

Уважаемые граждане!

Просим вас прочитывать памятку, ознакомиться с ней родных и знакомых

Это было не так давно... В пятницу, 6 февраля, около 8:30 в поезде метро между станциями «Павелецкая» и «Автоводелая» произошел взрыв, за которым последовал пожар высшей категории сложности. Во время взрыва погибли 39 человек, ещё более сотни раненых поступили в московские больницы, где им оказали помощь врачи.

Однако понятно, что число пострадавших от теракта гораздо больше. После взрыва из метро было эвакуировано более 700 человек. Многие из них, будучи свидетелями взрыва, испытали серьёзный психологический шок.

Что нужно и что не нужно делать родственникам и знакомым человека, ставшего свидетелем теракта?

В первую очередь нужно дать человеку выговориться. Не нужно его останавливать, даже если он снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым.



Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Можно задавать вопросы: «Тебе было страшно?», «Ты растерялся?» и т.д.

Если женщина или ребенок начинают плакать — не останавливайте их, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним — близкие люди.

У человека, пережившего шок, часто случаются проблемы с дыханием: он говорит и плачет. Как бы захлебываясь. Сделайте за его дыхание, и если выдите — прямо говорите: «Дыши, дыши!».

Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Дайте человеку выплеснуть этот гнев, поощряйте его вопросами «Ты их ненавидишь?» и т.д. Пусть человек жестукулирует, топает, он может даже побить кулаками полкушу — это полезно.



Что нельзя делать с человеком, пережившим такой шок?

Нельзя оставлять его одного, позволить ему долго молчать, замыкаться в себе.

Не нужно говорить «Успокойся, замолчи, перестань плакать!». Даже если человек сразу же говорит: «У меня все хорошо», это неправильно; невыраженная проблема просто уйдет вглубь и потом проявится снова.

Не надо пытаться быстро переключать внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отлавать себе отчёт в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию



Главные цели террористов, спровоцировавших и осуществивших теракты:

психологическое воздействие вызовет не только на непосредственных участников и свидетелей, но и, благодаря СМИ, на всё остальное население: создание паники;

неадекватные действия пострадавших после теракта;

увеличить количество фобий в различных направлениях, в том числе вызвать страх у людей ездить в метро, жезл по дорожкам, автомобильным транспортом, летать в самолётах и т.д.;

вызвать максимальную нагрузку для психики людей, у которых от этого психика просто развалится.

Что же нам необходимо делать, чтобы снизить это воздействие

Нужно обучать людей, как себя вести в подобных ситуациях. Известно же, что на войне первыми погиб-

блюд попорки, а если человек хотя бы до сих обучали — у него значительно больше шансов выжить.

На государственном уровне решить в адрес обученных граждан, чтобы перенести подобие проведения с гораздо меньшими потерями.



К 75-летию Великой Победы
Выпуск № 5



«Мы приносим на себя ответственность за обеспечение безопасности людей, повышение и совершенствование уровня и, в первую очередь, для этого все возможно...»

С.К. Шологу

Как нас найти



Как с нами связаться:

т. (391) 2 43-85-29, 2-90-84-21

т/ф. (391) 243-85-38

Web: <http://www.mmc24.ru>

e-mail: mmc24@yandex.ru, 2438489@yandex.ru

Красное государственное казенное образовательное учреждение ДПО

«Учебно-методический центр по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности»

находится по адресу:

666100, г. Красноярск, ул. Пролетарская, 155.

Остатки транспорта: ул. Луначарского

Автобусы: 2, 76, 12, 14, 43, 49, 68, 80, 89, 91.

Троллейбусы: 5, 13, 15.



Учебно-методический центр
по гражданской обороне, чрезвычайным ситуациям
и пожарной безопасности
Красноярского края



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСТРАДАВШИХ ПОСЛЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА



г. Красноярск - 2017