

**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 как к профессиональным, так и к личностным качествам специалистов-спасателей, так и к их психологической подготовке. При этом известно, что чрезвычайная ситуация может явиться отправной точкой для запуска механизмов отсроченных реакций, один из которых — посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) внесено в перечень заболеваний МКБ-10. В связи с этим профессиональный психолог, работающий в условиях чрезвычайных ситуаций, должен иметь определенные навыки оказания помощи пострадавшим и конструктивные стили жизни и 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.....	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

11. Соколова, Е.Д. Эмоциональный стресс / Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березин, Т.В. Барлас // Хрестоматия «Мотивации и эмоции» / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтера, М.В. Фаликман. — М.: ЧеРо, 2002. — С. 339-344.
12. Судаков, К.В. Социальные и биологические аспекты психоэмоционального стресса: пути защиты и его нежелательных последствий / К.В. Судаков // Вестник Международной академии наук (Русская секция). — 2006. — № 1. — С. 8-14.
13. Тигранян, Р.А. Стресс и его значение для организма / Р.А. Тигранян. — М.: Наука, 1988. — 166 с.
14. Эмоциональный стресс / пер. с англ. — Л.: Медицина, 1970. — 267 с.

Раздел 3. ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Влияние экстремальных ситуаций на человека

В сознании человека экстремальные и чрезвычайные ситуации резко делятся на «до» и «после». Трудно сделать однозначный вывод о том, какой из этих чрезвычайных ситуаций оказывает наиболее тяжелые последствия на психическое состояние людей, а какие переживаются легче — природного происхождения или антропогенные.

Следует отметить, что чрезвычайные происшествия и катастрофы происходят реже, чем стрессовые ситуации. Люди обычно переживают гораздо легче, чем стрессовые.

А вот экстремальные ситуации антропогенного характера, которые разрушительно действуют на личность, что не только дезорганизуют поведение человека, но и «взрывают» базовые функции всей его личностной организации — образ мира. У человека разрушается привычная картина мира, а вместе с ней — вся система жизненных координат.

Среди стихийных бедствий по разрушительному действию, причиненному ущербу и числу жертв первое место по данным МЧС занимают землетрясения. Землетрясения разрушают искусственные сооружения, дома, здания, возводимые человеком. Кроме того, во время землетрясений могут происходить горные обвалы, оползни, пожары, приносящие большие разрушения и представляющие угрозу для жизни людей.

К специфическим последствиям землетрясения, связанным с психическим состоянием людей, можно отнести развитие реакций дезадаптации, возникновение фобических расстройств, связанных со страхом находиться в зданиях; страхом повторных подземных толчков (у людей, переживших землетрясение, часто бывает нарушен сон, так как их состояние характеризуется тревогой и ожиданием повторных толчков); опасениями за жизнь своих близких. Степень тяжести последствий стихийных бедствий в каждом случае необходимо оценивать индивидуально. Для одного человека — землетрясение, разрушение дома, эвакуация, смена места жительства может стать крахом

всего, вызвать острые переживания и тяжелые отсроченные последствия, для другого — лишь стать возможностью начать новую жизнь.

Из антропогенных, по мнению ряда исследователей, максимально психотравматичной является ситуация заложничества. Это обусловлено существованием реальной перспективы смерти для заложников, переживаниями чувства парализующего страха, невозможностью противодействовать террористам в сложившихся обстоятельствах, отрицанием самоценности жизни и личности заложника. Такие ситуации порождают, как у самих пострадавших, так и в социуме вообще, большое количество агрессивных реакций, тревожных, фобических расстройств.

Таким образом, невозможно однозначно поделить чрезвычайные ситуации по степени тяжести. Каждая ситуация имеет свою специфику и особенности, свои психические последствия для участников и свидетелей, и переживается каждым человеком индивидуально. Во многом, глубина этого переживания зависит от личности самого человека, его внутренних ресурсов, механизмов совладания.

Субъекты экстремальной ситуации

Большое значение для оценки и прогнозирования психических последствий имеет факт того, был ли человек непосредственно участником ЧС, оказался ли ее свидетелем или в результате ЧС пережил потерю близкого или родственника. В соответствии с характером воздействия негативных факторов чрезвычайной ситуации все люди, подвергшиеся воздействию этих факторов, условно подразделяются на следующие группы.

Первая группа — это специалисты. Люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликвидации последствий ЧС. В ситуации выполнения профессиональных обязанностей, связанных с помощью другим людям, эмоциональные переживания ощущаются как исполнение, специалист в первую очередь ориентирован на выполнение задачи. Часто это беспокоит специалистов — основой этого явления лежит механизм психологической защиты — диссоциация (взгляд на ситуацию извне, со стороны, без личной эмоциональной вовлеченности), часто проявляющийся в том случае,

если человек по роду своей профессиональной деятельности постоянно сталкивается с борьбой и лишениями других людей. Такая реакция считается нормой. Однако не всегда работа в экстремальных условиях проходит для специалистов бесследно. На отсроченных последствиях работы в условиях чрезвычайных ситуациях мы более подробно остановимся в следующих главах.

Вторая группа — пострадавшие. Люди, пострадавшие, изолированные в очаге чрезвычайной ситуации (заложники, люди под завалами, некрытые в топках вагонов и т.д.). Как правило, люди, пережившие чрезвычайную ситуацию, потратили много сил на борьбу за жизнь. Уже сам факт того, что они остались живыми, является для них огромным ресурсом для дальнейшего преодоления ситуации и возвращения к нормальной жизни.

Психические реакции этой категории людей после катастрофы можно разделить на четыре стадии:

первая стадия — героизм (альтруизм, героическое поведение, желание помочь другим людям и выжить самому);
вторая стадия — «медовый месяц» (чувство гордости за то, что выжил и преодолел все опасности);
третья стадия — разочарование (гнев, разочарование: «мне казалось в моей жизни все должно измениться, а все осталось по-прежнему, о моем подвиге все забыли, только я помню о нем», крушение надежд);
четвертая стадия — восстановление (осознание, что необходимо налаживать быт, возвращаться к своим обязанностям).

