



Когда происходит экстремальная ситуация, возникают несколько этапов психологического состояния человека. Первая стадия – это ступор. Человек испытывает эмоциональный шок, при котором очень сильно обостряется восприятие окружающего. На второй стадии человек дезориентируется. Часто происходит паника, депрессия. При этом, в результате сильного потрясения, человек испытывает психоз, который может иметь различные последствия, в зависимости от развития данной ситуации.

На третьей стадии человек постепенно приходит в форму, но, однако, с окружающим миром контактирует неохотно. У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а также критическое отношение к своим возможностям. Событие, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, которое нарушает его нормальную жизнедеятельность, становится для него событием травматическим, то есть потрясением, переживанием особого рода. Главное содержание психологической травмы составляет утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю. Травма влияет на восприятие времени, и под ее воздействием меняется видение прошлого, настоящего и будущего. И уже на следующей стадии, когда он успокаивается и начинает осмысливать происходящее, с ним можно беседовать. Вот тогда и наступает настоящая работа психолога. Ведь только тогда человек не понимает, как действовать дальше, как преодолеть эти последствия без чьей-либо помощи. Именно поэтому в современных условиях все более актуальными становятся вопросы психологической и психосоциальной работы с различными категориями людей, побывавших в экстремальных ситуациях.

Работа психолога в экстремальных ситуациях

В связи с ростом природных катастроф, политических конфликтов, терроризма, возникла необходимость в подготовке именно таких специалистов, которые смогли бы оказать экстренную психологическую помощь. Незамедлительное психотерапевтическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия и переход процесса в хроническую форму.

Экстренная психологическая помощь имеет свою специфику и отличительные особенности. Т.к. в экстренной ситуации нет времени проводить какие-либо диагностические методы, психолог действует в соответствии с чрезвычайными обстоятельствами. Это может быть и моральная поддержка, помощь, либо пресечение паники, либо же проведение переговоров.

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

Чем быстрее окажут помощь пострадавшему, тем меньше вероятность возникновения посттравматического стрессового расстройства. Самое главное правило, что к человеку не нужно относиться как к пациенту, а разговаривать с ним как с абсолютно нормальным человеком. Постараться вселить уверенность, что ситуация скоро разрешится.

Функции экстренной психологической помощи включают в себя непосредственное оказание скорой психологической и (при необходимости) доврачебной медицинской помощи населению, и обеспечение связей и взаимодействия со специализированными психологическими службами.

Таким образом, психологическая помощь необходима для предотвращения нарушений поведения и профилактики психических расстройств, основной задачей которой является помощь человеку в восстановлении психического состояния и обеспечения его правильного поведения в чрезвычайной ситуации.