

УДК 159.91

## ПЕРВИЧНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Ногайцев Д.Д., Грязнов А.Ю., студенты гр. БГс-191, IV курс

Научный руководитель: Игнатьева А.Ю., к.б.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Актуальность исследования связана с необходимостью сохранения психического здоровья и работоспособности людей, попавших в зоны стихийных бедствий, пострадавших от несчастных случаев, террористических и военных действий, захвата заложников и в другие экстремальные ситуации.

Целью данной работы является изучение способов первичной психологической помощи пострадавшим в экстремальных ситуациях. Данная цель будет достигнута посредством следующих задач:

1. Анализ классификаций экстремальных ситуаций.
2. Анализ техник экстренной психологической помощи.
3. Изучение приемов экстренной психологической помощи при таких состояниях, как: страх, тревога, плач, истерика, апатия.

У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы: бред, галлюцинации, апатия, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, страх, истерика, нервная дрожь, плач.

Помощь психолога в данной ситуации заключается, в первую очередь, в создании условий для нервной «разрядки» [1].

Действия психолога будут зависеть от непосредственно ситуации и от реакции человека на ситуацию: в одном случае необходимо поддержать человека, помочь; в другом – пресечь какие-то действия, например, слухи, панику; в третьем – договориться с пострадавшими. Основными принципами оказания помощи тем, кто получил психологическую травму в результате воздействия экстремальных ситуаций, являются: срочность, близость к месту событий, ожидание восстановления нормального состояния, единство и простота психологического воздействия [2].

Работа психолога в экстремальных ситуациях осложняется массовостью пострадавших, нахождением пациентов в состоянии острого аффекта, часто низким социальным и образовательным статусом пациентов, не знакомыми с особенностями психотерапевтической помощи [3].

Для изучения мнения о психологической помощи было проведено анкетирование среди работников ООО «Лента» в возрасте от 25 до 48 лет.

Опрошено 50 человек.

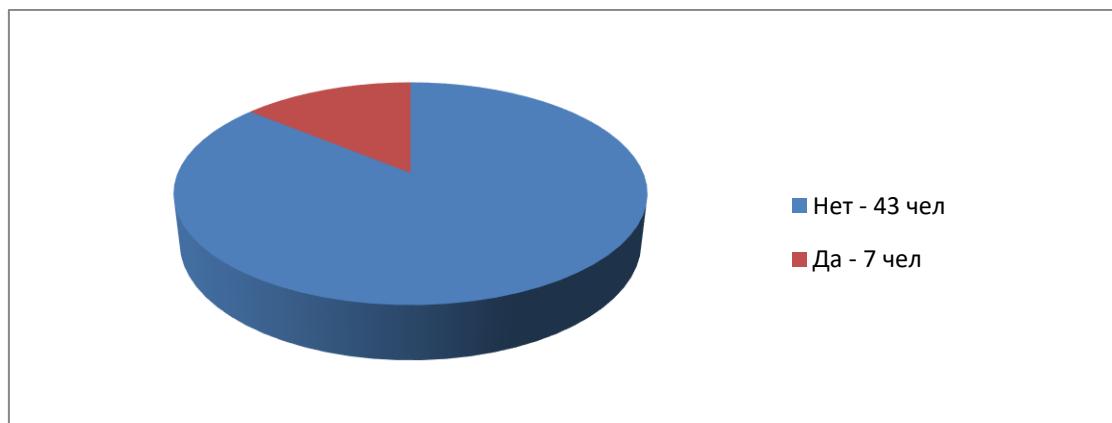
Было предложено ответить на 4 вопроса:

1. Попадали ли вы в своей жизни в экстремальную ситуацию?  
(пожар, землетрясение, авария и т.п.)

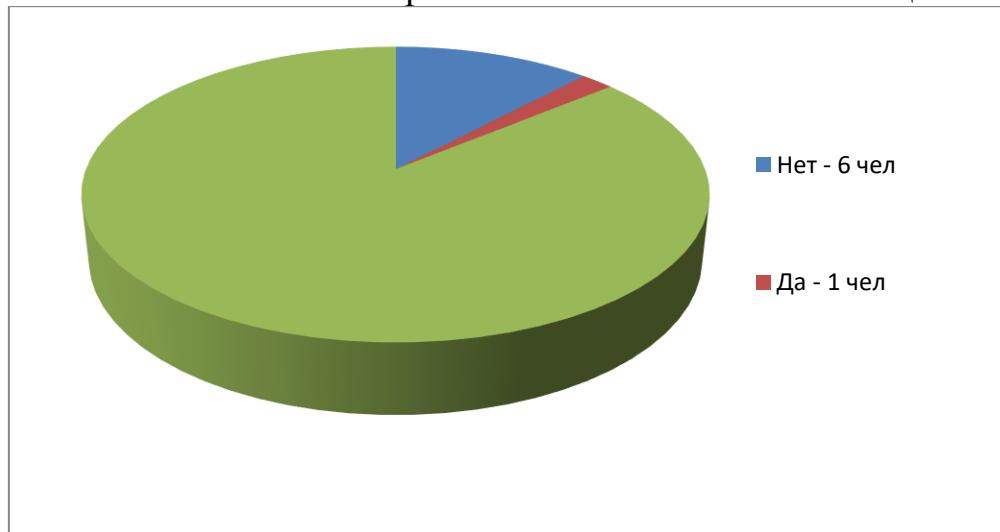
2. Были оказана вам экстренная психологическая помощь?
3. Помогла ли вам оказанная психологическая помощь?
4. Хотели бы вы получить психологическую помощь в экстренной ситуации?