Застывание на какой-либо из стадий приводит к возникновению или «синдрома героя», который можно описать следующими словами: «Я пережил то, что никто из вас не переживал, вы меня никогда не поймете, вы все дети» и т.п.; в результате возможны проявления асоциального поведения (вспышки агрессии, угроза жизни другим), алкоголизация, суициды, или «синдрома жертвы»: «Меня никто не понимает, я одинок в своих страданиях». Хотя большая часть людей в итоге самостоятельно или с помощью специалистов возвращаются к нормальной жизни.

Третья группа — пострадавшие (материально или физически). Люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, имущества и т.д.

В этой группе наблюдаются наиболее тяжелые эмоциональные реакции, длительные негативные переживания. Пострадавшим особенно трудно смириться с постигшим их горем, адаптироваться к изменившимся условиям жизни. В этой группе выявляется наибольшее количество отсроченных психических последствий, о которых мы будем говорить в последующих главах.

Четвертая группа — очевидцы или свидетели. Люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС.

Пятая группа — наблюдатели (или зеваки). Люди, получившие информацию о происходящем и прибывшие на место.

Степень травматизации людей в этих двух группах во многом зависит от их личностных особенностей и наличия травматических ситуаций в прошлом. Для одних тушение пожара в жилом доме станет лишь любопытным, захватывающим зрелищем, у других может вызвать психические (страхи, неврозы) и соматические (обострение хронических заболеваний, бессонница, головные боли) нарушения.

Шестая группа — телезрители. Люди, получающие информацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с помощью средств массовой информации (СМИ). Неоспорим тот факт, что люди должны получать информацию о событиях. Однако специалистам известно немало случаев негативных психических последствий освещения СМИ чрезвычайных ситуаций. Часто эмоциональная окраска репортажей носит чрезвычайно негативный, трагичный, подчеркнуто пессимистичный характер.

Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи

Ответственность за организацию оказания помощи людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию, берет на себя государство, создавая специальные службы: спасательные, пожарные, медицинские. Крайне важно, чтобы сотрудники данных подразделений представляли себе, какова должна быть организована работа по оказанию профессиональной психологической помощи на месте чрезвычайной ситуации.

В момент чрезвычайной ситуации спокойная жизнь большого числа людей оказывается разрушенной. Этим людям

требуется помощь специалистов, в том числе специалистов-психологов.

Оказание экстренной психологической помощи — это самостоятельная область психологической практики. Ее своеобразие обусловлено особыми условиями, в которых протекает профессиональная деятельность психолога во время работы по оказанию экстренной психологической помощи. Необычность условий определяется рядом факторов.

1. **Наличие психотравмирующего события.** Оказание экстренной психологической помощи происходит после события, оказавшего сильное негативное воздействие на эмоциональную, личностную, личностную сферу человека.

События могут быть масштабными чрезвычайными ситуациями природного или техногенного характера, или менее масштабными событиями, также являющимися мощными стрессогенными воздействиями на человека (ДТП, изнасилование, внезапная смерть близкого человека). Почти всегда такое событие можно охарактеризовать как событие внезапное.

2. **Фактор времени** — экстренная психологическая помощь всегда оказывается в сжатые сроки.

3. **Непривычные условия работы** для специалиста-психолога (нет или недостаточно отдельных помещений для работы, плохие бытовые условия и т.д.).

4. **Сконцентрированность** в одном месте большого числа людей, нуждающихся в психологической помощи.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что экстренная помощь специалиста-психолога — это краткосрочная помощь после сильного негативного стрессогенного воздействия (дистресса).

Основные задачи, на выполнение которых направлена деятельность психолога при оказании данного вида помощи, можно сформулировать следующим образом:

- Поддержание на оптимальном уровне психологического и психофизиологического состояния человека (оказание помощи при острых стрессовых реакциях).
- Предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций, в том числе и путем избавления человека от неблагоприятных эмоциональных состояний, возникших непосредственно в результате психотравмирующего события.

- Предупреждение и при необходимости прекращение проявления выраженных эмоциональных реакций, в том числе массовых.
- Консультирование пострадавших, их родных, близких, а также персонала, работающего в условиях ликвидации последствий ЧС, об особенностях переживания стресса.
- Помощь специалистам, принимающим участие в ликвидации последствий ЧС.

Организационная схема деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС

Работу по оказанию экстренной психологической помощи можно условно разделить на три этапа. Первый этап подготовительный, второй — это этап собственно оказания экстренной психологической помощи, третий можно обозначить как этап завершения работ по оказанию экстренной психологической помощи. На каждом конкретном этапе перед психологами стоят свои цели и задачи.

Подготовительный этап. Целью работы на подготовительном этапе является подготовка развернутого плана действий по оказанию экстренной психологической помощи. Для этого необходимо осуществить:

1. **Сбор информации о психологической ситуации, сложившейся в результате ЧС.** В некоторых ситуациях нужные сведения имеются у специалистов-психологов или специалистов других профилей, уже работающих на месте происшествия. Если же информации такого рода нет, необходимо собрать ее самостоятельно для того, чтобы организовать работу специалистов наиболее оптимальным образом.

Сбор информации производится по следующей схеме:

- Определение мест, где предстоит работать психологам: места дислокации пострадавших и их родственников, пункты проведения массовых мероприятий, плановых опознавания, встречи представителей властных структур). Часто такими местами являются также и само место ЧС (если ЧС произошло на территории населенного пункта).
- Приблизительный подсчет людей, нуждающихся в помощи.
- Выяснение числа специалистов, которые уже работают или приступят к работе в ближайшее время.

