

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ХАРАКТЕРИСТИКА  
ОПАСНЫХ  
(ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ)  
СИТУАЦИЙ**

**Брыкова  
Александра  
Сергеевна**

# ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Глобальные проблемы современности. Классификации опасных (экстремальных) ситуаций и их психологическая характеристика.
2. Особенности восприятия и категоризации опасных (экстремальных) ситуаций.
3. Психологические способы предупреждения опасности.

**Существует ряд актуальных угроз для существования человечества. Сам человек и создает кризисы планетарного масштаба. Поиск решений начинается с осознания глобальных проблем.**



# ГЛОБАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ

- проблема сохранения мира (войны, терроризм, гонка вооружений, ядерная угроза)
- экологическая проблема (глобальное потепление, загрязнение атмосферы)
- энерго-сырьевая проблема (исчерпаемость ресурсов)
- демографическая проблема (перенаселение, старение)
- продовольственная проблема (недоедание, голод)
- проблема преодоления отсталости развивающихся стран (бедность, неграмотность)
- проблема использования Мирового океана (загрязнение)
- проблема мирного освоения космоса

# ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

- **Экстремальная ситуация** — это обстановка, возникающая в природе или в процессе деятельности человека, при которой психофизиологические параметры могут превысить пределы компенсации организма, что приводит к нарушению безопасности жизнедеятельности человека.

Например, высокие и низкие температуры, физическая нагрузка, поражающие токсичные дозы сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ), высокие дозы облучения и др.

- **Чрезвычайная ситуация** — это неожиданная, внезапно возникшая обстановка на определенной территории или объекте экономики в результате аварии, катастрофы, опасного природного явления или стихийного бедствия, которые могут привести к человеческим жертвам, ущербу здоровью людей или окружающей среде, материальным потерям и нарушению условий жизнедеятельности людей.

# ВИДЫ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

## ■ техногенные ЧС

взрывы, пожары, аварии на химически и радиационно опасных объектах, аварии с выбросом экологически опасных веществ, обрушение зданий, аварии на системах жизнеобеспечения и др.

## ■ природные ЧС

землетрясения, цунами, наводнения, извержения вулканов, оползни, сели, ураганы, смерчи, бури, природные пожары и др.

## ■ экологические ЧС

загрязнения биосферы, разрушение озонового слоя, опустынивание, кислотные дожди

## ■ биологические ЧС

эпидемии, эпизоотии, эпифитотии.

## ■ социальные ЧС

межнациональные конфликты с применением силы, терроризм, грабежи, насилие, противоречия между государствами

■ антропогенные ЧС являются следствием ошибочных действий людей.

# КЛАССИФИКАЦИИ ОПАСНЫХ (ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ) СИТУАЦИЙ

- по степени внезапности: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые)
- по скорости распространения: стремительный, быстро распространяющийся или умеренный, плавный характер
- по масштабу распространения: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные.
- по продолжительности действия: могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение.
- по характеру: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные)

# ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СТЕПЕНЬ ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ СИТУАЦИИ

1. Эмоциогенное воздействие, связанное с опасностью, новизной, повышенной трудностью и ответственностью ситуации.
  2. Дефицит или избыток необходимой информации.
  3. Чрезмерное психическое и физическое напряжение.
  4. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.
  5. Наличие голода, жажды.
  6. Сила, продолжительность, масштаб, внезапность, стадия развития чрезвычайной ситуации и степень готовности к ней.
- ! Экстремальные ситуации подразумевают отсутствие у человека «опыта» взаимодействия с ней.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗДЕЙСТВИЯ ЧС НА ЧЕЛОВЕКА

- 1) сильное психогенное воздействие, выходящее за пределы диапазона возможностей;
- 2) усложненные условия жизнедеятельности субъективно воспринимаются как непреодолимые;
- 3) «запускается» трудно контролируемое состояние психики;
- 4) от человека требуется максимальная мобилизация ресурсов организма;
- 5) снижается эффективность деятельности;
- 6) на фоне психического и физического напряжения может произойти активизация мыслительной (когнитивной) и поведенческой деятельности (притупляется чувство усталости, повышается работоспособность и выносливость, снижается порог ощущений, ускоряются чувствительные и двигательные реакции);
- 7) для решения проблемы мобилизуются все психологические возможности человека и его специальные способности

# РЕАКЦИИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

- Нервно-психические нарушения проявляются в широком диапазоне: от состояния дезадаптации и невротических, неврозоподобных реакций до реактивных психозов.
- Их тяжесть зависит от многих факторов: **возраста, пола, уровня исходной социальной адаптации; индивидуальных характерологических особенностей; дополнительных отягощающих факторов на момент катастрофы (одиночество, попечение о детях, наличие больных родственников, собственная беспомощность: беременность, болезнь и т. д.).**

# РЕАГИРОВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

## ■ Непатологические психоэмоциональные (в известной мере физиологические) реакции

- чувство тревоги, страха, подавленности, беспокойства за судьбу родных и близких, стремление выяснить истинные размеры катастрофы
- состояние стресса, психической напряженности, аффективные реакции и т. п.)

## ■ Патологические состояния — психогении (реактивные состояния)

- расстройства сознания, психопатологические проявления, сопровождающиеся широким кругом психотических расстройств,
- реактивные психозы (острые и затяжные) - аффективно-шоковые реакции и истерические психозы

# АФФЕКТИВНО-ШОКОВЫЕ РЕАКЦИИ

- **Гипокинетический вариант** характеризуется явлениями эмоционально-двигательной заторможенности, общим «оцепенением», иногда вплоть до полной обездвиженности и мутизма (аффектогенный ступор).
- Люди застывают в одной позе, их мимика выражает либо безучастность, либо страх.
- **Гиперкинетический вариант** характеризуется острым психомоторным возбуждением.
- Люди куда-то бегут, их движения и высказывания хаотичны, отрывочны; мимика отражает устрашающие переживания. Иногда преобладает острая речевая спутанность в виде бессвязного речевого потока. Люди дезориентированы, их сознание глубоко помрачено.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОПАСНОСТИ

- Обеспечение психологической безопасности личности включает в себя систему психологических методов, техник и приемов, направленных на повышение объективной и субъективной психологической защищенности личности в ситуациях, который являются угрожающими жизни, здоровью и психосоматическому благополучию

# 12 ПРАВИЛ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Нужно сказать пострадавшему, какая помощь будет оказана и как скоро можно ожидать успеха.
2. Не следует приступать к действиям сразу. Необходимо осмотреться и решать, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи.
3. Необходимо сказать, кто вы и какие функции выполняете, затем узнать имена нуждающихся в помощи, сказать пострадавшим, что помощь скоро придет, что вы об этом позаботились.
4. Осторожно установить телесный контакт с пострадавшим, взять пострадавшего за руку или похлопать по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется.
5. Никогда не следует обвинять пострадавшего. Лучше рассказать, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.

# 12 ПРАВИЛ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

6. Профессиональная компетентность успокаивает. Поэтому можно рассказать о вашей квалификации и опыте.

7. Необходимо дать пострадавшему поверить в его собственную компетентность: дать ему поручение, с которым он справится.

9. Рекомендуется сказать, что вы останетесь с пострадавшим. При расставании нужно найти себе заместителя и проинструктировать его.

10. Можно привлечь людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи.

11. Стараться ограждать пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Любопытным нужно поручать конкретные задания.

12. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ХАРАКТЕРИСТИКА  
ОПАСНЫХ  
(ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ)  
СИТУАЦИЙ**

**Брыкова  
Александра  
Сергеевна**