



## Введение

---

В этой книге мы считаем необходимым осветить спектр психологических вопросов, возникающих в условиях работы в чрезвычайных ситуациях, а также проблем, связанных с психологией чрезвычайных ситуаций или психологией катастроф.

Что происходит с людьми, попавшими в зону бедствия? Почему люди ведут себя по-разному в, казалось бы, одинаковых условиях? Что происходит с людьми во время работы по ликвидации чрезвычайной ситуации и после ее завершения? Это те вопросы, которые интересуют специалистов.

В работе над этой книгой наш авторский коллектив использовал современные научные знания, а также опыт работы в условиях катастроф и чрезвычайных ситуаций. Мы стремились поделиться приобретенными знаниями с коллегами, для того чтобы у них была возможность как можно дольше продолжать свое благородное дело без ущерба для своей личности и здоровья. Работа в чрезвычайных ситуациях, при ликвидации их последствий предъявляет серьезные требования как к профессиональной подготовке специалистов (спасателей, пожарных, кинологов, врачей, инженеров), так и в не меньшей мере к их психологической подготовке.

Высококвалифицированные специалисты, работая в условиях чрезвычайной ситуации, оказываются под воздействием огромного количества стрессогенных факторов. Цена ошибки в таких случаях чрезвычайно высока. Необходимость быстро принимать решения, от которых могут зависеть жизни людей, работа в нестандартных условиях с ненормированным режимом и дефицитом информации являются спецификой работы специалиста экстремального профиля.

В зоне чрезвычайной ситуации состояние специалистов подчиняется общим законам адаптации к стрессовой ситуации. Восприимчивость специалиста к стрессогенным факторам определяется индивидуальными психофизиологическими характеристиками, уровнем стрессоустойчивости, опытом работы. Хорошо, если специалист знает, что его может ждать (хотя одинаковых ситуаций не бывает — каждая по-своему особенная). Чрезвычайная ситуация всегда нарушает планы, выдергивает из повседневного ритма. Для специалистов, имеющих опыт работы в условиях чрезвычайной ситуации, это обстоятельство не является травмирующим, тогда как для молодого специалиста является одним из стрессовых факторов. Знание закономерностей психического реагирования на стрессовую ситуацию повышает толерантность организма к воздействию стресса. «Предупрежден — значит вооружен», — говорили древние.

Известно, что чрезвычайная ситуация может явиться отправной точкой будущих перемен в убеждениях, образе жизни или запуске механизма динамики уже имеющегося опыта травматических переживаний людей, оказавшихся в эпицентре событий, стать причиной изменения состояний и чувств. Это касается не только пострадавших, но и специалистов, которые оказывают им помощь. Обычно люди, работающие в чрезвычайных ситуациях, не задумываются, какой след в них самих оставила работа, хотя для них не проходит бесследно то, что они видят горе и страдания других людей. Очевидно, что, не имея достаточных знаний о характере психологических последствий чрезвычайных ситуаций, навыков психической саморегуляции, специалисты экстремального профиля в дальнейшем более подвержены ухудшению самочувствия. У специалистов возникают защитные стили поведения, которые создают видимость того, что в их жизни ничего особенного не происходит. Среди них есть такие, которые помогают конструктивно защитить психику от воздействия травмирующих факторов чрезвычайных ситуаций, а есть те, что приводят к болезни, ухудшению состояния. После окончания работы могут возникнуть реакции травматического характера: нарушения сна (бессонница, беспокойный сон); преобладание фона пониженного настроения (преобладание эмоций печали, угнетенность). В норме реакции могут длиться в течение непродолжительного времени

после возвращения. В течение этого времени организм постепенно восстанавливается.

В профессиональном багаже психолога, работающего в условиях чрезвычайных ситуаций, имеются конструктивные стили защитного поведения, у них есть определенные навыки, существует возможность «проработать», осмыслить, «пережить» эмоциональные впечатления от работы в чрезвычайной ситуации. Эти же знания могут помочь и спасателям, пожарным.

Специалисты экстремального профиля так же, как и другие, проходят через этапы адаптации к профессии, профессионального становления, профессионального «выгорания», перехода на следующую ступень профессионального развития. Все это мы посчитали важным описать в этой книге.

Книга построена по системному принципу, состоит из четырех разделов. В первом разделе, «Введение в психологию экстремальных ситуаций», даны определения основных понятий: катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис, а также классифицированы основные виды ситуаций, дано соотношение этих понятий.

Во втором разделе, «Нормальный стресс», раскрывается понятие «стресс» и влияние стресса на организм человека, описана физиологическая динамика стрессовой реакции, динамика адаптации организма к стрессовой ситуации, поведенческие паттерны реагирования, защитные механизмы психики.

В третьем разделе, «Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс», описаны психологические аспекты чрезвычайных ситуаций и их последствия. Картина работы в чрезвычайных ситуациях специалистов спасательных и пожарных формирований, занимающихся спасением пострадавших, была бы неполной без работы психологов. В данном разделе описана работа психологов в чрезвычайной ситуации, приемы экстренной психологической помощи людям, условия их применения, организация работы психологов, этапы проведения мероприятий по психологическому сопровождению аварийно-спасательных и других неотложных работ. Далее раскрываются отсроченные психологические последствия чрезвычайных ситуаций. Описаны

понятия «травматический стресс», «психическая травма», условия их возникновения, динамика переживания травматической ситуации, восстановление после нее, конструктивные поведенческие паттерны совладания, патологические формы реагирования, динамика реакций горящего человека.

В четвертом разделе, «Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста», речь идет об условиях накопления хронического стресса, связанного с условиями работы специалистов экстремального профиля, о профессиональной деформации, которая может возникнуть на определенном этапе. Наряду с этим указываются пути и условия сохранения своего профессионального здоровья, этапы профессионального развития, становления, смыслообразующие составляющие профессиональной деятельности.