

**ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ  
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Учебно-методический комплекс

Минск  
Изд-во МИУ  
2013

УДК 159.9:316.6  
ББК 88.5  
П86

Автор-составитель *Агеенкова Е.К.*

Рецензенты:

*Г.Л. Сперанская*, канд. психол. наук,  
доцент кафедры психологии и педагогики БГУКИ;  
*И.Т. Кавецкий*, канд. психол. наук, зав. кафедрой МИУ

Одобен к изданию кафедрой юридической психологии МИУ  
(протокол № 5 от 01.02.2013 г.)

**П86** Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учеб.-метод. комплекс / авт.-сост. Е.К. Агеенкова. — Минск: Изд-во МИУ, 2013. — 196 с.

ISBN 978-985-490-864-9.

Необходимость изучения влияния экстремальных факторов на психику человека привела к возникновению и активному развитию новой сферы психологической науки и практики – психологии кризисных и экстремальных ситуаций. Кроме этого, значимость данного предмета обусловлена тем, что работа в чрезвычайных ситуациях и при ликвидации их последствий предъявляет серьезные требования к профессиональности подготовки специалистов-спасателей, так и к их психологической подготовке. При этом известно, что чрезвычайная ситуация может являться отправной точкой для запуска механизма стрессовых реакций, один из которых – посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) внесено в реестр заболеваний МКБ-10. В связи с этим профессиональный психолог, работающий в условиях чрезвычайных ситуаций, должен иметь определенные навыки оказания помощи пострадавшим и конструктивные стили защитного поведения. Предназначен для студентов всех форм обучения по специальности психология.

УДК 159.9:316.6  
ББК 88.5

ISBN 978-985-490-864-9

© Авт.-сост. Е.К. Агеенкова, 2013  
© Оформление. МИУ, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1

#### ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Чрезвычайная ситуация.....	10
Экстремальная ситуация.....	13
Кризисная ситуация. Кризис.....	14
Вопросы к разделу 1.....	16
Литература.....	17

### Раздел 2

#### СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА

Общие положения теории стресса.....	18
Психологический стресс.....	25
Эмоциональная реакция на стресс.....	31
Поведенческая реакция на стресс.....	32
Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.....	35
Вопросы к разделу 2.....	38
Литература.....	39

### Раздел 3

#### ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Влияние экстремальных ситуаций на человека.....	41
Субъекты экстремальной ситуации.....	42
Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи.....	44
Методы оказания экстренной психологической помощи.....	50
Дибрифинг.....	63
Вопросы к разделу 3.....	67
Литература.....	68

#### Раздел 4

##### **ОТСРОЧЕННЫЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС**

Психическая травма и отсроченные реакции .....	69
Переживание утраты .....	74
Психология горя .....	77
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) .....	89
Основные направления реабилитации ПТСР .....	107
Вопросы к разделу 4 .....	112
Литература .....	115

#### РАЗДЕЛ 5

##### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ**

Надежность профессиональной деятельности .....	118
Профессиональная пригодность специалиста .....	121
Вопросы к разделу 5 .....	136
Литература .....	136

#### РАЗДЕЛ 6

##### **МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Что такое психическая саморегуляция .....	139
Приемы психической саморегуляции .....	146
Литература .....	194

\*\*\*

Работа в чрезвычайных ситуациях, а также при ликвидации их последствий предъявляет серьезные требования как к профессиональной подготовке специалистов (спасателей, пожарных, кинологи, врачей, инженеров, психологов), так и в значительной мере к их психологической подготовке.

Накопленный опыт показывает, что офицерские специалисты, работая в условиях чрезвычайной ситуации, оказываются под воздействием большого количества стрессогенных факторов. Специфика работы специалиста экстремального профиля заключается в том, что они работают в условиях, когда необходимо быстро принимать решения, от которых могут зависеть жизни людей, работать в нестандартных условиях с ненормированным режимом работы и дефицитом информации, взаимодействовать с людьми, имеющими физические и психические травмы.

В зоне чрезвычайной ситуации состояние специалистов подчиняется общим законам адаптации к стрессовой ситуации. Чрезвычайная ситуация всегда нарушает планы, выдергивает из повседневного ритма. Знание закономерностей психического реагирования на стрессовую ситуацию повышает толерантность организма к воздействию стресса.

