

image not found or type unknown



Каждый день, включая телевизор, читая газету или заходя в интернет, мы видим страшные картины, чрезвычайных ситуаций или же их последствий. За последнее время в нашей стране возросло число природных и техногенных катастроф, конфликтов на межнациональной почве, террористических актов. Зачастую в таких ситуациях вспоминают о психологах, но, к сожалению не все из них могут оказать помощь в таких ситуациях. Для этого необходима специальная подготовка, такие психологи называются специалистами экстремального профиля, а помощь, которую они оказывают, именуется экстренной психологической помощью населению, попавшему в экстремальную ситуацию.

Эта область достаточно новая и требует ещё долгого изучения. Специалисты – психологи экстремального профиля работают по всей стране в «Центрах экстренной психологической помощи МЧС России» под руководством мудрого директора – Юлии Сергеевны Шойгу. В качестве помощников на крупных ЧС, при нехватке собственных профессионалов, используется помощь коллег - психологов из других учреждений, входящих в систему РСЧС (образование, медицина, социальные центры).

Весомый опыт, наработанный за эти годы, свидетельствует о зависимости психического состояния пострадавших от характера, длительности, масштабности, этапа ЧС, внезапности, климато-метеорологических особенностей ситуации. Также многие исследователи считают, что возможно спрогнозировать психогенные последствия ЧС для пострадавших, опираясь на социально-психологические факторы, таких как пол, возраст, этнические особенности пострадавших, степень их вовлечённости в ЧС, состояние психического и соматического здоровья, информационное освещение происходящего, информирование о ходе ведения аварийно- спасательных работ и т.д.

Деятельность психологов в ЧС направлена на то, чтобы поддержать на оптимальном уровне психологическое и психофизиологическое состояние человека, здесь речь идёт об оказание помощи при острых стрессовых реакциях (ОСР), таких как плач, истерика, ступор, психомоторное (двигательное) возбуждение, апатия, нервная дрожь, агрессия. При данных состояниях важно понимать, что это нормально, когда человек так реагирует, это не значит, что он психически не здоров или сумасшедший (как многие думают), просто так его

организм справляется со стрессовой ситуацией. Психолог предупреждает появление отсроченных неблагоприятных реакций, работая с неблагоприятным эмоциональным состоянием пострадавшего, возникшим в результате психотравмирующего события. Психолог помогает работе аварийно – спасательных служб предупреждая, а при необходимости и прекращая проявление выраженных эмоциональных реакций, особенно массового характера, так как они мешают работе спасателей, направленной на ликвидацию последствий ЧС. В работу психолога входит информирование и консультирование пострадавших, их родных, близких, а также людей, работающих в условиях ликвидации последствий ЧС о специфике переживания стресса и необходимых действиях, по его преодолению. Также одним из важнейших направлений работы психолога является помощь специалистам, которые принимают участие в ликвидации последствий ЧС, так как они такие же люди, и могут в дальнейшем иметь отсроченные последствия, такие как ПТСР, отложенный или хронический стресс, психосоматические расстройства.

Хочется завершить тем, что это действительно очень сложная работа, требующая определённых знаний, специального образования и личностных качеств человека. Ведь психолог экстремального профиля – он не волшебник, он такой же человек, который в чрезвычайной ситуации делает всё, чтобы жизнь пострадавших стала хоть немного, но легче!