

image not found or type unknown



В наши дни, психология плотно входит в нашу жизнь, и посещение психолога люди перестают воспринимать как нечто постыдное. Всё это не случайно, так как психологи помогают человеку не только понять себя, но и реализовать свои желания, достигнуть своих целей и достичь душевного равновесия.

В будущем я вижу себя психологом, но не совсем простым, а психологом чрезвычайных ситуаций МЧС. Экстремальная психология всегда интересовала меня как отрасль деятельности, и именно с ней я собираюсь связать свою жизнь.

Экстремальные психологи работают не только в местах возникновения чрезвычайных ситуаций и происшествий, но и оказывают своевременную психологическую помощь сотрудникам МЧС. У данных психологов ненормированный рабочий график (есть подразделения, которые работают круглосуточно). Но при этом, моя задача, в любой момент быть готовой выехать в любую точку страны и мира, чтобы оказать помощь пострадавшим в чрезвычайной ситуации. Ежедневно мне, вместе со спасателями и пожарными будет необходимо выезжать на происшествия местного масштаба, такие как ДТП, обрушения зданий, пожары, авиакатастрофы и другие происшествия. Будет необходимо оказывать психологическую помощь людям, оказавшимся участниками или свидетелями трагедий. Бывают ситуации, в которых сила душевной боли людей настолько велика, что может повлиять на их психическое здоровье и именно в этот момент необходимо оказать человеку своевременную психологическую помощь. Особая потребность в квалифицированной помощи экстремального психолога возникает в связи с переживанием утраты близкого человека. Моя задача при оказании экстренной психологической помощи – помочь человеку найти в себе силы справиться со сложившейся ситуацией и пережить её. Я должна помочь человеку переосмыслить ситуацию, разобраться в ней и подвести к разным вариантам решения, дабы снизить уровень полученного человеком стресса.

Свой каждый рабочий день я буду сталкиваться с различными вопросами, касающиеся преодоления тех или иных стрессовых ситуаций и проблем, на которые я должна чётко знать ответы. Ниже, я хочу рассмотреть именно их:

«Как я могу помочь человеку, у которого погиб его близкий?»

Моя первая задача - помочь человеку справиться с «острым стрессовым состоянием», в нем человека захлестывает огромный шквал эмоций (отчаяние, злость, гнев, тоска, боль). Эти эмоции бывают настолько сильными, что человеку крайне сложно справиться с ними самостоятельно. Моя вторая задача - помочь человеку «подумать о будущем». Ведь катастрофа, словно, делит жизнь человека на «до» и «после». Человек попадает в состояние «пустоты настоящего», и в этой ситуации моя задача - помочь человеку найти в себе силы (ресурсы), чтобы он мог справиться с тем, что с ним произошло.

«Какие методы применять к человеку, попавшему в чрезвычайную ситуацию?»

Классический метод, применимый к человеку, попавшему в чрезвычайную ситуацию, это разговор, но не просто разговор, а специально выстроенная беседа. Общение является, и всегда являлось одной из основных форм работы психолога, но далеко не единственной. Моя задача, как психолога помочь человеку разобраться с его проблемой и дать ему возможность посмотреть на эту проблему с разных сторон. Для этого я должна уметь, слушать, слышать, понимать и правильно строить беседу с пострадавшим. Психолог – это тот инструмент, с помощью которого человек находит в себе душевные, эмоциональные и физические силы выстроить перспективу выхода из сложной (и на первый взгляд нерешаемой) ситуации.

Каждый день моей будущей профессии будет связан с постоянными испытаниями, стрессами и рисками. В круговороте ежедневных событий, мне нужно сосредотачиваться на рабочем процессе, и, не смотря ни на что, чётко, по инструкции, выполнять свои обязанности экстремального психолога – спасать души людей, попавших в беду. Я считаю, что главное – это способность не оставаться равнодушным в ситуациях, когда ты видишь чью-то беду или чье-то страдание. Иметь душевные силы и возможность находить слова, индивидуальный подход к каждому человеку, с которым приходится работать. Очень важно сохранить в себе способности «слушать, слышать, понимать и чувствовать», не ставить работу «на поток», а подходить к каждому человеку индивидуально. Душевная боль ничуть не легче физической и наркоза от неё, к сожалению, ещё не придумали. В связи с нестабильной ситуацией в мире, растущем количестве терактов, техногенных катастроф, войн и чрезвычайных ситуаций, возникает высокая потребность в экстренной помощи экстремальных психологов. Я хочу помогать людям, попавшим беду, именно этому я собираюсь посвятить свою жизнь.