

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.40.62.012

## Оказание экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайной ситуации

**Масляков Владимир Владимирович**

Доктор медицинских наук, профессор,  
профессор кафедры мобилизационной подготовки здравоохранения  
и медицины катастроф,  
Саратовский государственный медицинский университет,  
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;  
e-mail: meduniv@sgmu.ru

**Полиданов Максим Андреевич**

Лаборант кафедры мобилизационной подготовки здравоохранения  
и медицины катастроф,  
Саратовский государственный медицинский университет,  
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;  
e-mail: maksim.polidano ff@yandex.ru

**Супурова Алина Расуловна**

Студент,  
Саратовский государственный медицинский университет,  
410012, Российская Федерация, Саратов, ул. Большая Казачья, 112;  
e-mail: meduniv@sgmu.ru

### Аннотация

Оказание экстренной психологической помощи людям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, стихийных бедствиях и катастрофах, в Российской Федерации является государственной функцией и осуществляется специально созданной службой. Экстренная психологическая помощь сравнима со скорой медицинской помощью – чем быстрее она будет оказана, тем больше шансов, что пострадавший сохранит свое психическое здоровье и сможет вернуться к нормальной жизни. В статье затрагивается роль психологического аспекта поведения в условиях чрезвычайной ситуации, понятие личностных нарушений, как признака неподготовленности населения в зоне бедствия. Описаны методы и способы оказания психологической помощи и снижения социально-психологических рисков в зоне чрезвычайной ситуации. В условиях чрезвычайной ситуации психология безопасности жизнедеятельности играет важную роль в восстановлении психического благополучия людей. Оказание психологической помощи помогает людям преодолеть негативные эмоции и тревожность, а также научиться справляться со стрессом и сохранять психическое равновесие. Это важный аспект работы профессиональных психологов, которые готовы помочь тем, кто оказался в трудной ситуации и нуждается в поддержке и помощи для преодоления эмоциональных трудностей. Организованность, строгое

соблюдение правил поведения, четко спланированные и отработанные действия – важная часть сохранения жизни в чрезвычайной ситуации.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Масляков В.В., Полиданов М.А., Супурова А.Р. Оказание экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайной ситуации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 11А. С. 89-97. DOI: 10.34670/AR.2023.40.62.012

#### **Ключевые слова**

Психологическая помощь, чрезвычайные ситуации, поведение, риск, организация оказания медицинской помощи, организация оказания психологической помощи, безопасность жизнедеятельности.

## **Введение**

В наше время, когда человечество сталкивается с различными видами кризисов и чрезвычайных ситуаций, важным аспектом становится психологическая помощь. Вследствие стихийных бедствий, технологических аварий, террористических актов или военных конфликтов, люди попадают в состояние психологической травмы, требующей специфического вмешательства и поддержки.

Психология безопасности жизнедеятельности является важной и неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. В условиях чрезвычайной ситуации, когда мы сталкиваемся с угрозой для нашего физического или психологического благополучия, психологическая помощь становится необходимой.

В таких ситуациях люди могут ощущать эмоциональное напряжение, страх, тревогу, грусть и другие негативные эмоции, которые могут сильно повлиять на их психическое состояние. Психология безопасности жизнедеятельности направлена на оказание помощи людям в преодолении этих негативных эмоций и восстановлении психического равновесия.

Оказание психологической помощи в условиях чрезвычайной ситуации требует особой внимательности и навыков. Психолог должен уметь эффективно работать с людьми, находящимися под воздействием стресса и часто ограниченными ресурсами. Важно соблюдать этические нормы и создать безопасное пространство для выражения и разрешения эмоциональных проблем.

## **Основная часть**

Условия, которые выделяются из ряда нормальных и обыденных, создают эмоционально-психологический очаг напряжения. Порой человеку трудно справиться с настигшем его бременем и он, сам того не осознавая, бросается из крайности в крайность, впадает в панику, что приводит к снижению работоспособности и умению здраво мыслить.

Психология безопасности личности – одна из дисциплин, изучающая влияние окружающих факторов на психоэмоциональное состояние человека и применение психологических знаний для обеспечения его безопасности. Некоторые же психологи утверждают, что психология безопасности личности – не что иное, как состояние полной защищенности и внутреннего

потенциала по противостоянию негативным воздействиям. В соответствии с этой точкой зрения, предрасположенность несчастным случаям представляет собой индивидуально-типологическое свойство личности. Выделяют существование следующих типов личности – «безопасного» и «опасного» [Вишняков, Вагин, 2004; Масляков и др., 2023; Малкина-Пых, 2006; Масляков, Полиданов, Сюсюкина, 2023].

Психологическую устойчивость личности безопасного типа обуславливают стойкие общинно-коллективистские мотивы в поведении; осознание возможных угроз и опасностей по отношению к себе.

Психологическая готовность личности безопасного типа объясняется предвидением опасностей; осознанием возможностей уклониться от опасностей; наличием навыка преодоления опасности. «Опасный» тип личности будет отличаться, прежде всего, преобладанием эмоций и чувств над разумом, в следствие чего принимать резонно принимать решения в условиях, требующих быстрого реагирования, он не способен.

