

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ НАСЕЛЕННЯ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Розглянуто питання щодо надання психологічної допомоги людям, які потрапили в екстремальну ситуацію. Наразі у зв'язку зі збільшенням кількості стихійних лих, аварій та катастроф як у світі, так і в Україні, особливої актуальності набуває навчання рятувального персоналу, просвіта населення, а також формування мережі служб, підготовлених для забезпечення психологічного захисту постраждалих.

Ключові слова: надзвичайна ситуація, служби психологічного захисту, психологічна допомога

The issue on providing psychological assistance to the people who have got in extremely situation had been considered. In view of dramatically increase of hazards, accident and disasters in the whole world as well as in Ukraine, training of the rescue workers, education of the people, and also forming the network of the services prepared for psychological protection of indemnities becomes now very important.

Key words: extraordinary situations, services of psychological protection, psychological assistance

Останнім часом цивільна оборона як зарубіжних країн, так і України суттєво змінює свій вигляд. Якщо раніше основною метою цивільної оборони була підготовка до воєнних дій із застосуванням ядерної зброї, то сьогодні найбільш характерною її рисою є повернення до завдань мирного часу, тобто активне задіяння сил і засобів цивільної оборони для захисту населення від наслідків надзвичайних ситуацій різного характеру. Цивільна оборона на сучасному етапі набуває все більшого соціального значення і спрямування на збереження життя і здоров'я кожного громадянина нашого суспільства.

Антропогенне навантаження на довкілля України призвело до значного підвищення ризику виникнення надзвичайних ситуацій. Так, в останні роки все більше ускладнюється екологічна ситуація в державі, а також постає реальна загроза стихійних лих (наприклад, землетрусу в Криму, повені у басейні Дніпра), пожеж та вибухів на газо- та нафтопроводах, шахтах, підприємствах хімічної промисловості, ядерної енергетики та інших потенційно небезпечних об'єктах.

Відомо, що надзвичайні події справляють потужний вплив на стан психічного здоров'я людей, що постраждали від них. Незалежно від причин виникнення надзвичайних ситуацій всі вони тією чи іншою мірою відображаються на населенні, особливо дітях, несприятливо впливаючи на соціальну структуру і систему, що ще більше посилює вплив лиха як на окремих індивідів, так і на населення в цілому. Ось чому сьогодні, як ніколи раніше, надзвичайно актуальним постає питання про наслідки надзвичайних ситуацій для психічного здоров'я великих спільнот людей і для психічного здоров'я нації в цілому.

За статистикою на одного індивіда, який отримав тілесні ушкодження під час надзвичайної ситуації, припадає три особи, які переносять психологічну травму. Так, психологами проведено аналіз психічного стану жителів Львівщини після Сквиливської трагедії 27 липня 2002 року. Виявлено, що захворюваність на невротичні та пов'язані зі стресом психічні розлади в 2002 році виросла на 9,2 % у порівнянні з 2001 роком і навіть через рік не повернулася до вихідного рівня [4].

Постраждалими від наслідків надзвичайної ситуації можна вважати не лише тих, хто став безпосереднім учасником події, але й свідків, які також отримують психологічні травми. Крім того, демонструючи жакливі подоби надзвичайних ситуацій, засоби масової ін-

формації збільшують соціальну напругу, кількість свідків події, наносячи тим самим травми непередбаченим громадянам, які стають «віртуальними» очевидцями надзвичайних ситуацій. Слід звернути увагу, що під час сумовісних подій 11 вересня в США урядом було введено заборону на показ сцен вибуху торгового центру, закриття трутів, страждань поранених. Навпаки, увага всього населення країни була спрямована на обговорення проблем, пов'язаних з Бен Ладеном та Іраком. Такі заходи сприяли мобілізації нації не на страждання, а на вирішення того, що необхідно зробити, щоб подібна трагедія більше не повторилася. Це був психологічно вдалий прийом, що дозволило зберегти психологічне здоров'я багатьом людям [2].

Відповідно до ст. 13 Закону України «Про правові засади цивільного захисту» від 24.06.2004 року мета психологічного захисту населення полягає у запобіганні або зменшенні негативного психологічного впливу на населення та своєчасне надання ефективної психологічної допомоги. З цією метою передбачається здійснення наступних заходів:

планування діяльності та використання існуючих сил і засобів підрозділів психологічного забезпечення спеціально уповноваженого центрального органу виконавчої влади з питань цивільного захисту; своєчасне застосування психопрофілактичних методів;

виявлення за допомогою психологічних та соціологічних методів чинників, що сприяють виникненню соціально-психологічної напруги;

використання сучасних технологій психологічного впливу для нейтралізації негативного впливу на населення.

Надання психологічної допомоги постраждалому населенню є однією з основних складових комплексу робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. Відомо, що в розвинених країнах психологічна допомога досить поширена. Психологи обов'язково перебувають на місці надзвичайних подій разом з лікарями. На жаль, у нашій країні психологічна служба не так затребувана, і тому важливо, щоб у разі необхідності кожен громадянин знав ази не лише першої медичної, а й психологічної допомоги.