Уточнение времени, места и примерного количества участников массовых мероприятий.

Выяснение порядка, времени и места действий, которые необходимо совершить пострадавшим или их родственникам (выплата компенсаций, процесс опознавания, получения свидетельства о смерти и т.д.).

Определение места и порядка работы каждого специалиста — это важная задача, решаемая на подготовительном этапе, поскольку от успешности ее решения зависит эффективность оказания помощи. Каждый специалист должен знать, что ему предстоит делать на конкретном этапе работы.

2. **Составление ориентировочного плана работ.** Решение этой задачи происходит на подготовительном этапе, однако на протяжении всего периода оказания экстренной психологической помощи этот план может изменяться и корректироваться в зависимости от изменяющихся условий деятельности.

3. **Основной этап.** На основном этапе работ по оказанию экстренной психологической помощи специалисты-психологи работают по двум основным направлениям: помощь специалистам, участвующим в ликвидации последствий ЧС, нацеленная на обеспечение условий профессиональной деятельности, и помощь пострадавшим в результате ЧС.

Оказание деятельности специалистов-психологов может быть различным, оно определяется на подготовительном этапе и отражается в плане работ. Это содержание зависит от специфических характеристик ситуации.

4. **Завершающий этап.** На завершающем этапе работ по оказанию экстренной психологической помощи решаются следующие задачи:

1. Оказание помощи тем лицам, кому это необходимо. Как правило, на завершающем этапе количество пострадавших, находящихся в районе ликвидации последствий ЧС, невелико, однако нуждающиеся в психологической помощи есть.

2. Мероприятия по оказанию психологической помощи специалистам, участвующим в ликвидации последствий ЧС. Такие мероприятия возможны и целесообразны на данном этапе, так как интенсивность работ по ликвида-

ции последствий ЧС, оказанию социальной помощи пострадавшим и т.д. снижается, а усталость специалистов, осуществляющих такую помощь, накапливается.

- Обобщение и анализ информации, полученной в ходе работ по оказанию экстренной психологической помощи.
- Составление прогноза развития ситуации на основании обобщения и анализа данных.

Общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи

Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации

Можно определить основные принципы оказания экстренной психологической помощи. Безусловно, что деятельность психолога в подобной ситуации регулируется общими принципами, принятыми для оказания психологической помощи. Однако эти принципы в экстремальной ситуации приобретают некоторое своеобразие в соответствии с особенностями условий оказания помощи.

- **Принцип защиты интересов клиента.** Особенность применения этого принципа в экстремальных условиях состоит в том, что в отличие от обычных условий деятельности клиентом чаще всего не заключается психотерапевтический договор (как это бывает при консультационной или психокоррекционной работе), то есть не проговариваются границы работы с проблемой. Это происходит потому, что помощь, как правило, направлена на актуальное состояние клиента. Однако несмотря на это защита интересов клиента является ведущим принципом работы специалиста-психолога.
- **Принцип «не навреди».** Свообразие условий оказания помощи делает возможным вывести несколько следствий из этого принципа. Первое следствие — краткосрочность оказания помощи, то есть психолог должен быть направлен на коррекцию актуального состояния, вызванного данной ситуацией, одновременно обеспечивая психологическую проводимость мероприятий для будущей жизни клиента. Принципиально неверно проводить психологическую работу с давними застарелыми проблемами клиента, так как такая работа должна быть долговременной.

- **Принцип добровольности.** В обычных условиях специалист часто занимает пассивную позицию (ждет, пока клиент обратится за помощью). Этот принцип в условиях экстренной психологической помощи трансформируется в особое поведение специалиста-психолога активно и ненавязчиво предлагать свою помощь пострадавшим. Такая позиция позволяет, с одной стороны, обеспечить необходимую помощь людям, которые находятся в особом состоянии и в силу этого не могут адекватно оценить потребность в помощи, с другой стороны — не нарушает личных границ человека.

- **Принцип конфиденциальности.** При оказании экстренной психологической помощи принцип этот сохраняет свою актуальность, однако конфиденциальность может быть нарушена в случае получения психологом информации о том, что действия клиента могут быть опасны для самого клиента или для окружающих (такая ситуация может возникнуть в том случае, если психолог, например, узнает о готовящейся попытке самоубийства).

- **Принцип профессиональной мотивации.** Этот принцип важен для любого вида психологической помощи. В экстремальной ситуации соблюдение его становится особенно важным, так как существует большая вероятность того, что, помимо профессиональной мотивации, у специалиста могут присутствовать другие, иногда более сильные мотивы (мотив самоутверждения, мотив получения социального признания и т.д.).

- **Принцип профессиональной компетентности** предполагает, что специалист, оказывающий помощь, должен быть достаточно квалифицирован, иметь соответствующее образование и специальную подготовку для работы в чрезвычайных ситуациях. В обычных условиях деятельности психолог при необходимости рекомендует обратиться к другому специалисту, но в чрезвычайных условиях найти другого специалиста часто невозможно. Поэтому в профессиональные обязанности психолога должны входить, в том числе, и такие аспекты, как подготовка до момента выезда на ЧС, умение быстро восстановить высокий уровень работоспособности, используя профессиональные навыки.

Соблюдение этих принципов необходимо. Это своего рода этический кодекс специалиста-психолога при работе в чрезвычайных ситуациях.

Методы оказания экстренной психологической помощи

В этом разделе дан краткий обзор основных методов, используемых специалистами для оказания экстренной психологической помощи. Подробно эти техники не рассматриваются по нескольким причинам. Во-первых, для грамотного их применения необходима специальная профессиональная подготовка; во-вторых, насчитывается огромное число конкретных техник, которые нужно использовать в разных ситуациях.

