**Лекция 1. Введение**

Необходимо осветить спектр психологических вопросов, возникающих в условиях ра­боты в чрезвычайных ситуациях, 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 работы 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, причиной изменения состояний и чувств или за­пуске механизма динамики уже имеющегося опыта трав­матических переживаний людей, оказавшихся в эпицентре событий. 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 продолжаться 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.

В начале необходимо дать определение основным понятиям: катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычай­ная ситуация, кризис, классифицированы основные виды ситуаций.

Потом по плану будут рассмотрены понятия «стресс» и его влияние на организм человека, описана физиологическая динамика стрессовой реакции, динамика адаптации организма к стрессовой ситуации, поведенческие паттерны реагирования, защитные меха­низмы психики.

Также будут рассматриваться «экстренная психологическая по­мощь, что такое 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. Будут освещаться 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 горюющего человека.

В конце необходимо расскрыить понятие «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.

## Лекция 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Понятия ЧС

Чрезвычайная (экстремальная) ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей. Каждая ЧС имеет присущие только ей причины, особенности и характер развития (<http://www.nntu.ru/RUS/gochs/posobiya/posob4/>).

ЧС могут классифицироваться по следующим признакам:

• по степени внезапности: внезапные (непрогнозируемые) и ожидаемые (прогнозируемые). Легче прогнозировать социальную, политическую, экономическую ситуации, сложнее – стихийные бедствия. Своевременное прогнозирование ЧС и правильные действия позволяют избежать значительных потерь и в отдельных случаях предотвратить ЧС;

• по скорости распространения: ЧС может носить взрывной, стремительный, быстрораспространяющийся или умеренный, плавный характер. К стремительным чаще всего относятся большинство военных конфликтов, техногенных аварий, стихийных бедствий. Относительно плавно развиваются ситуации экологического характера;

• по масштабу распространения: локальные, местные, территориальные, региональные, федеральные, трансграничные. К локальным, местным и территориальным относят ЧС, не выходящие за пределы одного функционального подразделения, производства, населенного пункта. Региональные, федеральные и трансграничные ЧС охватывают целые регионы, государства или несколько государств;

• по продолжительности действия: могут носить кратковременный характер или иметь затяжное течение. Все ЧС, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды, относятся к затяжным;

• по характеру: преднамеренные (умышленные) и непреднамеренные (неумышленные). К первым следует отнести большинство национальных, социальных и военных конфликтов, террористические акты и другие. Стихийные бедствия по характеру своего происхождения являются непреднамеренными, к этой группе относятся также большинство техногенных аварий и катастроф.

По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации подразделяются на:

– ЧС техногенного характера;

– ЧС природного происхождения;

– ЧС биолого-социального характера.

Типы ЧС техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары и взрывы, аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ (АХОВ) и отравляющих веществ (ОВ), аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ (РВ) или сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ), внезапное обрушение сооружений, аварии на электро- и энергетических системах