Головними практичними завданнями психологічного забезпечення заходів цивільної оборони є: надання населенню реальної і всебічної інформації;

створення нормального психологічного клімату в районах надзвичайних ситуацій;

участь у розв'язанні соціальних потреб населення, котре знаходиться в зонах ураження, впливу факторів надзвичайних ситуацій;

недопущення паніки та недобросовісного розподілу допомоги.

Стандартну модель вирішення проблеми можна представити у вигляді схеми. Якщо хоча б одна із наведених складових випадє, ланцюг розривається і проблема не вирішується.

Наприклад, відсутність інформації про проблему ситуацію ускладнює її вирішення, у свідомості людини наступає хаос і неупорядкованість. При отриманні ж об'єктивної інформації інтелектуальна робота мозку працює в правильному руслі, людина аналізує ситуацію, її емоційний стан налагоджується. Тобто надання своєчасної, об'єктивної інформації, озброєння людей знаннями і навичками допоможе уникнути психологічного травмування.

Показовою, з цієї точки зору, є Чорнобильська катастрофа. Радянське керівництво спочатку намагалось приховати від громадськості інформацію про катастрофу. Намагаючись створити враження, що все нормально, уряд навіть не відмінив першотравневу демонстрацію у Києві (160 км від Чорнобиля). І лише після того, як почали надходити тривожні повідомлення про значне перевищення рівня фонового випромінювання у скандинавських країнах і стало неможливим заперечувати катастрофу, в радянських засобах масової інформації з'явилися перші публічні заяви про трагедію. Але й після цього не були вжиті заходи щодо захисту населення. Наприклад, не були роздані навіть таблетки йоду, вживання яких знизило б ризик виникнення в майбутньому раку щитовидної залози, — керівництво країни боялось, що роздача таблеток може викликати занадто велику стурбованість і паніку серед населення [3]. Внаслідок таких дій уряду значна частина населення зазнала негативного впливу радіоактивного випромінювання, чого можна було б уникнути у разі невідкладної організації захисних та евакуаційних заходів.

Як правило, екстремальні ситуації призводять до виникнення у людини сильного стресу, значної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на здоров'ї в цілому — не лише фізичному, а й психічному. Емоційний удар в надзвичайній ситуації може викликати у потерпілого ряд реакцій.

Страх. Емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Поведінка людини в екстремальній ситуації багато в чому визначається емоцією страху щодо визначених меж і може вважатися нормальною, оскільки вона сприяє екстреній мобілізації фізичного і психічного стану, необхідного для самозбереження. Але при втраті критичного ставлення до власного страху, людина втрачає можливість контролювати свої дії і приймати логічно обґрунтовані рішення — виникає стан паніки.

Апатія. Стан, що характеризується емоційною пасивністю, нечутливістю, байдужістю, бездушністю, послабленням потреб та інтересів. У стані апатії людина може перебувати від кількох годин до декількох тижнів.

Ступор. Стан нечутливості, отупіння, нерухомості людини, який виникає при психічних, травма-

тичних ушкодженнях, коли людина затратила на виживання багато енергії і сил на контакт із навколишнім світом у неї вже не лишилось. Стан ступору може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Якщо потерпілому не надати вчасну психологічну допомогу, це може призвести до його фізичного виснаження.

Рухове збудження. У стані сильного потрясіння від критичної ситуації людина втрачає здатність логічно мислити і приймати виважені рішення, стає схожою на тварину, зачеплену в клітці. Потерпілий може заподіяти шкоду собі й оточуючим. Рухове збудження зазвичай триває недовго, після чого може настати стан нервового тремтіння, плачу, а також агресивного поведіння.

Агресія. Агресивне поведіння — це один із підсвідомих способів, яким організм «намагається» знизити високе внутрішнє напруження. В стані агресії дії індивідуума направлені на нанесення фізичних або психічних пошкоджень. Прояв злості чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати як самому потерпілому, так і оточуючим. Якщо не надати вчасну кваліфіковану допомогу розлютованій людині, це може призвести до небезпечних наслідків: людина робитиме необдумані вчинки, може нанести каліцтва як собі, так і іншим.

Нервово тремтіння. Досить часто з'являється після екстремальної ситуації. Таким чином організм «скидає» напругу. Якщо цю реакцію зупинити, то напрута залишиться «всередині», у тілі, що викликати може біль у м'язах, а надалі може призвести до ряду серйозних захворювань (гіпертонії, виразки, захворювань серцево-судинної системи).

Плач. Під час плачу організм людини виділяє речовини, що мають заспокійливу дію. Якщо ж потерпілий стримує сльози, то емоційної розрядки не відбувається. Внутрішнє напруження може зашкодити фізичному і психічному напруженню людини.

Істерика. Цей стан характеризується підвищеною емоційною збудженістю і супроводжується риданнями, сміхом, криками, а також розладами чутливості, рухової сфери. Істеричні випадки можуть тривати від декількох хвилин до декількох годин.