Известно, что чрезвычайная ситуация может явиться отправной точкой будущих перемен в убеждениях, образе жизни, причиной изменения состояний и чувств или запуска механизма динамики уже имеющегося опыта травматических переживаний людей, оказавшихся в эпицентре событий. Это касается не только пострадавших, но и специалистов, которые оказывают им помощь. Для людей, работающих в чрезвычайных ситуациях, не проходит бесследно то, что они видят горе и страдания других людей. Очевидно, что не имея достаточных знаний о характере психологических последствий чрезвычайных ситу-

аций, навыков психической саморегуляции, специалисты экстремального профиля в дальнейшем более подвержены ухудшению самочувствия. Среди них есть такие, которые способны конструктивно защитить психику от воздействия травмирующих факторов чрезвычайных ситуаций, но есть те, которые не владеют эффективными защитами, что приводит к болезни, ухудшению состояния. После окончания работы могут возникнуть реакции травматического характера: нарушения сна (бессонница, беспокойный сон); преобладание фона пониженного настроения.

В профессиональном багаже психолога, работающего в условиях чрезвычайных ситуаций, должны иметься конструктивные стили защитного поведения, определенные навыки оказания помощи пострадавшим.

## Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

В «Словаре русского языка С.И. Ожегова» дается следующее определение катастрофы: «Событие с несчастными, трагическими последствиями».

Катастрофы и чрезвычайные ситуации были всегда. Землетрясения, наводнения, эпидемии и другие бедствия сопровождали человечество на протяжении всей истории его развития. Например, в истории известны три колоссальные пандемии (эпидемии) чумы. Первая, выйдя из Египта, опустошила почти все страны Средиземноморья и держалась около 60 лет. В разгар пандемии в 542 г. только в Константинополе ежедневно умирали тысяча человек. Вторая и самая злобная в истории Западной Европы — «черная смерть» середины XIV в., пришедшая из Азии унесла треть населения Европы. В 1346–48 гг. в Западной Европе бушевала бубонная чума, жертвами ее стали 25 миллионов человек. Третья — пандемия чумы, начавшаяся в 1892 г. в Индии (где погибло более 6 миллионов человек) и распространившаяся в XX в. на Азорские острова, в Южную Америку.

Еще одна крупнейшая катастрофа в истории человечества — извержение вулкана Везувия в Италии, произошедшее в 79 г. нашей эры. Тогда мощнейшие потоки лавы, смешанные с горной породой, стерли с лица земли римские города Помпеи и Геркуланум. Погибли тысячи человек.

Развитие средств массовой информации определяет вовлечение в переживание экстремальной ситуации огромного числа людей. Начало эры техногенных катастроф ознаменовано гибелью «Титаника».

26 апреля 1986 г. произошло разрушение четвертого энергоблока Чернобыльской атомной электростанции, расположенной на территории Украины. Разрушение носило взрывной характер, реактор был полностью разрушен, и в окружающую среду было выброшено большое количество радиоактивных веществ. Авария расценивается как крупнейшая в своем роде за всю историю ядерной энергетики, как по предполагаемому количеству погибших и пострадавших от ее последствий людей, так и по экономическому ущербу. Примерно 60% радиоактивных осадков выпало на территории Беларуси. Около 200 000 человек

было эвакуировано из зон, подвергшихся загрязнению. Несвоевременность, неполнота официальной информации о катастрофе породили множество независимых интерпретаций. Жертвами трагедии можно считать не только граждан, умерших сразу после аварии, но и жителей прилегающих областей, которые вышли на Первомайскую демонстрацию, не зная об опасности. При таком подсчете Чернобыльская катастрофа по числу пострадавших значительно превосходит атомную бомбардировку Хиросимы.

Кроме погибших работников атомной электростанции и пожарных, к пострадавшим следует отнести заболевших военнослужащих и гражданских лиц, привлекавшихся к ликвидации последствий аварии, и жителей районов, подвергшихся радиоактивному загрязнению. Определение того, какая часть заболеваний явилась следствием аварии — весьма сложная задача для медицины и статистики; различными организациями приводятся оценки, различающиеся в десятки раз. Считается, что большая часть смертельных случаев, связанных с воздействием радиации, была или будет вызвана онкологическими заболеваниями. Многим местным жителям пришлось покинуть свой дом, они лишились части своего имущества. Связанные с этим проблемы, страх за свое здоровье вызывали у людей сильный стресс, который также приводил к различным заболеваниям.

