

## После теракта: советы психолога

В пятницу, 6 февраля, около 8:30 в поезде метро между станциями "Павелецкая" и "Автозаводская" произошел взрыв, за которым последовал пожар высшей категории сложности. Во время взрыва погибли 39 человек, еще более сотни раненых поступили в московские больницы, где им оказывают 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 серьезный психологический шок. О том, как помочь этим людям, рассказывает психотерапевт Лада Кашкова.

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

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

Т Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Можно задавать вопросы: "Тебе было страшно? Ты растерялся?" и т.п.

Т 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.

Т У человека, пережившего шок, часто случаются проблемы с дыханием: он говорит и плачет, как бы захлебываясь. Следите за его дыханием, и если видите, что он задыхается - прямо говорите "Дыши, дыши!".

Т Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Дайте человеку выплеснуть этот гнев, поощряйте его вопросами "Ты их ненавидишь?" и т.п. Пусть человек жестикулирует, топает, он может даже побить кулаками подушку - это полезно.

А вот что **нельзя делать** с человеком, пережившим такой шок:

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

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

Т Не надо пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчет в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.

### **- Не секрет, что подобные происшествия влияют не только на непосредственных участников и свидетелей, но и - благодаря СМИ - на все остальное население. Что вы думаете по этому поводу?**

Т Очевидно, увеличится количество фобий. Больше людей будут бояться ездить в метро.

### **- Выходит, тот, кто спланировал этот теракт, неплохо разбирается в человеческой психологии?**

Т Конечно. Это и было главной целью - создание паники.

### **- Однако многие люди после таких происшествий начинают вести себя "назло" всеобщей истерии: например, демонстративно отправляются веселиться. Хорошо ли это?**

Т В первый день, такой как сегодня, так делать конечно же не стоит. Иначе проблема не исчезнет, она просто уйдет внутрь и там останется. Если человек уже знает о происшествии - это реальность, ее надо признавать, на нее надо реагировать.

### **- Но если такие вещи происходят постоянно, может ли так случиться, что в конце концов люди действительно перестанут реагировать? Есть же, например, Израиль, где многие уже привыкли жить "в состоянии войны".**

Т В любом случае, для психики легче не будет. Будут, конечно, люди, которые осознают и примут такую реальность, но у многих от этого психика просто развалится.

### **- Что же делать, если нам светит такое будущее?**

Т Нужно обучать людей, как себя вести в подобных ситуациях. Известно же, что на войне первыми погибают новички, а если человека хотя бы месяц обучали - у него значительно больше шансов выжить. Так что если бы государство занялось таким обучением граждан, переносить подобные происшествия многим было бы легче. Но пока что у нас даже после терактов очень редко подключают психологов для работы с пострадавшими и с населением. А ведь в этой сфере накоплен огромный опыт, который можно использовать.