Паніка. Результат необізнаності, низької підготовки людей до дій у надзвичайних ситуаціях, відсутності психологічного загартування. Відсутність правдивої інформації про надзвичайну ситуацію, рятувальні роботи та ліквідацію наслідків лиха підвищує ймовірність виникнення паніки серед постраждалого населення.

Звичайно, кожна людина має свої особливості і в таких ситуаціях реагує по-різному. Відповідно, і процедура надання допомоги постраждалим залежить від мети психологічного впливу: в одному випадку необхідно підтримати, допомогти, в іншому — припинити паніку або провести переговори. Психологічна допомога в умовах надзвичайної ситуації полягає, в першу чергу, в створенні умов для нервової «розрядки» потерпілого. Але обов'язковою умовою для швидкого повернення постраждалого до нормального емоційного стану є кваліфікована допомога фахівця, доцільна при тій чи іншій реакції індивідуума на надзвичайну ситуацію.

Слід зазначити, що психологічної допомоги потребує не лише населення, яке перебуває в зоні лиха. Підвищена увага повинна приділятися також психічному здоров'ю працівників екстремального виду діяльності. Рятувальники досить часто зіштовхуються із ситуаціями

реальної загрози життю, здоров'ю людей. На їх очах гинуть діти, дорослі люди, трапляються різноманітні кризові ситуації. Встановлено [5], що у працівників МНС під час ліквідації різноманітних надзвичайних ситуацій, в тому числі пожеж, частота пульсу іноді перевищує 160 ударів у хвилину. І після завершення робіт теж потрібно декілька годин для реабілітації та поновлення нормального психічного стану.

Наразі служба психологічного забезпечення Міністерства з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи вкрай необхідна та затребувана. Підтвердженням цьому є дії практичних психологів при виникненні екстремальних ситуацій, наприклад, події в Новобогданівці, вибухи у Харкові, катастрофа російського літака Ту-154 на Донецьчині, вибух побутового газу у Дніпропетровську і Львові, підтоплення у Миколаївській області та проведення рятувальних робіт на території Західній Україні.

Нині склалася ситуація, коли практичне використання психологами своїх знань за деяких обставин неможливе. Водночас сучасні керівники недооцінюють практичні можливості психолога та не зовсім розуміють важливість його ролі під час проведення робіт в осередку надзвичайної події.

Отже, зростання числа екстремальних ситуацій (техногенних і природних катастроф, міжнародних конфліктів, терористичних актів) у нашій країні за останні роки диктує необхідність підготовки фахівців, здатних надавати екстрену психологічну допомогу як жертвам подібних ситуацій, так і особовому складу формувань, які виконують рятувальні та інші невідкладні роботи в зоні лиха.

На жаль, сьогодні цій проблемі не приділяється належної уваги. Навіть при викладанні дисципліни «Цивільна оборона» в навчальних закладах тема психологічного захисту не вважається основною. Проте одним з основних завдань курсу цивільної оборони та безпеки життєдіяльності є навчання населення, озброєння знаннями, необхідними для дій в умовах надзвичайної ситуації, викликаній подіями природного, техногенного або соціального походження.

Гостроту психологічних потрясінь різного характеру можна знизити, якщо завчасно навчати людей діяти у тій обстановці, яка може скластися внаслідок виникнення стихійного лиха, аварії, катастрофи чи іншої надзвичайної події.

В основі психологічної підготовки людей повинно лежати внесення у навчальний процес елементів напруження, несподіванки, які властиві реальній обстановці в районі лиха, аварії, в осередку ураження, а також практичне навчання їх способам захисту, багаторазові тренування у виконанні прийомів і практичних дій в умовах можливих надзвичайних ситуацій.

Висновки. З кожним роком психологічна наука все більш впевнено входить в наше повсякденне життя, елементарні знання необхідні, в тому числі, і в екстремальних ситуаціях. Тому нам необхідно брати приклад з розвинутих країн, які здійснюють конкретні заходи по навчанню персоналу, удосконаленню знань з цивільного захисту населення, а також формуванню мережі психологічної допомоги. Адже трагічні події відбувалися і, на жаль, будуть відбуватися і в майбутньому. І ми повинні бути підготовленими до того, щоб оперативно, кваліфіковано і впевнено справлятися з їх наслідками.

ЛІТЕРАТУРА

1. Решетняк С. Психологічний захист населення — про це треба говорити / Надзвичайна ситуація. — № 1. — 2007. — С. 52—54.
2. Поваляєва В. Сили психологічного захисту набирають сили / Надзвичайна ситуація. — № 1—2007. — С. 46—51.
3. Надзвичайні ситуації та психічне здоров'я. — Пер. з англ. / За заг. ред. О. Абессонової. — К.: Сфера, 2006. — 240 с.
4. Поваляєва В. Психологічна травма може супроводжувати людину все життя / Надзвичайна ситуація. — № 11. — 2007. — С. 45—47.
5. Шевченко О. Про роль екстреної психологічної допомоги / Охорона праці. — № 8. — 2008. — С. 41—42.

Надійшла до редколегії 15.12.08 р.