Если раньше основную озабоченность вызывали такие последствия экстремальных ситуаций, как количество смертей, физических заболеваний, травм, то сейчас специалисты волнуют и последствия для психосоциального и психического здоровья населения. Специалисты, работающие с людьми, пережившими катастрофу, обратили внимание на то, что психические последствия катастроф могут быть не менее тяжелыми, чем соматические, и приводить к серьезным заболеваниям и социальным проблемам, как у отдельного человека, так и у групп людей в обществе в целом.

Еще в период Первой мировой войны психиатры заметили следующее явление: солдаты, не получившие физических увечий, ранений или получившие незначительные повреждения во время боевых действий, проявляли симптомы некоего заболевания, причину которого не могли установить. У солдат отмечалось угнетенное состояние, слабость, истощение, нарушение сна, аппетита, вспышки немотивированной агрессии. Позже было выяснено, что причиной этого заболевания является

психическое переживание (травма), полученная в ходе боевых действий.

Важно заметить, что природные и техногенные катастрофы, локальные вооруженные конфликты, террористические акты воздействуют на психику и способствуют возникновению отсроченных и затяжных реакций не только у непосредственных участников событий, но и у стоявших наблюдателей, которые благодаря средствам массовой информации становятся косвенными участниками этих событий. Это и подобные ей ситуации, по сути, являются проявлением современной действительности, в которой человеку increasingly не только образ жизни, но и форма психических переживаний.

Однако и только катастрофы и военные конфликты оказывают негативное воздействие на психику человека. Развитие технического прогресса и появление новых видов профессиональной деятельности, представляющих высокую опасность, требующих повышенной ответственности и концентрации внимания, так же сказываются на психическом здоровье людей.

До некоторого времени считалось, что в экстремальных условиях труда работают только шахтеры и космонавты. Изменения в жизни общества в последние 10–15 лет привели к тому, что число профессий, представители которых работают в экстремальных условиях, увеличилось. Так, профессии пожарного, спасателя, авиадиспетчера, инкассатора, работника дорожно-патрульной службы носят элементы экстремальности.

В деятельности работников «опасных профессий» существуют два типа условий, при которых работа становится экстремальной:

- 1) повседневная напряженная деятельность, в которой опасность представлена как потенциально возможное событие (авиадиспетчеры, инкассаторы);
- 2) так называемые критические инциденты, при которых работники сталкиваются с человеческими жертвами и материальными потерями, с реальной опасностью для своей жизни, здоровья или системы ценностей, а также с угрозой жизни, здоровью, благополучию окружающих (спасатели, пожарные).

Необходимость изучения влияния экстремальных факторов на психику человека привела к возникновению и активному развитию новой сферы психологической науки и практики — экстремальной психологии.

**Экстремальная психология** — отрасль психологической науки, изучающей общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования. Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов.

Предметом изучения экстремальной психологии является психика, подвергающаяся воздействию экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, закономерности реагирования и переживания, возможные последствия и способы их коррекции.

Экстремальная психология оперирует следующими понятиями: *чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация, кризисная ситуация.*

### Чрезвычайная ситуация

Закон Республики Беларусь «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» следующим образом определяет чрезвычайную ситуацию.

*Чрезвычайная ситуация* — обстановка сложившаяся на определенной территории в результате промышленной аварии, иной опасной ситуации техногенного характера, катастрофы, опасного природного явления, стихийного или иного бедствия, которые повлекли или могут повлечь за собой человеческие жертвы, причинение вреда здоровью людей или окружающей среде, значительный материальный ущерб и нарушение условий жизнедеятельности людей.

*Предупреждение чрезвычайных ситуаций* — комплекс мероприятий проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения чрезвычайных ситуаций, а также на сохранение здоровья людей, снижение размеров вреда, причиненного окружающей среде, и материального ущерба в случае их возникновения.

*Зона чрезвычайной ситуации* — территория, на которой возникла чрезвычайная ситуация.

*Ликвидация чрезвычайных ситуаций* — аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении чрезвычайных ситуаций и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров вреда, причиненного окружающей среде, и материального ущерба, а также на локализацию зон чрезвычайных ситуаций.

Специалисты предлагают следующую классификацию чрезвычайных ситуаций (ЧС).

