

Развитие экстренной психологической помощи населению в Казахстане

Жанибекова Сара Сериковна, педагог Областного реабилитационного центра Управления Образования, г. Кызылорда

Рахметова Айгуль-психолог-практик Центра развития личности «ReFrame»

Республиканского общественного фонда «INNOVATION PSYCHOLOGY»

С ростом природных, социальных, техногенных катаклизмов потребность в специалистах в области оказания экстренной психологической помощи возрастает. Важнейшей задачей является обучение большего числа специалистов навыкам экстренной психологической помощи населению, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Для большего понимания данного направления следует подробно разобраться в понятиях кризисных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию. Подобные ситуации выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Ее экстремальность определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Важно понимать, что экстремальной, ситуацию делает не только реально существующая угроза для жизни человека или его значимому окружению, но и его отношение к происходящему. Одна и та же ситуация каждым конкретным человеком воспринимается индивидуально и поэтому критерий «экстремальности» находится на внутреннем, психологическом плане личности.

Экстремальные ситуации существенно нарушают веру человека в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю. Здесь подрывается базовая потребность в безопасности. Это может привести к негативным последствиям и причинить вред психическому и физическому здоровью.

Кризисная ситуация (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. Кризис неизбежен и необходим, он является одной из движущих сил развития человека как личности. Кризис возникает в ситуациях, когда для адаптации к новым условиям жизни, усвоенных ранее стратегий поведения недостаточно. Кризисная ситуация требует усвоения новых способов поведения и нахождения новых смыслов. Кризис — является моментом выбора и принятия решений.

Внешний кризис может возникать в результате внешних обстоятельств - травмирующего события, последствиями которых могут быть посттравматическое стрессовое расстройство. Внутрличностный кризис — момент перехода человека на новую ступень развития. Внутренние кризисы неизбежны и, в отличие от внешних, необходимы и желательны. Любой кризис — это всегда выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности. От этого выбора зависит дальнейшая жизнь человека. Незаметно кризис протекать не может, а вот интенсивность переживаний у разных людей протекает по-разному. Глубина и сила его зависят от факторов:

- уровня развития личности (чем выше, тем болезненнее кризис);
- социокультурных особенностей;
- личных психологических особенностей;
- социального статуса.

Внутренние кризисы связаны с определенными возрастными этапами в жизни человека. Кризис рассматривается как состояние, характерное для естественных критических периодов и имеет причинно-следственную связь с предыдущим жизненным опытом человека, но не преодолевается способами, известными ему из прошлого опыта. Он является неким поворотным пунктом судьбы, в котором рушатся основы предыдущей жизни, а новой основы еще не существует. К счастью, большинство людей могут справиться с кризисом самостоятельно.

Чрезвычайная ситуация - обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате пожара, аварий, вредного воздействия опасных производственных факторов, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, вред здоровью людей или окружающей среде, значительный материальный ущерб и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Из описанных выше понятий становится очевидно, что человек, переживающий кризисную ситуацию с угрозой для жизни и здоровья, можно отнести к экстремальной ситуации.

Психология экстремальных ситуаций имеет как свой теоретический аспект, связанный с изучением особенностей функционирования психики в кризисе, так и практическое приложение. Экстренная психологическая помощь (ЭПП) необходима для предотвращения нарушений поведения и профилактики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). ЭПП предполагает нормализацию психического состояния с выравниванием уровня негативных переживаний. Здесь, основной задачей психологической помощи является актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности, мобилизация психологического потенциала для преодоления негативных последствий экстремальных обстоятельств.

Симптомами ПТСР являются:

- на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения взаимоотношений, ощущение враждебного отношения общества;
- на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение интереса к сексу вплоть до полного равнодушия;
- на уровне поведения: членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), беспорядочная смена сексуальных партнеров.

Травматический стресс переживается во времени критического инцидента и сразу после него до двух суток.

Острое стрессовое расстройство проживается в течении 1 месяца после критического инцидента, от двух суток до четырех недель.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) наступает спустя более месяца после критического инцидента.

В посттравматическом расстройстве личности травма переживается на протяжении последующей жизни.

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в состоянии переживания острого стрессового расстройства (ОСР).

Не получая своевременную экстренную психологическую помощь, не придавая большого значения своему психическому состоянию, человек теряет возможность конструктивно пережить случившееся и быстрее перейти из «жертвы насилия» в «человека, пережившего насилие». Иногда с момента травматического стресса до момента обращения за помощью проходят годы.

Незамедлительное психологическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия перехода процесса в хроническую форму.

Психологическая помощь в экстремальных ситуациях имеет свои отличительные особенности. В этих условиях из-за дефицита времени невозможно использовать обычные методы психологического воздействия. Цели психологического воздействия в экстремальных условиях могут быть разными: в одном случае надо поддержать, помочь; в другом – следует пресечь, например, истерику, панику; в третьем – провести переговоры.

Учитывая значимость и актуальность данного вопроса, с целью развития направления экстренной психологии в Казахстане, команда Республиканского общественного фонда «INNOVATION PSYCHOLOGY» проводит исследования и работает над созданием общереспубликанского проекта по подготовке специалистов в области ЭПП.

Используемая литература:

1. Закон РК «О гражданской защите » от 11.04.2014 года № 188-V
2. Пергаменщик Л.А. Введение в психологию кризисов //Психология, 1997. Вып. 7.
3. Пергаменщик Л.А. Методологические аспекты кризисной психологии //Кризисные события и психологические проблемы человека. Минск: НИО, 1997. С. 5 -16.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во МГУ, 1984.
5. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. - М., 1992.
6. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С., Яковчук М.И. Преодоление психологических травм. МН.: НИО, 1999, 55.с.
7. К.Э. Комаров К.Э. Психологическая подготовка к действиям в условиях повышенного риска, учебно-методическое пособие для специалистов, занимающихся подготовкой подразделений МО, ФСБ, МВД, МЧС, Минюста России