくつかの簡単なテクニックを適用してみるといいです。(均等にゆっくりと呼吸し、自分自身に「息を吸う-吐き出す」、または数えながら)呼吸に焦点を当てて、いくつかの物(窓の外の木を数え、時計の秒針)に焦点を当てて、または簡単な行為(皿を洗う、シンプルなスマートフォンゲーム)をしてください。私たちが物体や行動に注意を向けると、恐怖をオフにし、その感情が弱まります。

何が恐怖を引き起こすのか、頭の中で定式化してから、口に出して言うようにしてください。

機会があれば、周りの人々気持ちを共有してください。表現された恐怖は少なくなるからです。

禁止行動



恐怖が不当またはばかげていると思っても、これを人に下記のようなフレーズで納得させようとする必要はありません。「気にしないでください」、「それはナンセンスです」、「ばかばかしいです」"人がこの状態にいるとき、本人にとって恐怖は深刻で感情的な苦痛です。

不安

不安

不安の状態が恐怖を経験するときと違うのは、恐怖の場合は特定の物(地下鉄に乗ること、子供の病気、事故など)を恐れています。不安を感じる時は、何を恐れているかを知りません。そのため、不安の状態はある意味で、恐怖の状態よりも深刻です。

不安の原因は、情報の欠如と、緊急事態に特徴的な不確実性の状態が非常に多いです。

不安の状態は、長い間続き、強さとエネルギーを排出し、休む機会を奪い、行動する能力を麻痺させることができる状態の1つです。

被害者への支援



不安の場合は、その人に「腹を割って話をさせる」ことを試み、何が彼を悩ませているのかを正確に理解することが非常に重要です。この場合、その人が不安の原因を認識していることが可能です。そうすれば、不安が恐怖に変わります。そして、恐怖は不安よりも対処が簡単です。

人が不安を感じるのは起こっているでき事についての十分な情報を持っていないときが多いです。そうであったら、どのような情報が必要か、いつ、どこでそれを入手できるかを分析し、行動計画を立てることができます。

不安を伴う最も苦痛な経験は、リラックスできないことです。筋肉は緊張していて、頭の中で同じ考えが回転しているので、緊張を和らげるためにいくつかの大らかな動きや身体体操をすることを示唆できて、それより現在の出来事に関連する生産的な活動に参与させることが勧められます。

自己支援



「情報衛生」を守り、情報を信頼できる1つまたは少数の(2-3)ソースから取得し、常に情報を監視しないで、休憩を取ってください。

何か役に立つ、日常的なことに取りかかるようにしてください。



不安を楽にするために自己調節技術(集中練習、呼吸法)を適用してください。不安の原因を見つけてみてください。

禁止行動



人を一人にしないでください。



特に心肺するのが尤もな場合は、心配する必要がないなどと人に納得させないでください。



たとえあなたの観点から見れば、それが本人を動揺させるかもしれないとしても実際の状況や悪い知らせについての真実を人から隠さないでください。



涙

涙

泣くことは、あなたが困難で危機的状況の中で圧倒的な感情を表現することを可能にしてくれる反応です。

人が非常事態に陥ったとき、まるで魔法の杖を振ったかのように、すぐに通常の生活に戻ることはできません。彼は激しい感情に圧倒され、この場合の涙は感情を発散させる方法の一つです。

どんな悲劇も、どんな損失も、人は生き抜かなければなりません。生き抜くとは、起こってしまったことを受け入れ、世界との新しい関係を築くということです。ただし、そのプロセスは一瞬のものではなく、特定の日にちがかかるものです。この時間は人にとって感情的に非常に困難です。

涙、悲しみ、寂しさ、反省は、生き抜くプロセスが始まったことを示しています。これが最も正しい反応です。

人が涙を抑えると、感情的な解放はなく、人の精神的および肉体的健康に害を及ぼす恐れがあります。

被害者への支援

この反応を起こさせる必要があります。しかし、泣いている人の隣にいても、助けようとしなくても間違っています。



人に対してのサポートと同情を表現するようにしてください。言葉でこれを表さなくてもいいです。ただそばに座って、共感し、共感するということを感じさせることでも十分です。またはただ人の手を握ることもできます、時々広げられた救いの手は何百もの言葉よりはるかに多くを意味します。

人に自分の気持ちについて話す機会を与えることが重要です。

泣いている反応が引きずられ、涙が人に安堵をもたらさないことがわかった場合は、よく知られて、広く使われている手段として、コップ一杯の水を飲むように申し出ることも可能です。

深く呼吸することに集中することを、被害者と一緒に何かをすることを提案できます。

自己支援



泣いているときは、すぐに自分を落ち着かせようとする必要はありません。自分に十分泣く時間と機会を与えるべきです。

しかし、涙がもはや救済をもたらさず、落ち着く必要があると感じた場合は、コップ一杯の水を飲んで、その後ゆっくりながら、深くない呼吸をし、呼吸に集中するようにしてください。

禁止行動



この反応を止め、人を落ち着かせ、泣かないように説得する必要はありません。



涙が弱さの兆候であると思込まないでください。



「私を殺さないものは私を強くする」というドイツの哲学者の口述は、心理的外傷を経験している人に何が起こるかを正確に説明するものです。悲劇的な出来事の後にかかる危機、親しい人を失ったときに感じる精神的な痛みは、人間であることの代償です。自分でそれに対処できる人もいれば、できない人もいます。この場合、心理学者、医師、心理療法士など、専門家に助けを求めることに恥ずべきことや不便なことは一切ありません。