Критерии ЧС	Виды ЧС	Примеры
По степени конфликтности	Конфликтные	Военные столкновения, экономические кризисы, социальные взрывы, национальные и религиозные конфликты, разгул уголовной преступности, террористические акты и др.
	Бесконфликтные	Техногенные, экологические и природные явления, вызывающие ЧС
По скорости распространения	Внезапно возникшие	Техногенные аварии, террористические акты, природные бедствия (землетрясения, извержение вулканов)
	Быстро распространяющиеся	Военные, религиозные и национальные конфликты, природные стихийные бедствия (торнадо, цунами, лесные пожары, лавины)
	Умеренно распространяющиеся	Массовое заболевание людей инфекционными болезнями (эпидемии), массовое поражение сельскохозяйственных растений болезнями или вредителями, природные бедствия (наводнения, засуха)
	Медленно распространяющиеся	Изменение состояния водных ресурсов и биосферы, деградация почв, истощение невозобновляемых природных ресурсов, разрушение озонового слоя атмосферы, истощение водных ресурсов, исчезновение видов животных, растений и т.д. в результате деятельности человека

Критерии ЧС	Виды ЧС	Примеры
По масштабам распространения	Локальные	К локальной относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет свыше сорока, но не более одной тысячи базовых величин на день возникновения чрезвычайной ситуации и зона которой не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения
	Местные	К местной относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 10, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100, но не более 300 человек, либо материальный ущерб составляет свыше одной тысячи, но не более пяти тысяч базовых величин на день возникновения чрезвычайной ситуации и зона которой не выходит за пределы населенного пункта, города, района
	Региональные	К региональной относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 50, но не более 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 300, но не более 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше пяти тысяч, но не более 0,5 миллиона базовых величин на день возникновения чрезвычайной ситуации и зона которой не выходит за пределы области
	Республиканские	К республиканской (государственной) относится чрезвычайная ситуация, в результате которой пострадало свыше 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 500 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 0,5 миллиона базовых величин на день возникновения чрезвычайной ситуации и зона которой выходит за пределы более чем двух областей
	Трансграничные	К трансграничной относится чрезвычайная ситуация, поражающие факторы которой выходят за пределы Республики Беларусь, либо чрезвычайная ситуация, которая произошла за рубежом и затрагивает территорию Республики Беларусь

Критерии ЧС	Виды ЧС	Примеры
По источникам происхождения	ЧС техногенного характера	Транспортные аварии и катастрофы, пожары, неспровоцированные взрывы и другие угрозы, аварии с выбросами (угрозы выбросов) опасных химических, радиоактивных, биологических веществ, внезапное разрушение сооружений и зданий, аварии на инженерных сетях и т.д.
	ЧС природного характера	Опасные геологические, метеорологические, гидрологические морские и пресноводные явления, деградация почв или недр, естественные пожары, землетрясения, наводнения, цунами, извержения вулканов, обвалы, оползни, лавины, сели, ураганы, смерчи, торнадо, лесные пожары, ливни, снегопады, засуха и др. явления, вызванные естественными причинами.
	ЧС эколого-биологического характера	Массовое заболевание людей инфекционными заболеваниями (эпидемии), сельскохозяйственных животных, массовое поражение сельскохозяйственных растений болезнями или вредителями, изменение состояния водных ресурсов и биосферы, просадки, оползни, обвалы, деградация почв, истощение невозобновляемых природных ископаемых, разрушение озонового слоя атмосферы, истощение водных ресурсов, исчезновение видов животных, растений и т.д. в результате деятельности человека
	ЧС социогенного характера	Терроризм, захват заложников, массовые беспорядки, военные действия

### Экстремальная ситуация

Под *экстремальными* подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Иначе говоря, экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Однако экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие.

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.
2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.
3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.
4. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.
5. Наличие голода, жажды.

Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни) существенно нарушают базовое чувство безопасности человека, веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю, и могут приводить к развитию болезненных состояний — травматического и посттравматического стресса, других неврологических и психических расстройств.

### **Кризисная ситуация. Кризис**

Кризис является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одним из движущих сил развития как личности, так и группы, общества, человечества в целом.

Кризис возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обстоятельствами. Ситуация кризиса требует выработки новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизнедеятельности.

Кризис — это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент принятия решения.

Кризис может возникать в результате внешних обстоятельств, некоего травмирующего события (экстремальной ситуации). Последствиями внешнего кризиса могут быть такие состояния, как посттравматическое стрессовое расстройство, посттравматическая травма, сложности с адаптацией человека к среде.