Например, в арсенале психолога, работающего в чрезвычайной ситуации, как правило, несколько сотен краткосрочных приемов, из которых он выбирает наиболее подходящий для конкретного человека, находящегося в данной ситуации, в определенном состоянии.

Психотерапевтические и психокоррекционные направления, используемые при оказании экстренной психологической помощи, предполагают возможность краткосрочного воздействия метода. Это такие направления, как нейролингвистическое программирование, телесноориентированная терапия, арт-терапия, краткосрочная позитивная терапия, суггестивные техники, релаксационные методы и методы, направленные на саморегуляцию, рациональная психотерапия и др.

Виды экстренной психологической помощи в состоянии травматического стресса

Основными особенностями экстремальных ситуаций являются следующие:

- обычный уклад жизни разрушается, человек вынужден приспосабливаться к новым условиям;
- жизнь делится на «жизнь до события» и «жизнь после события». Часто можно услышать «было еще до аварии (болезни, переезда и т.д.)»;
- человек, попавший в такую ситуацию, находится в остром состоянии и нуждается в психологической помощи и поддержке.

Большинство реакций, возникающих у человека, можно характеризовать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию.

Если говорить о том, что, попадая в экстремальную ситуацию, человек находится в остром психологическом состоянии. Это состояние в психологии принято называть острым стрессом.

В международном классификаторе болезней (МКБ-10) острое стрессовое расстройство определяется как быстро прогрессирующее состояние значительной степени тяжести у людей, вызванное стрессом. Оно характеризуется психологическим или физическим стрессом, исключительным по своей интенсивности, который вызывает острую реакцию на стресс в том смысле, как он наблюдается следующие симптомы:

Человек может находиться в состоянии оглушенности, молчаливости, также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т.д., но ни один из симптомов не преобладает длительно; симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);

существует четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением симптоматики.

Человек, переживающий подобное состояние, часто нуждается в помощи специалиста — психолога или врача. В психологии такой вид помощи называется экстренной психологической помощью (подробнее об организации и специфике оказания такой помощи специалистами-психологами на месте чрезвычайной ситуации мы остановимся в следующей главе).

В данной главе, рассматриваемый сейчас, — это возможности оказания такого рода поддержки не профессиональными психологами, а людьми, случайно или по роду деятельности оказавшимися рядом с таким человеком.

Рекомендации по оказанию экстренной «допсихологической» (по аналогии с первой доврачебной) помощи будут разбиты на два блока: первый блок рассказывает, как можно помочь переживающим, второй блок будет посвящен самопомощи. В нем рассмотрены приемы помощи при таких состояниях, как: паника, тревога, плач, истерика, апатия, чувство вины, злость, неконтролируемая дрожь, двигательное возбуждение.

При оказании психологической помощи важно следовать следующим правилам:

- Необходимо позаботиться о собственной безопасности. Переживая горе, человек часто не понимает, что делает, и поэтому может быть опасен. Не пытайтесь помочь человеку, если не уверены в вашей абсолютной физической безопасности (есть примеры, когда при попытке самоубийства человек не только сам бросается с крыши, но и тянет за собой того, кто пытается ему помочь; или, например, люди часто накидываются с кулаками на того, кто сообщает о смерти близкого, даже если это случайный, посторонний человек).
- Позаботьтесь о медицинской помощи. Убедитесь, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем. При необходимости позовите врача, вызовите скорую помощь. Единственное исключение — это ситуация, когда по каким-то причинам медицинская помощь не может быть оказана немедленно (например, приезда врачей приходится ожидать, или пострадавший изолирован, к примеру, заблокирован в завале при обрушении здания и т.д.). В этом случае Ваши действия должны быть такими:
- сообщите пострадавшему о том, что помощь уже идет;
- подскажите ему, как необходимо себя вести: максимально экономить силы; дышать неглубоко, медленно, чередованием — это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве;
- запретите пострадавшему делать что-либо для самоэвакуации, самоосвобождения.
- Находясь рядом с человеком, получите от него психическую травму в результате воздействия экстраординарных факторов (при теракте, аварии, потере близкого, трагическом известии, физическом или сексуальном насилии и т.п.), не теряйте самообладания. Поведение пострадавшего не должно вас путать, раздражать или удивлять. Его состояние, поступки, эмоции — это естественная реакция на ненормальные обстоятельства.
- Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, немедленно этого. Знайте, что нормальная реакция и вы можете не иметь права. Человек всегда чувствует неис-

крепность в позе, жестах, интонациях, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной. Помните того, кто может это сделать правильно.

Основной принцип оказания помощи в психологии такой же, как в медицине: «Не навреди». Лучше отказаться от необоснованных, необдуманных действий, чем навредить человеку. Поэтому, если вы не уверены в правильности того, что пытаетесь сделать — лучше воздержитесь. Теперь рассмотрим некоторые основные психологические состояния, описанные в перечисленных выше источниках.

Помощь при страхе

- Не ставьте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
- Поговорите о том, чего человек боится. Есть мнение, что длительные разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему.
 - Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
 - Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений, например таких:
 - Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза;
 - Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1–2 секунды. Начините выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1–2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3–4 раза. Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему — дышите вместе. Это поможет ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.
 - Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.

- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.
- Помните: страх может быть полезным (если помогает избежать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.

Помощь при тревоге

- Очень важно постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
- Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.

Помощь при плаче

Слезы — это способ выплеснуть свои чувства и не следует сразу начинать успокаивать человека, если он плачет. Но с другой стороны, находиться рядом с плачущим человеком и не пытаться помочь ему — тоже неправильно. Вы также должны заключаться помощь? Хорошо, если вы сможете выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами. Можно просто сесть рядом, приобнять человека, поглаживая по голове и спине, дать ему почувствовать, что вы рядом с ним, что вы сочувствуете и переживаете с ним. Помните выражения «поплакать на плечо», «поплакать в жилетку» — это именно об этом. Можно держать человека за руку. Иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.

