

УДК 614.8

## ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Васильева К.С., студент гр. 2ЧС-19, III курс  
ГПОУ «Сибирский политехнический техникум»

Научный руководитель: Кроль А.Н., к.т.н., доцент  
(ГБУ ДПО Кузбасский региональный институт развития профессионального образования)

Романова В.В., к.т.н., доцент  
(Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева)  
Г. Кемерово

Экстремальная ситуация - это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно, воспринимается человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности и благополучию, как самого человека, так и значимых для него окружающих.

Экстремальная психология - отрасль психологической науки, изучающая общение психологической закономерности жизни и деятельности человека в изменённых условиях существования.

Частота воздействия экстремальных ситуаций на человека с каждым годом только усиливается. Помимо разнообразных природных катаклизмов, опасных для жизни людей, современного человека поджидают новые суровые испытания, вызванные деятельностью человеческой цивилизации: техногенные катастрофы, аварии, войны, терроризм, преступность, тяжелые рабочие условия.

Люди, как субъекты экстремальных ситуаций, подразделяются на следующие группы: специалисты; жертвы; пострадавшие; свидетели и очевидцы; наблюдатели; телезрители.

Фаза воздействия экстремальной ситуации обычно довольно коротка и может состоять из нескольких стадий:

1. Стадия витальных реакций продолжается до 15 минут с момента возникновения экстремальной ситуации, несущей реальную витальную угрозу.
2. Стадия острого психоэмоционального шока. Она длится на протяжении 2-5 часов.

Зависимость стилей поведения личности в экстремальных ситуациях многочисленных индивидуальных и личностных характеристик человека. В основные характеристики входят:

1. Возраст
2. Состояние здоровья
3. Тип нервного реагирования и темперамент

4. Локус контроля
5. Психологическая устойчивость
6. Уровень самооценки.

Факторы воздействующие на личность в условиях ЧС:

1. Внезапность
2. Отсутствие подобного опыта
3. Длительность
4. Недостаток контроля
5. Постоянные изменения
6. Экспозиция смерти
7. Масштаб разрушения

Профессионально - важные качества спасателя:

1. Быстрая адаптация к условиям ЧС
2. Устойчивость к влиянию психо-травмирующих факторов
3. Способность принимать решения в условиях дефицита информации или времени на ее осмысление
4. Устойчивость к экстремальным психическим и физическим нагрузкам
5. Эффективная и безаварийная эксплуатация технических средств и АСИ
6. Эффективное взаимопонимание и взаимозаменяемость при АСР

Бред – ложные представления или умозаключения в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить.

Признаки:

1. Субъективная убежденность больного в правильности своих умозаключений
2. Невозможность коррекции бреда с помощью опыта и вытекающих из него выводов
3. Несоответствие субъективных убеждений объективной реальности

Помощь:

1. Обратиться к медицинскому работнику, психологическому помощнику
2. Контролировать состояние
3. Уединенное место
4. Говорить спокойно

Апатия – это симптом или временное психическое состояние, характеризующееся безразличием, эмоциональной холодностью, равнодушием.

Признаки:

1. Безразличное отношение к окружающему миру
2. Вялость, заторможенность
3. Медленная речь

Помощь:

1. Говорить спокойно, задать несколько несложных вопросов (Как тебя зовут, как ты себя чувствуешь, хочешь попить или покушать?)
2. Взять пострадавшего за руку
3. Проводить к месту отдыха, помочь удобно устроиться

Ступор — это физическое и психическое расстройство, выражается в виде оцепенения, а также частичной или полной обездвиженности.

Признаки:

1. Резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи
2. Отсутствие реакции на внешние раздражители
3. Напряжение групп мышц

Помощь:

1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони, большой палец наружу
2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте точки, расположенные на лбу, над глазами посередине между линией роста волос и брови
3. Положить руку на грудь и сравнять свое дыхание с его, чтобы он начал повторять
4. Говорить медленно, вызвать сильные эмоции, говоря на ухо (лучше негативные)

Возбуждение двигательное — общее двигательное беспокойство, связанное с навязчивым страхом, тревогой, безысходным отчаянием и невыносимой тоской, повышенным настроением, кататонией, состоянием дисфории и сумеречным помрачением сознания у больных эпилепсией, устрашающими галлюцинациями.

Признаки:

1. Резкие и бессмысленные движения
2. Громкая речь
3. Отсутствует реакция на окружающую среду

Помощь:

1. Изолировать от окружающих
2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте точки, расположенные на лбу, над глазами посередине между линией роста волос и брови
3. Не спорить с человеком
4. Не задавать вопросы с частицей «Не»

Агрессия — это весьма сложная и разрушающая эмоция, несущая вред не только человеку, проявляющему ее, но и, конечно же, тем, на кого она направлена.

Признаки:

1. Человек раздражен, находится в гневе
2. Нанесение окружающим удары руками
3. Использует в речи брань
4. Мышечное напряжение

Помощь:

1. Минимализировать окружающих вокруг
2. Поручить работу
3. Демонстрировать доброжелательность
4. Разрядить обстановку смешанными действиями
5. Агрессия может быть погашена страхом наказания

Нервная дрожь - способ, которым тело пытается «сбросить напряжение».

Признаки:

1. Начинается внезапно
2. Дрожание происходит по всему телу
3. Продолжается относительно долго

Помощь:

1. Усилить дрожь (путем тряски за плечи в течении 10-15 секунд)
2. Разговаривать с человеком
3. Дать отдохнуть

Плач - известная всем эмоциональная реакция на значимые события преимущественно негативного плана.

Признаки:

1. Человек плачет или уже готов разрыдаться
2. Подрагивание губ
3. Ощущение подавленности
4. В отличие от истерики нет возбуждения в поведении

Помощь:

1. Не оставлять человека одного
2. Поддерживать физический контакт (с разрешения)
3. Дать почувствовать человеку что он не один, что вы рядом
4. Активно слушать
5. Периодически произносить слово «Да»
6. Дать возможность выговориться

Истерика - особое эмоциональное состояние, связанное с накопившейся негативной энергией, сильным стрессом или нервным перенапряжением, которое выражается рыданиями, смехом, чрезмерной жестикуляцией или приступом буйства.

Признаки:

1. Чрезмерное возбуждение
2. Эмоциональная речь
3. Крики, визги

Помощь:

1. Удалить зрителей вокруг человека
2. Совершить неожиданное действие
3. Говорить короткими фразами, строго
4. Дать возможность отдохнуть

Страх — это эмоция, которая возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию человека.

Признаки:

1. Напряжение мышц, в частности лицевых
2. Сильное сердцебиение
3. Учащенное дыхание
4. Скрывается от опасности

Помощь:

1. Находиться рядом, не оставлять одного
2. Перевести внимание на себя
3. Поддерживать телесный контакт (с разрешения)
4. Дать возможность выговориться, в основном о страхе

Актуальными вопросами психологии экстремальных ситуаций, являются изучение психосоциальных последствий катастроф, влияние их на психическое здоровье населения и разработка методов минимизации таких последствий.

### Список литературы:

1. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. 315 с.
2. Семенова И.А. Психология экстремальных ситуаций. Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. 138 с.
3. Организация защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций Кроль А.Н., Расщепкина Е.А. Учебное пособие по выполнению практических работ / Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). Кемерово, 2015.
4. Пожарная безопасность: введение в специальность: учебное пособие, Кроль А. Н., Попова Е. А., КемГУ 2018г. Текст: электронный [сайт] – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=573806](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=573806)