Внутриличностный кризис — это момент перехода человека на новую ступень развития (духовный, экзистенциальный, возрастной). Внутренние кризисы неизбежны и, в отличие от внешних, необходимы и желательны. Этот факт человечество знает всегда, что блестяще закодировано в сказках абсолютно всех народов — это всемирно известная ситуация витязя на распутье. Выбор наилучшего пути всегда дается герою только в сказках, но видно, что избежать выбора невозможно, не нужно и даже опасно. Таким образом, кризис — это всегда выбор между двумя путями — прогрессивным дальнейшим развитием личности и регрессивным. Оттого именно выбор будет сделан, зависит вся дальнейшая жизнь человека. Понимание кризиса и кризисной ситуации в психологии разрабатывалось в рамках психологии личности и психологии развития.

Своим незаметным переживанием внутреннего кризиса не бывает. Однако глубина и сила переживаний у разных людей существенно отличаются и зависят от следующих факторов:

- уровень развития личности (сознания) — чем выше, тем болезненнее кризис;
- социокультурные особенности;
- личностные и характерологические особенности;
- вид кризисного состояния, переживаемого человеком;
- социально-психологические особенности, социальный статус.

Внутренние кризисы, имеющие экзистенциальное значение, как правило, связаны с определенными возрастными этапами жизни человека. Поэтому, общаясь с человеком, проявляющим «кризисную» симптоматику, важно учитывать его возраст.

Кризис может быть не связан с глобальными и широкомасштабными бедствиями и рассматриваться как процесс, состояние, характерное для критических периодов в естественном течении человеческой жизни (например, подростковый кризис — «переходный возраст»). Кризис имеет причинно-следственную связь с предыдущим жизненным опытом человека, но не может быть преодолен способами, известными ему из прошлого опыта.

Кризис — некий поворотный пункт человеческой судьбы, в котором рушатся основы предыдущей жизни, а новой еще не существует. К счастью, большинство людей могут справиться с кризисом самостоятельно, причем это утверждение верно и по отношению к жертвам травматических событий.

#### **Выводы**

Актуальными вопросами психологии экстремальных ситуаций являются психосоциальные последствия катастроф, влияние их на психическое здоровье населения и разработка методов минимизации таких последствий.

Экстремальные ситуации возникают во всех областях человеческой жизни; каждый человек в своей жизни попадает в целый ряд ситуаций, которые для него являются экстремальными. Важно, чтобы специалист, встречающий человека, переживающего трагическую ситуацию, знал, что с ним происходит и как он может ему помочь. Не менее важно для специалиста в сложных условиях профессиональной деятельности умение сохранить собственное физическое и психическое здоровье. Мы очень надеемся, что это учебное пособие послужит этому.

#### **Вопросы к разделу 7**

1. В чем различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций?
2. Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.
3. Что является предметом изучения психологии экстремальных ситуаций?
4. Какие бывают чрезвычайные ситуации?
5. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций.
6. Дайте определение ЧС.
7. Дайте определение ЭС.
8. Что такое кризис?
9. Какие бывают кризисы?

#### **Литература**

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. — М.: Смысл, 2007. — 319 с.

2. Александровский, Ю.Л. Психические расстройства во время и после чрезвычайной ситуации / Ю.Л. Александровский. // Психиатрия и психофармакотерапия. — 2001. — Т. 3. — № 4. — С. 32—39.
3. Амбрумова, А.Г. Анализ состояний психологического стресса и их динамика / А.Г. Амбрумова. // Психологический журнал. — 1985. — № 4. — С. 23—26.
4. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. — 200 с.
5. Зейгарник, Б.В. Очерки по психологии аномального развития личности / Б.В. Зейгарник, Б.С. Братусь. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. — 218 с.
6. Кризисы, О.А. Психосоматические аспекты развития психических нарушений у ликвидаторов аварии на ЧАЭС / О.А. Кравцова, г.М. Румянцева, О.В. Чинкина, Т.М. Левина // Психиатрия и психофармакотерапия. — 2002. — Т. 4 — № 3. — С. 12—18.
7. Назаренко, Ю.В. Динамическая характеристика психических расстройств у лиц, перенесших Спитакское землетрясение / Ю.В. Назаренко, И. В. Колос // Медицина катастроф. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. — 156 с.
8. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1990. — 494 с.
9. Пуховский, Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. — М.: Академический проект, 2000. — 315 с.
10. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М.: Прогресс, 1990. — 385 с.