Помощь при истерике

В отличие от слез, истерика — это состояние, которое необходимо постараться прекратить. В этом состоянии человек теряет много физических и психических сил. Помочь человеку можно совершив следующие действия:

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые лишние слова в этой ситуации только подожгут масла в огонь.
- После того как истерика прошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.

Помощь при апатии

В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человек находится без поддержки и внимания, то апатия может перейти в депрессию. В этом случае можно произвести следующие действия:

- Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?», «Хочешь пить?».
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь).
- Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

Помощь при чувстве вины или стыда

- Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его обратить-

ся к специалисту. Такое состояние часто требует помощи специалиста-психолога или врача-психотерапевта.

- Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов просто слушайте.

Помощь при двигательном возбуждении

Острая реакция на стресс может проявляться в двигательном возбуждении, которое может стать опасным для самого пострадавшего и окружающих. В этом случае постарайтесь найти возможность физически остановить человека. Прежде чем пытаться ему помочь, убедитесь, что это не опасно для вас. Помните, психологическая помощь возможна только в случае, если пострадавший отдает себе отчет в своих действиях.

- Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снижает уровень активности физической.
- Предложите прогуляться, сделать несколько физических упражнений, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), чтобы он почувствовал физическую усталость.
- Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику. Например, такую:

Встаньте. Сделайте медленные вдохи, почувствуйте, как воздух заполняет вашу грудную клетку, потом живот. Выдыхайте в обратном направлении — сначала нижние отделы легких, потом верхние. Сделайте паузу в 1–2 секунды. Повторите упражнение еще 1 раз.

Помощь при гневе, злости, агрессии

- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).
- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрируйте непоколебимость. Даже если вы не согласны с последним, не виняйте его самого, а высказывайтесь о поведении его действий. В противном случае агрессивное поведение будет направлено на вас. Нельзя говорить: «Что же ты, человек!». Надо говорить: «Ты как-то считаешь, тебе хочется все разнести вдребезги». Давайте понять, что попытаемся найти выход из этой ситуации.
- Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.

Агрессия может быть погашена страхом наказания, если:

- человек цели получить выгоду от агрессивного поведения;
- наказание строгое и вероятность его осуществления

В заключение этой главы хотелось бы сказать о том, что для оказания помощи и поддержки окружающих во время и сразу после трагических событий помогают человеку справиться с ситуацией, не попасть в дальнейшем в замкнутый круг страха, вины и отчаяния.

Женщина, муж которой попал в серьезную автомобильную аварию и находился на грани жизни и смерти, рассказывала о том, что бороться с силами и пережить этот невероятно тяжелый период в жизни ей помогла медсестра, которая позволила выкладываться на своем плече, а потом сказала одну короткую фразу: «Ты справишься». Эта фраза стала девизом на многие месяцы. И сейчас, много лет спустя, героиня этой истории уверена, что именно участие почти незнакомой женщины помогло ей выстоять в той ситуации.

Самопомощь при острых реакциях на стресс

Итак, вы оказались в ситуации, когда вас одолевают сильные чувства — душевная боль, злость, гнев, чувство вины, страх, тревога. В этом случае очень важно создать себе условия для

того, чтобы быстро «выпустить пар». Это поможет немного снизить напряжение и сохранить душевные силы, которые так нужны в экстренной ситуации. Можно попробовать один из универсальных способов:

- Займитесь физическим трудом: переставляйте мебель, убирайте, работайте в саду.
- Сделайте зарядку, совершите пробежку или просто пройдитесь в среднем темпе.
- Примите контрастный душ.
- Покричите, потопайте ногами, побейте ненужную посуду и т.д.
- Дайте волю слезам, поделитесь своими переживаниями с людьми, которым вы можете доверять.

Не употребляйте большое количество алкоголя, это, как правило, только усугубляет ситуацию.

Как можно заметить, эти способы не являются психологическими приемами, многие люди интуитивно используют их в жизни. Например, часто женщины, когда злятся на мужа или детей, начинают уборку, чтобы избежать ссоры; мужчины, испытывая гнев, идут в спортивный зал и с остервенением бьют по груше; испытав обиду из-за несправедливости на работе, мы жалуемся своим друзьям.

Помимо универсальных способов можно предложить способы, которые помогают справиться с каждой конкретной реакцией.

Страх — это чувство, которое, с одной стороны, оберегает нас от рискованных, опасных поступков. С другой стороны, каждому знакомо мучительное состояние, когда страх мешает нас способности думать, действовать, справиться с этим приступом страха можно попробовать самому при помощи следующих простых приемов:

- Попытаться сформулировать проблему, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми. Выслушав, страх становится меньше.
- При приближении приступа страха делать нужно неглубоко и медленно — вдыхать через рот, выдыхать через нос. Можно попробовать такое упражнение: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 1–2 секунды, выдохните. Повторите упражнение 2 раза. Потом сделайте

3 нормальных (неглубоких) медленных вдоха и выдоха. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Тревога. Часто говорят, что, испытывая страх, человек боится чего-то конкретного (поездка за метр, болезни ребенка, авария и т.д.), а испытывая чувство тревоги, человек не знает, чего боится. Поэтому состояние тревоги тяжелее, чем состояние страха.

Первый шаг — пережить приступ в страхе. Нужно постараться понять, что именно тревожит. Иногда этого достаточно, чтобы напряжение снизилось, а переживания стали не такими мучительными.

Второй шаг — пережить переживание при тревоге — это невозможно, нужно бороться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли: поэтому полезно бывает сделать несколько активных движений, физических упражнений, чтобы снять напряжение. Особенно полезны упражнения на растяжку мышц.

Третий шаг — умственные операции тоже помогают снизить уровень тревоги. Попробуйте считать. Например: поочередно в уме отнимать от 100 то 6, то 7, перемножать двузначные числа, посчитать, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца. Можно вспоминать или сочинять стихи, придумывать рифмы и т.д.

