

Памятка для сотрудников и студентов по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта.

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее. Он всегда происходит неожиданно и бесконтрольно. Это делает его особенно страшным, а людей в отношении его совершенно уязвимыми. Психологическое влияние последствий террористического акта распространяется не только на людей, которые непосредственно пострадали, но и на их близких. Негативные последствия возникают у максимального количества людей, узнавших о нем через СМИ, знакомых и т.д. Распространение домыслов и слухов, поиск виноватых в трагедии часто приводит к разногласию в обществе, нарушению межличностных отношений и неблагоприятному влиянию на психологическое здоровье.

Психологические последствия – наиболее эффективный инструмент, с помощью которого террористам удастся максимально привлечь внимание общества к себе и своей деятельности. Другой стороной психологических последствий является то, что они представляют собой основание для формирования в обществе определенного отношения к террористам, в том числе и положительного. Оно может проявляться и в осознанном желании индивида, группы присоединиться к уже существующей террористической организации или перенять ее опыт для достижения своих собственных целей, в том числе противозаконного и антисоциального характера.

Последствия могут иметь отсроченный характер, могут проявляются непосредственно после теракта или в ближайшее время. Они могут проявляться на когнитивном (мыслительные процессы, такие как память, внимание, мышление), эмоциональном, поведенческом, физиологическом уровне.

К отсроченным психологическим последствиям терроризма относится посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Оно возникает через определенный период времени и длится в среднем около шести месяцев. Люди, страдающие ПТСР, могут испытывать постоянное чувство страха, ужаса и беспомощности. У них наблюдается бессонница или кошмары, в которых они возвращаются в психотравматизирующую ситуацию и переживают ее снова и снова. Люди с ПТСР начинают пренебрегать своим здоровьем. Постоянное напряжение приводит к различным физическим расстройствам, головным болям, гипертонии, язве. Начинаются проблемы не только со здоровьем, но и с семьей, с работой, с учебой.

К психологическим последствиям, которые возникают *непосредственно после* террористического акта, относится острое стрессовое расстройство. Человек испытывает шок, дезадаптацию, не может адекватно воспринимать окружающую действительность. Может быть отрицание происходящего, ощущение чувства вины, если он стал свидетелем того, как пострадали другие люди, ужас.

К последствиям, которые возникают в *ближайшее время после события* можно отнести массовую истерию в результате «психического заражения». Получая информацию о террористическом акте из СМИ, от знакомых, услышав эмоциональный разговор незнакомых людей о произошедшем, человеку свойственно воспринимать и проникаться чувственно. Поэтому необходимо дозированно принимать информацию и только из достоверных источников.

Основные реакции, которые возникают в ближайшее время и могут носить отсроченный характер являются:

- страх и избегание в различных формах. Проявляется в замирании человека, отрицании события. Или, наоборот, в активной панике и стремлении убежать.
- агрессия (смещенная и замещенная). Проявляется в попытке найти виноватого. Так как нет возможности проявить агрессию на террористов, то часто она смещается на более доступные субъекты, которые могут иметь какие общие признаки с ними. Также часто возникает агрессия на органы государственной власти.

- оправдание или подражание. Основано на защитном механизме психики, когда появляется стремление быть такими же сильными, как террористы, в случае террористического акта. Именно поэтому подростки и молодежь вовлекаются и стремятся подражать подобным структурам.

Потребности пострадавших от теракта:

- *в поддержке.* Это эмоциональная поддержка, возможность выговориться. Но важно помнить о своей безопасности для того, чтобы сохранить свою эмоциональную устойчивость, необходимо соблюдать эмоциональную дистанцию.
- *в связях.* Это взаимодействие с людьми, с которыми пострадавший чувствует себя в безопасности. Необходимо помочь организовать общение с этими людьми в кратчайшие сроки.
- *в информации.* Человек нуждается в объективной информации о том, что предпринято для обеспечения безопасности после произошедшего, что ситуация находится под контролем силовых структур и т.д.
- *в медицинской помощи.* Даже если нет видимых травм, стрессовое событие влияет на работу всего организма.
- *в оценке ситуации.* Т.е. в придании смысла случившемуся, понять, как на нее реагировать, не искать виноватых, не принимать вину на себя. Пострадавший часто дезорганизован, и нуждается в данной помощи.
- *в координации действий.* Помощь человеку в таких вопросах как куда пойти, что сделать, как организовать свой день.

Организация первичной психологической помощи

1. *Удовлетворение физических нужд и создание физического комфорта.* Человек в состоянии острого стресса может безразлично относиться к своему физиологическому состоянию, может забывать поесть, позаботиться о себе, что может усугубить его общее самочувствие. Необходимо помочь ему в этом.
2. *Создание атмосферы безопасности.* Необходимо разговаривать с человеком доброжелательно, с ощущением уверенности, что в настоящее время опасность не угрожает.
3. *Оказание практической помощи в организации повседневной жизни.*
4. *Обеспечение контакта с теми людьми, которые могут быть источником комфорта.* Это могут значимые люди для человека: родные, друзья, близкие.
5. *Образовательная работа – нормализация типичных постстрессовых реакций.* Разъяснение человеку о том, что с ним происходит, рекомендации по дальнейшим способам поведения.
6. *Помощь в выдвижении реальных жизненных задач и в расстановке приоритета на ближайшее время.* Вместе с ним прописать план, например на ближайшие три дня, которые обычно бывают самыми сложными.

Правила общения с пострадавшими

1. Говорить уверенно, не проявлять сомнения, нерешительности, страха.
2. Давать короткие, четкие команды в побудительном наклонении: «Встань...», «Выпей воды...».
3. Не использовать сложно построенные словесные обороты: «Извините пожалуйста... Не могли бы вы...».
4. Не употреблять в речи частицу «Не».
5. Речь должна быть плавной, медленной с элементами внушения: «Ты не один, помощь пришла!» «Слушай меня!» «Надо жить!».
6. Не использовать в речи ярко окрашенные позитивные фразы, которые могут вызвать всплеск агрессии: «Все будет хорошо», «Ничего страшного».

Начальник ОСП
Ведущий психолог

А.А.Муртазина
Э.В.Бурчина