Поэтому никто не будет спорить, что воздействие на индивидуума травмирующих факторов могут по-разному влиять на него, выступая фактором изменения его психологического состояния.

Основные принципы оказания психологической помощи в условиях чрезвычайных ситуаций включают объективность, эмпатию и профессионализм. Психологи должны уметь слушать и внимательно воспринимать информацию, выражать свою поддержку и сочувствие, а также уметь вступать в контакт с людьми в состоянии стресса. Кроме того, психологи должны быть профессионально подготовлены и иметь необходимые навыки для работы с жертвами кризисных ситуаций.

Прежде чем говорить о реагировании и поведении населения на чрезвычайную ситуацию, необходимо рассмотреть ее следующие особенности. Во-первых, она всегда представляет некий риск для здоровья и жизни тех, кто оказался в зоне чрезвычайной ситуации. Во-вторых, приводит к значительному ухудшению состояния окружающей среды и большому экономическому ущербу. В-третьих, создает нарушения условий для нормальной жизнедеятельности и адаптации к ним. В независимости от источника происхождения, чрезвычайные ситуации приводят к психоэмоциональной нестабильности.

Подобная обстановка приводит к нарушению душевного равновесия, развитию глубокого стресса и всепоглощающего страха. Все это будет усугубляться неподготовленностью психики к подобным изменениям.

Существует несколько стадий, которые претерпевает человек в условиях факторов, оказывающих негативное влияние на психическое здоровье человека.

*Первая стадия* – острый эмоциональный шок длительностью от трех до пяти часов, характеризующийся общим психическим напряжением с преобладанием таких чувств, как страх и отчаяние.

*Вторая стадия* – психофизиологическая мобилизация длительностью до трех суток. Данный этап характеризуется чувством растерянности, снижением мотивации, уменьшением эффективности выполняемых действий из-за ошибочно принятых решений, вследствие чего высок риск возникновения аварийных ситуаций.

*Третья стадия* – стадия разрешения, начинающаяся приблизительно на вторые сутки после возникновения чрезвычайной ситуации. К пострадавшему возвращается намерение и осознание, что влияет на более рациональный и разумный ход мыслей. Вместе с этим возвращается и осмысление тех потерь, которые он понес в результате чрезвычайной ситуации. Все это ведет

к посттравматическому стрессовому расстройству, в качестве ответной реакции на сильное отрицательное воздействие на психику человек.

*Четвертый период* – восстановление. Наступает спустя десять или двенадцать суток. Восстанавливаются психофизиологические и психоэмоциональные функции человека.

Несмотря на такую обобщенную классификацию, все же не стоит забывать, что каждый человек индивидуален и может реагировать по-разному, в зависимости от устойчивости к стрессогенным факторам. Тот патологический характер поведения, который встречается у людей, не приспособленных к другим, отличающимся от их повседневной жизни условиям, обладают достаточно низким адаптационным потенциалом. В таких случаях их охватывает паника, страх затуманивает разум. Еще хуже, когда такое состояние охватывает большое скопление людей. Такая паническая толпа представляет еще большую опасность.

Как правило, всякая чрезвычайная ситуация ассоциируется у человека с риском не только для своего здоровья и жизни, но и для близких. Чувство страха, растерянности, неизвестности – все это стресс, который является результатом влияния сильных раздражителей, неизбежно появляющихся при любых катастрофах, стихийных бедствиях и авариях. Стресс здесь играет определяющую роль и может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем. Он может носить как физиологический характер, приводя к снижению работоспособности, повышая чувство утомляемости, так и иметь эмоциональные проявления, которые являются наиболее опасными. Они прежде всего будут затрагивать эмоциональный фон, психологические стороны человека.

В норме, стресс – нормальная адаптивная реакция организма, выработанная в ходе эволюции. Стресс, как реакция, выступает неким толчком для выполнения нужных, в данный момент времени, требований, чтобы адаптироваться, справиться с возникшими трудностями. Но, как говорилось выше, каждый организм индивидуален, следовательно, его реакции тоже.

Таким образом, можно два варианта реакции. Первый связан с мобилизацией психофизиологических ресурсов организма, увеличивается скорость мыслительных процессов, угнетается страх и возникает иррациональная смелость. Второй тип характеризуется развитием чувств отчаяния, страха смерти, неконтролируемой паники. Можно предположить, что осознание человеком высокой опасности вызывает у него чрезмерно сильное волнение, что приводит к дезорганизации деятельности и понижению физических возможностей по решению подобной задачи. В таком случае пострадавшие могут навредить не только себе, но и окружающим, так как не способны адекватно оценить обстановку и свои силы для противостояния к новым условиям.

Психологию безопасности целесообразно рассматривать не как раздел психологии труда, а как отрасль психологической науки, изучающей психологический аспект безопасности в разнообразных видах деятельности и условий.