Результаты опроса представлены на рис. 1, 2, 3.

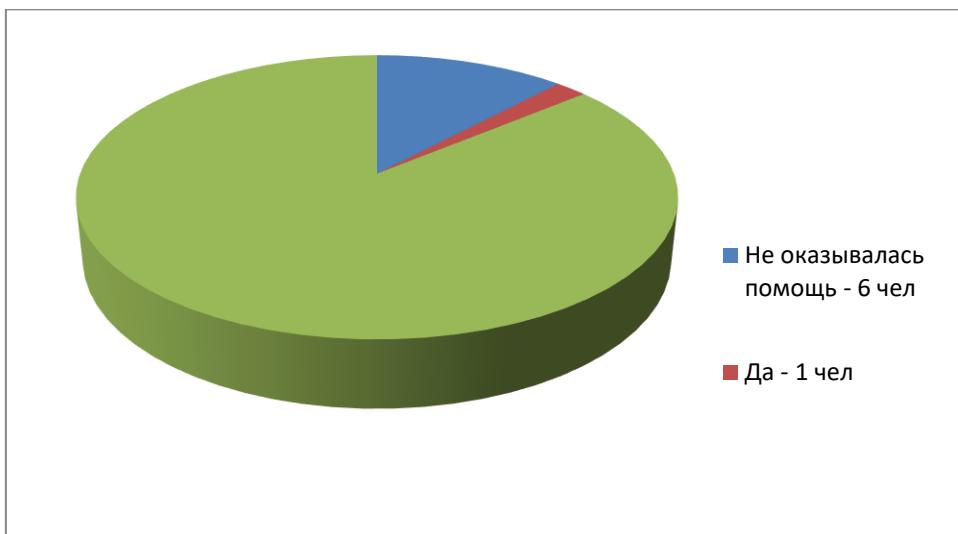
1. Попадали ли вы в своей жизни в экстремальную ситуацию?



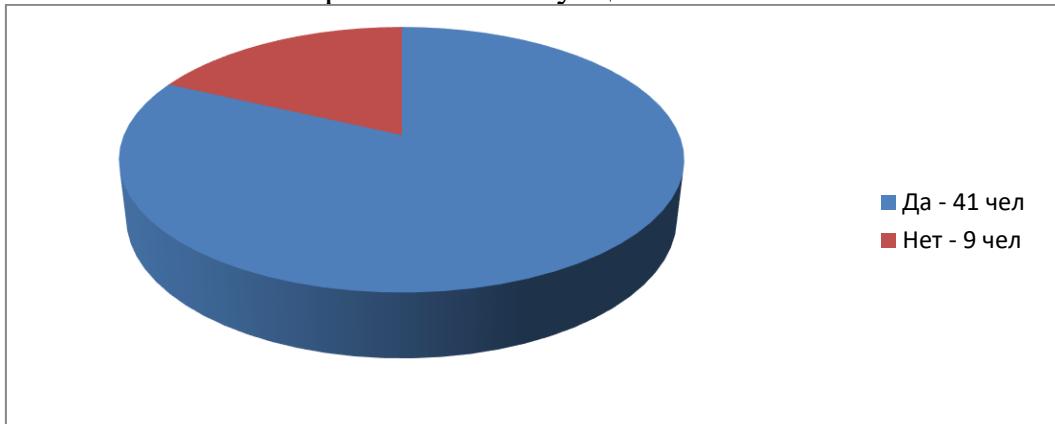
2. Были оказана вам экстренная психологическая помощь?



3. Помогла ли вам оказанная психологическая помощь?



4. Хотели бы вы получить психологическую помощь при возникновении экстремальной ситуации?



Проанализировав результаты анкетирования, можно выявить следующее: психологическая помощь очень важна для человека в экстремальной ситуации, но, к сожалению, в настоящее время оказывается пострадавшим в недлежащем объеме.

Таким образом, психология экстремальных ситуаций должна получить дальнейшее развитие. Как в теоретическом, так и практическом плане. Важна подготовка психологов именно для экстренной психологической помощи, подобно медицинской помощи. Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является оптимизация психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 212 с.

- Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. — Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013.

3. Оказание психологической помощи подопечным благотворительных фондов и организаций // URL:<https://rhm.agency/prog-razv/okazanie-psikhologicheskoy-pomoschi-podopechnym-blagotvoritelnykh-fondov-i-organizatsiy/> (дата обращения: 15.03.2023).