Плач. Каждый человек хотя бы раз в жизни плакал и знает, что слезы, как правило, приносят значительное облегчение. Плач позволяет выразить переполняющие человека эмоции. Поэтому этой реакции можно и нужно дать осуществиться. Часто, видя плачущего человека, окружающие бросаются его успокаивать. Считается, что если человек плачет — то ему плохо, а если нет — значит, он успокоился или он «держится». давно известно, что слезы несут лечебную функцию: врачи говорят, что в слезах содержится большое количество гормона стресса, и, плача, человек избавляется от него, ему становится легче. Нельзя считать, что слезы являются проявлением слабости. Если вы плачете, то это не свидетельствует о том, что вы «нытик»; вам не должно быть стыдно за свои слезы. Когда человек сдерживает слезы, эмоциональной разрядки не происходит. Если ситуация затягивается, то психическому и физическому здоровью человека может быть нанесен урон.

Не зря говорят: «сошел с ума от горя». Поэтому не нужно сразу стараться успокоиться, «взять себя в руки». Дайте себе время и возможность выплакаться.

Однако если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то помогут следующие приемы:

- Выпить стакан воды. Это известное и широко используемое средство.
- Медленно, но не глубоко, а нормально дышать, концентрируясь на выдохе.

Истерика — это состояние, когда очень трудно чем-то помочь самому себе, потому что в этот момент человек находится в крайне взвинченном эмоциональном состоянии и плохо понимает, что происходит с ним и вокруг него. Если у человека возникает мысль о том, что следует прекратить истерику, это уже первый шаг на пути ее прекращения. В этом случае можно предпринять следующие действия:

- Уйти от «зрителей», свидетелей происходящего, остаться одному.
- Умыться ледяной водой — это поможет прийти в себя.
- Сделать дыхательные упражнения: вдох, задержка дыхания на 1–2 секунды, медленный выдох, чередование задержки дыхания на 1–2 секунды, медленный выдох и т.д. — до того момента, пока не удастся успокоиться.

Апатия является реакцией, которая направлена на защиту психики человека. Как правило, она возникает после сильных физических или эмоциональных нагрузок. Поэтому если вы чувствуете упадок сил, если вам трудно собраться и начать что-то делать и, особенно, если вы понимаете, что не способны испытывать эмоции, дайте себе возможность отдохнуть. Снимите обувь, примите удобную позу, постарайтесь расслабиться. Не злоупотребляйте напитками, содержащими кофеин (кофе, крепкий чай), это может только усугубить ваше состояние. Поместите в тепло ноги, следите за тем, чтобы тело не было напряжено. Отдохните столько, сколько потребуется.

- Если ситуация требует немедленных действий, дайте себе короткий отдых, расслабьтесь, хотя бы на 15–20 минут.
- Помассируйте мочки ушей и пальцы рук — это места, где находится огромное количество биологически активных точек. Эта процедура поможет вам немного взбодриться.

1. Выпейте чашку крепкого сладкого чая.
2. Сделайте несколько физических упражнений, но не в быстром темпе.

3. После этого приступайте к выполнению тех дел, которые необходимо сделать. Выполняйте работу в среднем темпе, старайтесь сохранять силы. Например, если вам нужно дойти до какого-то места, не бегите — передвигайтесь шагом.
4. Не беритесь за несколько дел сразу, в таком состоянии внимание рассеивается и сконцентрироваться, а особенно на нескольких делах, трудно.

5. Постарайтесь при первой же возможности дать себе полноценный отдых.

Чувство вины и стыда. Многие люди, пережившие насилие или другие травмирующие события, испытывают чувство вины или стыда. Справиться с этими чувствами самостоятельно или без постоянной помощи очень трудно. Поэтому подумайте об обращении за помощью к специалисту, это поможет вам справиться с ситуацией.

6. Говоря о своих чувствах, используйте вместо «мне стыдно» или «я виноват» словосочетание «я сожалею», «мне жаль». Слова имеют большое значение, и такая формулировка может помочь вам оценить свои переживания и справиться с ними.

7. Напишите о своих чувствах письмо. Это может быть письмо себе или человеку, которого вы потеряли. Это часто помогает выразить свои чувства.

Двигательное возбуждение. Состояние, в каком-то смысле противоположное апатии, человек испытывает «переизбыток» энергии. Есть потребность активно действовать, а ситуация этого не требует. Если двигательное возбуждение выражено слабо, то чаще всего человек нервно ходит кругами по комнате, больничному коридору. В крайних вариантах проявления этого состояния человек может предпринимать активные действия, не отдавая в них отчета. Например, после сильного испуга человек куда-то бежит, может наносить травмы себе и окружающим, а затем не может вспомнить о своих действиях. Двигательное возбуждение возникает чаще всего сразу после получения известия о трагическом событии (например, если человек получает известие о смерти близкого родственника).

или если человеку нужно ждать (например, как ждут исхода трудной операции в больнице).

Если возникает *двигательное возбуждение*, то:

- попробуйте направить активность на какое-нибудь дело. Можно сделать зарядку, пробежаться, прогуляться на свежем воздухе. Вам помогут любые активные действия;
- попытайтесь снять лишнее напряжение. Для этого дышите ровно и медленно. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, как вместе с воздухом вы выдыхаете напряжение. Поместите в тепло ноги и руки, можно активно растереть их до появления ощущения тепла. Положите руку себе на запястье, почувствуйте свой пульс, попробуйте сосредоточиться на работе своего сердца, представить, как оно размеренно бьется. Современная медицина утверждает, что звук биения сердца позволяет почувствовать себя спокойно и защищенно, так как это тот звук, который каждый человек слышит в безопасном и уютном месте — в утробе матери. Если возможно, включите спокойную музыку, которая вам нравится.

