

# Оказание медицинской и психологической помощи

## Психологическая помощь при теракте

Бедствие или теракт может произойти в любой момент, без предупреждения. Вам и вашим родителям может быть страшно. Существует шесть советов, которые необходимо помнить, что бы ни произошло.

1. Бедствие не будет длиться очень долго, скоро все будет нормально.  
2. Если вы долго не можете вернуться домой, найдите себе какое-нибудь занятие. Думайте о том, что на новом месте вы найдете новых друзей, и скоро все будет хорошо.

3. Если вам страшно, попросите родителей или других взрослых помочь. Они объяснят, что происходит, и обязательно помогут. Не бойтесь задавать такие вопросы, как "как долго мы будем находиться в убежище", "когда мы снова начнем учиться?".

4. Если вы будете запоминать или записывать, что вы чувствуете, или рисовать картинки про то, что с вами происходит, это может вам помочь. Знайте, что если вы плачете, ничего плохого в этом нет. Но помните, что все обязательно наладится!

5. Ваша помощь тоже может понадобиться. Дети любого возраста могут помогать в бедствии: например, если вы находитесь в убежище, можете сидеть с другими детьми, мыть полы или готовить еду.

6. Чтобы действовать адекватно в экстремальной ситуации, постарайтесь по возможности следовать следующему плану действий:

- прежде, чем принимать какое-то решение, проанализируйте ситуацию, в которой вы оказались. То есть прежде, чем действовать, подумайте о последствиях, о том, насколько необходимо это действие;
- попробуйте, насколько это будет возможно, оценить человека, противостоящего вам, обратив внимание на его физические и психические данные, его настроение и возможные особенности в поведении (см. раздел 3.5);
- определите тактику своего поведения в зависимости от всего объема поступившей к вам информации и ведите себя в соответствии с ней.

Многие допускают одну из двух ошибок: или переоценивают или занижают свои возможности. И то, и другое делает вас потенциальной жертвой. Следовательно, необходимо уметь различать опасности действительные и мнимые, правильно оценивать людей и контролировать себя. Наконец, грустный совет, но психологически надо быть всегда готовым к применению насилия, что уже само по себе является эффективным средством защиты. Главное правило – понять, в какую ситуацию вы попали, насколько реальна угроза физического насилия, и можно ли ее избежать.

Ваше восприятие будет, прежде всего, зависеть от того, где вам угрожают. Например, если это ваша квартира, помните, что тот, кто угрожает, гораздо хуже ориентируется в обстановке, которая вам хорошо знакома. Если это помещение, в котором хозяином положения является угрожающий, само по себе незнание обстановки во многом может сковывать ваши действия. Экстремальная ситуация может по-разному

восприниматься и на улице. В темное время суток любая угроза воспринимается серьезнее, чем днем.

Важна оценка количества людей, реально угрожающих вам. Характер взаимоотношений между ними может подсказать, кто в группе главный, впервые ли эти люди совершают нападение, или они действуют как слаженная преступная группа.

При непосредственном нападении следует принимать в расчет собственные физические возможности. Избегайте мгновенного реагирования на нападение насильственными действиями, особенно если преступники вооружены. В таком случае лучше не сопротивляться, хотя это и не кажется достойным выходом из ситуации. Практика показывает, что подвергшийся нападению имеет больше шансов выжить, если признает за преступником его превосходство. Прежде, чем что-либо предпринимать, следует взвесить свои реальные возможности и возможные последствия.

Постарайтесь не допустить паники. Для этого необходимо заставить себя некоторое время сохранять спокойствие, свободно и глубоко дышать.

### Первая медицинская помощь в случае ранения

#### **В случае если вы получили ранение:**

- постарайтесь сами себе перевязать рану платком, полотенцем, шарфом, куском ткани;
- остановите кровотечение прижатием вены к костному выступу или наложите давящую повязку, используя для этого ремень, платок, косынку, полосу прочной ткани;
- окажите помощь тому, кто рядом с вами, но в более тяжелом положении.

