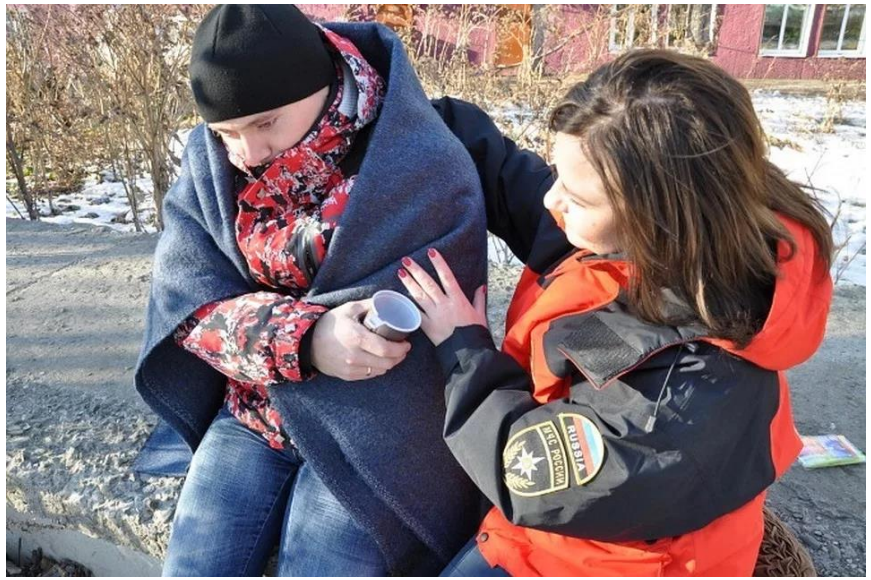
ПРОБЛЕМА ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Исполнитель: **Михайлова Яна**,
ФГБОУ ВО «АмГУ», ФСН, 3 курс
Научный руководитель: **Кора Н.А.**,
доцент, канд. психол. наук

Каждый человек может оказаться в экстремальной ситуации, но далеко не все обладают психологическим образованием. Поэтому есть приемы, которые могли бы помочь вам и вашим близким в кризисных ситуациях и называется это

«Экстренная допсихологическая помощь»

Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, ***переживает сильное эмоциональное потрясение***, ведь его привычная «нормальная жизнь» в одно мгновение изменилась.



Экстренная допсихологическая помощь – это система приемов, которая *позволяет людям*, не обладающим психологическим образованием, *помочь себе и окружающим*, оказавшись в экстремальной ситуации, *справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой* (*Шойгу Ю.С.*).

Оказание экстренной допсихологической помощи совершается после события, которое оказало сильнейшее воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы человека.

Это могут быть масштабные чрезвычайные ситуации природного или техногенного характера, а также менее масштабные события, которые также являются мощными стрессогенными воздействиями для человека (ДТП, изнасилование, внезапная смерть близкого человека, и др.).

При оказании помощи в экстремальных и критических ситуациях к людям, оказывающим допсихологическую помощь пострадавшим предъявляются особые требования, которые можно объединить в две группы:

1) *личностная компетенция;*

2) *практико-ориентированная компетенция.*

При переживании кризисной ситуации, *чаще всего у пострадавших встречаются такие реакции:*

- плач
- страх
- истерика
- агрессия
- тревога
- апатия

Страх – это наиболее часто переживаемая человеком эмоция в различных критических ситуациях, так как главная причина возникновения страха – наличие угрозы или опасности.

К ***основным признакам страха*** относят: напряжение мышц (особенно лицевых); сильное сердцебиение; учащенное поверхностное дыхание; сниженный контроль над собственным поведением.

Первая помощь:

1. Нельзя оставлять человека одного, т. к. в одиночестве страх переносить тяжелее.

2. Сообщите человеку достоверную информацию об актуальной ситуации.

2. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это для него будет сигналом «Я рядом, ты не один».

3. Разговаривайте о том, чего человек боится, поддерживайте его. Не пытайтесь отвлечь пострадавшего фразами: «Это ерунда», «Это глупости», «Не думай об этом» и т. д.

4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.

5. Привлеките человека к занятию каким-нибудь делом, это поможет ему отвлечься от переживаний.

Выводы

- В жизни человека могут происходить экстремальные ситуации, однако будут ли они оказывать на психику травмирующее воздействие, *зависит от знаний, умений и подготовленности, как самого человека, так и помогающих ему людей*.
- Содействие индивиду во время катастрофы и сразу после нее может *значительно ослабить прохождение острой стрессовой реакции и долговременные последствия посттравматического кризиса*.
- Пострадавший, не получивший должной психологической помощи после травматического воздействия катастрофы может на всю жизнь остаться «психологическим инвалидом», он всю жизнь будет бороться с полученной травмой, что существенно осложнит качество его бытия.
- Оказывая поддержку жертве экстремальной ситуации *необходимо точно знать, когда и какое воздействие может быть применено*, т.к. медицинская реабилитация или психологическая коррекция имеет свой точно выверенный алгоритм действия.

Библиографический список

1. Кремень, М.Л. Проблема экстремальности и безопасности личности / М.Г. Кремень, А.П. Герасимчук // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2011. – № 4. – С. 41.

2. Малкина–Пых, И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина–Пых. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psy.wikireading.ru/5536

3. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.

4. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб., Речь, 2004.

5. Экстренная допсихологическая помощь // Практическое пособие. – Москва, 2012. – 47 с.