Дрожь. Иногда после стрессового события человека начинает бить дрожь, часто дрожат только руки, а иногда дрожь охватывает все тело. Часто это состояние считают вредным и пытаются как можно быстрее прекратить, в то время как при помощи такой реакции мы можем сбросить лишнее напряжение, явившееся в нашем теле из-за стресса. Итак, если вас бьет нервная дрожь (дрожат руки) и вы не можете успокоиться, не можете контролировать этот процесс, попробуйте:

- усилить дрожь. Тело сбрасывает лишнее напряжение — помогите ему;
- не старайтесь прекратить это состояние, не пытайтесь силой удержать трясущиеся мышцы — так вы достигнете обратного результата;
- попробуйте не обращать на дрожь внимания, через некоторое время она прекратится сама собой.

Гнев, злость, агрессия. Это эмоции, чувства, которые часто испытывают люди, переживающие несчастье. Это естественные чувства. Поэтому, если вы испытываете гнев, необходимо дать ему выход таким образом, чтобы это не шло во вред вам и окружающим. Доказано, что люди, сдерживающие и подавляющие агрессию, испытывают больше проблем со здоровьем, чем те,

кто умеет свой гнев выражать. Попробуйте выразить свой гнев одним из следующих способов:

1. Громко топните ногой (ступней, пяткой) и с чувством повторите: «Я злоб», «Я взбешен» и т.д. Можно повторить несколько раз, пока не почувствуете облегчение.
1. Постарайтесь высказать свои чувства другому человеку.
1. Дайте себе физическую нагрузку, почувствуйте, сколько физической энергии вы затрачиваете, когда злитесь.

Инадак

Острым стрессовым расстройством называется кратковременное состояние, возникающее в ответ на психологический стресс, исключительный по силе воздействия. То есть это нормальная реакция человека на неординарную ситуацию.

Приемами психологической помощи можно существенно изменить состояние человека и в определенной степени предотвратить отсроченные последствия психологической травмы. Наверное, каждый оказывался в такой ситуации, когда человек находится рядом, плохо, а как помочь ему, мы не знаем. Самый верный и самый старый способ помочь человеку, переживающему это состояние, — это участие, сострадание, переживание, также могут оказаться полезными описанные выше приемы.

Дибрифинг

Одним из методов оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях является дибрифинг.

Дибрифинг относится к экстренной психологической помощи и направлен на профилактику посттравматического стрессового расстройства. Дибрифинг — это метод работы с групповой психической травмой. Это форма кризисной интервенции (внедрение). Он является особо организованной и четко структурированной работой в группах с людьми совместно переживания катастрофу или чрезвычайное событие. Дибрифинг проводится как можно раньше, но не ранее чем через 48 часов после экстремальной ситуации. Процедура дибрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциаль-

ности. Она дает возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальной ситуацией. Цель дибрифинга: снять тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Основная цель группового обсуждения — минимизация психологических страданий. Его можно проводить где угодно, но есть требование: место должно быть удобным, доступным и изолированным. Количество человек не должно превышать 10-15 человек. Если более 15 человек, то тогда группа делится пополам, и занятия проводятся отдельно. Длительность в пределах от 2 до 2,5 часов без перерыва. Проводя дибрифинг, психолог должен четко придерживаться семи фаз:

1. Вводная фаза
2. Фаза описания фактов
3. Фаза описания мыслей
4. Фаза описания переживаний
5. Фаза описания симптомов
6. Фаза завершения
7. Фаза реадaptации

1. Вводная фаза. Психолог группы представляет себя и поясняет цели встречи примерно таким образом: «Я, подобную процедуру обсуждения того, что случилось, уже использовал (ла) много раз в ситуациях после сложных трагических событий, таких как». Эти обсуждения большинство людей признают полезными. Они дают возможность выразить и понять мысли и чувства, которые возникли у пострадавших в связи с тем, что произошло. «Все, что мы будем здесь обсуждать, будет считаться нормальным». «Это может Вам помочь справиться в своем состоянии и чувствах, которые сейчас, возможно кажутся Вам странными и непреодолимыми». Обычно члены группы успокаиваются, услышав о том, что не одного из них, не будут принуждать ничего говорить, если он этого не желает. Единственное требование заключается в том, чтобы назвать свое имя и выразить свое мнение по поводу того, что произошло. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности внутри группы. Нужно, чтобы члены группы знали, что дибрифинг не предполагает оценок, критики и приговоров, а психолог себе это может позволить.

2. Фаза описания фактов. Здесь человек кратко описывает, что произошло с ним во время инцидента. Также может описать, что он увидел, и как это была последовательность этапов события. Следует попросить участников дибрифинга ответить на следующие вопросы: 1. Кто Вы и как связаны с событием (жертвой, свидетелем)? 2. Где Вы были, когда событие случилось? 3. Что случилось? 4. Что Вы видели, слышали?

3. Фаза описания мыслей. 1. Какова была Ваша первая мысль, когда Вы осознали, что произошло? 2. Какова была Ваша первая мысль, когда Вы узнали, что случилось? 3. Что Вы делали во время инцидента? 4. Почему Вы сделали именно то, что Вы делали?

4. Фаза описания переживаний. Желательно задавать вопросы такого типа: 1. Как Вы реагировали на событие?

2. Что для Вас было самым ужасным в том, что случилось? 3. Переживали ли Вы в Вашей жизни, раньше что-то подобное? 4. Что вызвало у Вас такие чувства, как гнев, расстройство, фрустрацию, страх? 5. Как Вы себя чувствовали, когда произошло событие? Можно задавать вопросы типа: 1. Каковы были Ваши впечатления о том, что происходило вокруг Вас, когда события только начинали развиваться? 2. Что Вы слышали? Обоняли? Видели? Другие возможные вопросы: 1. Что Вы чувствовали на физиологическом уровне? 2. Какие телесные ощущения Вы переживали? Если эта группа людей непосредственно присутствовала при событии, все были свидетелями и пострадавшими, то следует задать следующие вопросы: 1. Что из того, что Вы видели, слышали, почувствовали, может быть запахи, которые Вы ощущаете, помнятся Вам и тревожат Вас больше всего?

