<http://социальная-безопасность.гафнер.рф/> Гафнер В.В. Петров «Опасности социального характера и защита от них».

**Психологическая помощь пострадавшим от террористического акта**

Освобожденные заложники, как показывает опыт наблюдения за развитием реакций людей, подвергшихся стрессовому воздействию с угрозой для жизни, нуждаются в наблюдении и лечении в условиях стационара.Постановлением Правительства РФ «О порядке осуществления социальной реабилитации лиц, пострадавших в результате террористической акции» от 6 февраля 2001 года № 90, утвержден порядок осуществления социальной реабилитации пострадавших. Ранее совместным приказом Минздрава РФ и МЧС РФ был определен порядок оказания экстренной медицинской помощи «О совершенствовании системы оказания экстренной медицинской помощи лицам, пострадавшим от террористических актов» от 3 ноября 1999 года № 394/589.

 Рассмотрим первоочередные действия родственников и знакомых человека, ставшего свидетелем теракта.

В первую очередь нужно дать человеку выговорится. Не нужно его останавливать, даже если он снова и 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.п.

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. Следите за его дыханием, и если видите, что он задыхается – 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.п. Пусть человек жестикулирует, топает, он может даже побить кулаками подушку – это полезно.

После теракта нельзя оставлять этого человека одного, позволять 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 уходит вглубь и потом проявится снова.

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.

Надо учитывать, что человек, перенесший тяжелую психическую травму, гораздо быстрее восстанавливает душевное равновесие, если его привлечь к какой-либо физической работе и не одного, а в составе группы.

- Как отмечают специалисты, иногда не только люди, побывавшие в заложниках, но и свидетели террористических атак нуждаются в помощи психологов.