Раны бывают резаные, колотые, огнестрельные, ожоговые, укушенные. Как правило, при ранении отмечается различной интенсивности кровотечение. Поэтому, оказывая первую помощь, следует остановить кровотечение.

**При артериальном кровотечении** кровь яркая, алая, выплескивается из артерии фонтаном. В случае сильного кровотечения на кисти или предплечье, необходимо максимально согнуть локтевой сустав; при кровотечении на стопе и голени - согнуть ногу в колене суставе. При артериальном кровотечении на бедре - наложить жгут (закрутку) на ногу ниже паха; на плече - жгут чуть ниже плечевого сустава.

**При венозном кровотечении** кровь истекает равномерной струей темного или почти черного цвета. Для остановки этого кровотечения достаточно максимально поднять конечность и наложить тугую повязку.

После остановки кровотечения края раны надо смазать раствором йода или зеленкой, прикрыть рану марлевой салфеткой или чистой тряпицей и наложить повязку бинтом, куском материи или поясом.

На небольшие **ожоговые раны** следует накладывать трехслойную повязку, если возможно, смоченную раствором фурациллина. Повязку необходимо прибинтовать к пораженному месту. Она присохнет, но отрывать ее нельзя, она будет сама отходить от раны по мере заживания.

**При ранении в голову** пострадавшего укладывают горизонтально, обеспечивают покой. Надо учитывать, что ранению в голову обычно сопутствует сотрясение мозга. Рану головы (исключая ранения лица) лучше не трогать. В случае получения ранения в лицо следует зажать рану стерильным тампоном, салфеткой или платком. Для спасения жизни, получившего ранение в голову, необходима квалифицированная медицинская помощь.

**При ранениях позвоночника** пострадавшего необходимо обездвижить и уложить. После этого пострадавшего не следует трогать до прибытия медиков. В случае остановки дыхания и сердца пострадавшему нужно произвести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Самостоятельная транспортировка такого раненого не рекомендуется.

Чрезвычайно опасны **ранения в шею**. Они могут осложняться повреждением гортани и повреждениями позвоночника, а также сонных артерий. В первом случае пострадавшего иммобилизуют, а во втором незамедлительно производят остановку кровотечения. Смерть от кровопотери при ранении сонной артерии может наступить в течение 10-12 секунд. Поэтому артерию пережимают пальцами, а рану немедленно туго тампонируют стерильным бинтом. Транспортировка такого пострадавшего должна осуществляться как можно более осторожно.

**При ранениях в грудь и живот**, для предотвращения попадания воздуха в плевральную и брюшную полости необходимо наложить на рану воздухонепроницаемую повязку - марлевую салфетку, обмазанную борной мазью или вазелином, кусок полиэтилена, в крайнем случае, плотно зажать рану ладонью. Пострадавшего усаживают в полусидячее положение. Надо учитывать, что остановка кровотечения затруднена.

При оказании первой помощи в случаях ранения **категорически нельзя:**

- промывать рану;
- извлекать любые инородные тела;
- класть в рану вату, смоченную йодом.

В экстренных случаях можно просто взять кусок относительно чистой материи (носовой платок, кусок рубашки и т.д.), положить его в рану и крепко прижать рукой, держа так все время транспортировки в лечебное учреждение.

### **Помощь при шоковом состоянии**

Боль при ранении может привести к шоковому состоянию пострадавшего. В этом случае, помимо остановки кровотечения необходимо:

- положить или усадить пострадавшего так, чтобы его руки и ноги были несколько приподняты;
- использовать обезболивающие средства;
- закутать пострадавшего, чтобы обеспечить максимальное тепло.

## Как побороть страх перед террористическим насилием

Не давайте страху себя сломить. Бывает, что у некоторых людей страх перед террористическим насилием сильно преувеличивается. В результате появляется постоянное чувство тревоги, которое может перерасти в ужас, а он проявится физической слабостью, неподвижностью или паническим бегством.