5. Фаза описания симптомов. Во время этой фазы участники просят описать симптомы (эмоциональный, когнитивный, поведенческий), которые они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, когда они вернулись домой, в течение последних дней и в настоящее время. Обязательно нужно задавать вопросы о необычных переживаниях и нормальном режиме жизни и работы. Особое внимание следует уделить проблеме влияния психотравмы на семейную жизнь.

6. Фаза завершения. Психолог должен обобщить реакции участников. Донести до них, что их реакция вполне нормальная. Что это нормальная реакция на ненормальное событие.
7. Фаза реадaptации. Информация о том, что подобная беседа с психологом может повториться, позволит участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления полученной травмы.

Методы психологической диагностики, используемые при оказании экстренной психологической помощи

Экстренная психологическая помощь может быть оказана только в том случае, если реакции человека можно описать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию. То есть экстренная психологическая помощь не может быть оказана тем людям, чьи реакции выходят за пределы психической нормы. В случае, когда реакции человека выходят за пределы нормы, необходима помощь врача-психиатра. В связи с этим возмозножно и необходимо применение методов психологической диагностики. Однако понятно, что метод тестов, проективных психодиагностические методики не отвечают требованиям ситуации, в которой оказывается экстренная психологическая помощь. Поэтому для этих целей используются такие психодиагностические методы, как беседа, наблюдение. Безусловно, эти методы не так точны, как, например, метод тестов, однако они позволяют собрать необходимую для специалистов информацию и вовремя привлечь помощь специалистов смежных профессий.

Выводы

Экстренная психологическая помощь – это система краткосрочных мероприятий, направленная на оказание помощи одному человеку, группе людей или большому числу пострадавших после кризисного или чрезвычайного события в целях регуляции актуального психологического, психофизиологического состояния негативных эмоциональных переживаний, связанных с кризисным или чрезвычайным событием, при помощи профессиональных методов, которые соответствуют требованиям ситуации.

Экстренная психологическая помощь может быть оказана одному человеку после критического события (изнасилование,

грабеж, посягательство на жизнь и здоровье, дорожно-транспортное происшествие и т.д.) группе людей (семья, профессиональный коллектив, группа ранее знакомых людей), а также большому числу пострадавших в результате крупной аварии, катастрофы, стихийного бедствия.

Оказание экстренной психологической помощи имеет своей целью поддержание психического и психофизиологического самочувствия и работоспособности пострадавшими (возникшими в результате кризисной ситуации) негативными эмоциональными переживаниями (апатия, страх, чувство вины, гнев, беспомощность и т.д.). Достижение этой цели определяет значительное снижение вероятности возникновения различных вторичных последствий у пострадавших.

Что касается методов, используемых при оказании экстренной психологической помощи, то они должны соответствовать требованиям ситуации, которые рассматривались выше.

Вопросы к разделу 3

1. Что такое острое стрессовое расстройство?
2. Какие реакции вызывает интенсивный стресс?
3. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
4. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при агрессии и при двигательном возбуждении.
5. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при страхе.
6. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.
7. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при истерике.
8. В какой период времени после стрессового воздействия может быть оказана экстренная психологическая помощь?
9. Назовите основные этапы организации экстренной психологической помощи при чрезвычайной ситуации.
10. Дайте определение экстренной психологической помощи.
11. Расскажите об основных этических принципах работы психолога в чрезвычайной ситуации.

12. Перечислите основные задачи, решаемые психологами при оказании экстренной психологической помощи в целом и на каждом этапе работы.
13. Охарактеризуйте своеобразие условий оказания экстренной психологической помощи.

Литература

1. Психология кризисных и экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. — М.: Смысл, 2007. — 319 с.
2. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам / под ред. В.И. Покровского. — М.: Медицина, 2004. — 125 с.

Раздел 4. ОТСРОЧЕННЫЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Психическая травма и отсроченные реакции

Отсроченными реакциями на травматический стресс называются те его проявления, которые могут возникнуть не сразу после сильной стрессовой ситуации и беспокоить человека в течение многих лет.

Существует множество факторов, от которых зависит возникновение отсроченных реакций на стрессовую, травматическую ситуацию. Это факторы, связанные с самой ситуацией, а также с психическими и физиологическими особенностями человека, пережившего ее.

Отсроченными реакциями на сильную стрессовую ситуацию называются комплексы изменений в эмоциональной, психической сфере, изменениях в поведении, возникающих после получения человеком психической травмы.

Психическая травма — следствие травматического стрессового воздействия; она предполагает крайнюю (экстремальную) степень стрессогенности фактора, разрушающего систему индивидуальных личностных защит, приводящего к глубинным нарушениям (от психологических до биологических) целостной системы функционирования практически любого человека.

Травматический опыт невозможно уложить в повседневные алгоритмы поведения человека. Речь идет о ситуациях, в которых была угроза жизни, безопасности (физической, психологической) человека, были затронуты базовые инстинкты человека: инстинкт самосохранения, инстинкт сохранения рода.

Описаны случаи, когда во время землетрясения люди выпрыгивали из окон верхних этажей зданий, случаи, когда отцы в первую очередь спасали себя и забывали о своих детях. Однако эти действия не являлись преднамеренными, а обуславливались инстинктом самосохранения.

Принятие всей ситуации сразу в этих случаях для психики разрушительно. Механизм вытеснения, как одна из мощных психологических защит, дозированно дает психике симптом за симптомом, напоминая о случившемся.