Такое угнетенное состояние затрудняет поиск выхода из экстремальной ситуации, вызывает чувство безнадежности, ведет к отказу от активного сопротивления, и даже от борьбы за собственную жизнь.

Страх подвергнуться террористическому нападению может не только отравить вашу жизнь, но и вызвать серьезные заболевания. И наоборот - те, кто сохраняет душевное спокойствие в атмосфере постоянных стрессов, не подвержены нервным заболеваниям. Нобелевский лауреат американский врач А. Каррель сказал: «Активные люди, не умеющие справляться с беспокойством, умирают молодыми».

Этот же вывод подтверждает медицинская статистика. В одной из клиник было обследовано 15 тысяч пациентов с желудочными заболеваниями. У четырех из каждых пяти не было выявлено никаких физических предпосылок болезни. Выяснилось, что причиной заболеваний являются страх, беспокойство, неумение приспособиться к реальной действительности.

Как же вытеснить чувство беспокойства? Великий ученый Пастер заметил, что «душевное спокойствие можно обрести в библиотеках и лабораториях». Почему именно там? В библиотеках и лабораториях люди настолько поглощены научными проблемами, что у них нет времени беспокоиться.

Отчего занятость так легко справляется с волнением? Это явление базируется на одном из главных законов психологии. А суть этого закона - в следующем: мозг человека не в состоянии сосредоточиться на нескольких вещах сразу.

Никому из вас ни в коем случае не надо много думать и переживать по поводу того, что вы можете подвергнуться террористическому насилию. Вероятность этого очень и очень мала. Ведь вы же не думаете постоянно о том, что, например, на улице вы встретите разгуливающего по газону тигра – вероятность этого события тоже очень мала. Живите обычным распорядком дня: учитесь в школе, ходите в спортивные секции, занимайтесь своим любимым делом.

Но при этом вы **должны** постоянно проявлять бдительность и вести себя разумно. Например, в периоды повышенной угрозы террористических актов старайтесь избегать посещения многолюдных мест: стадионов, дискотек и т.д.

## Как побороть последствия теракта

Какие бы ни были тяжелые последствия теракта - не принимайте поспешных решений - уехать из города, поменять место учебы и т.д. Острая реакция на стресс у очевидцев катастрофы длится от нескольких минут до нескольких суток. Постарайтесь переключить внимание на что-либо другое, встретиться с друзьями, поговорите с родными.

Ни в коем случае не стесняйтесь своих чувств, выражайте эмоции в любой приемлемой для вас форме. Вам необходимо снять стресс, разрядиться, иначе можно заработать посттравматический стрессовый синдром с появлением психосоматических симптомов: тошноты, головных болей, неврозов, вплоть до обмороков и приступов удушья.

Не стремитесь все время сидеть у телевизора, когда идут информационные программы. Вам не обязательно знать все подробности случившегося, тем более в течение первых суток. От того, что вы получите всю информацию, тревога может только возрасти. Выражать сочувствие — это одно, но жизнь продолжается и ее нельзя игнорировать. Займитесь домашними делами - уборкой, стиркой, поливом цветов. Если у вас есть собака, выведите ее на прогулку. Вспомните, как давно вы чистили аквариум или клетку попугая.

Как свидетельствует практика, каждый третий, кто не был свидетелем трагедии, но следил за событиями по теле- и газетным репортажам, становятся «вторичными» жертвами посттравматического синдрома. У них нарушаются сон, память, появляются приступы страха, тоски и даже агрессии. Если не преодолевать подобное состояние, оно будет длиться месяцами, возможно, годами. Это может привести к нарушению сна, памяти, появлению приступов страха, тоски, агрессии. Возможно возникновение таких тяжелых заболеваний, как гипертония, язва и т.п.

Облегчение может принести любая помощь пострадавшим. Соберите посылку с книгами, игрушками. Главное - не замыкайтесь в себе, ищите новых встреч, новых ощущений.

Если вам не удалось самостоятельно избавиться от переживаний в течение месяца - обязательно обратитесь к врачу.