Какие существуют способы оказания психологической медицинской помощи пострадавшим? Для начала важно помнить, что спасатель так же, как и пострадавший, находится в зоне риска, потому существуют принципы, которые необходимо соблюдать во время помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации. Во-первых, слова должны произноситься четко и громко. Не должно быть сложных предложений, сложно построенных оборотов речи, например как «Извините, позвольте вам помочь...», «Не могли бы вы...». Это обусловлено тем, что пострадавшие не способны в полном объеме оценить смысл сказанных слов, у них нарушены психические функции, связанные с сосредоточением внимания, концентрации. Они часто агрессивны, беспокойны, поэтому попросту могут вас не дослушать. Необходимо давать четкие и короткие команды. Во-вторых, запрещено давать каких-либо

обещаний. Это также относится к фразе «все будет хорошо», поскольку потерять доверие пострадавшего легко, потому что обнадёживать его с целью поскорее побудить выполнить то, чего вы от него требуете, не лучшее решение. Кроме того, недоверие пострадавшего может распространиться и на других людей, что в дальнейшем лишь усложнит работу спасательных служб. В-третьих, спасателю необходимо следить за собственным эмоциональным состоянием. Он не должен терять уверенности и решимости при выполнении работы, голос должен звучать твердо и уверенно. Нельзя показывать пострадавшим, что они сами находятся в растерянности. При этом грубость и агрессия в сторону пострадавшего недопустима, так как это может лишь усугубить ситуацию. Именно поэтому спасатели и психологи должны быть эмоционально устойчивы в любых условиях при оказании психологической медицинской помощи.

В том случае, если пострадавший потерпел потерю близкого человека, следует оказать ему необходимую психологическую поддержку, применив навыки активного слушания, сопереживания и общения.

К экстремальной психологической помощи пострадавшего, находящего в стадии острого стрессового шока, являются следующие практики. Если пострадавший находится в сильном двигательной возбуждении, можно предложить ему сделать дыхательную практику вместе, сделать несколько физических упражнений вместе так, чтобы он почувствовал физическую усталость. Пострадавшему, находящемуся в состоянии гнева, злости, необходимо дать возможность свести контакт с окружающими к минимуму, поручить какое-то дело, требующееся физической активности, проявлять доброжелательность.

В чрезвычайных ситуациях на психику человека оказывает влияние множество как внутренних, так и внешних факторов, приводящих к развитию массовых психогенных расстройств, которые могут усложнить задачу спасательных служб. Для эффективной работы пожарных и спасателей необходимо знать признаки этих расстройств и способы оказания воздействия на людей в условиях паники.

Для того чтобы оптимизировать состояние пострадавших необходимо придерживаться следующих требований:

1. Учитывать, что пострадавший, перенесший психологическую травму, восстановится быстрее, если его привлечь к физической работе. Особый эффект будет наблюдаться в том случае, если работа будет производиться в составе группы.

2. Готовить население к действиям в чрезвычайных ситуациях, формировать психическую устойчивость, воспитывать волю.

Повышение адаптационных возможностей, как способ борьбы со стрессом при возникновении чрезвычайных ситуаций, помогает контролировать уровень психоэмоционального напряжения. Никто не будет отрицать, что человек, наученный действовать в непростых ситуациях, быстрее адаптируется у изменяющимся условиям среды и способен более рационально тратить свои адаптационные ресурсы на решение задач. Здесь идет речь о контроле чувств и эмоций разумом. Можно предположить, что, воздействуя на психику человека специальными методами и средствами, формируя его ум и волю можно научить его на сознательном уровне понимать и контролировать такую эмоцию, как страх.

Что нужно знать и уметь делать человеку, чтобы уменьшить чувство страха, растерянности, приобрести уверенность, добиться комфортного состояния при неблагоприятной ситуации?

Во-первых, грамотность во всех областях обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Во-вторых, наличие навыков защиты от угроз природы, человека, других внешних источников.

В-третьих, осознание. Пострадавшему необходимо дать правильную оценку ситуации,

определить ее вид, характер, последствия, возможные риски здоровью. Общая цель формирования личности безопасного типа должна сводиться к выработке навыков и умений, позволяющих правильно строить свое поведение и таким образом снижать уровень исходящих от себя угроз, а также осуществлять профилактику опасностей, окружающих человека в современном мире. (та же створка)

Главной причиной развития чрезвычайных ситуаций в большинстве случаев является именно человеческий фактор.

Основным общепризнанным методом обеспечения безопасной деятельности является использование системы техники безопасности. Однако порой человек, используя возможности, предоставляемые техникой, и привыкая к ним, забывает, что она является еще и источником повышенной опасности.

Для достижения быстрой работы, из-за текущих мелких выгод, человек порой перестает бояться возможной опасности и пренебрегает правилами безопасности, что ведет к адаптации к нарушению правил. Именно поэтому пренебрежение правилами безопасности – один из способов возникновения чрезвычайной ситуации.

Выработка таких умений, как оказание первой медицинской помощи, безопасного поведения в условиях чрезвычайной ситуации, изучение алгоритмов действий при возникновении аварий, других происшествий, который могут негативно сказаться на здоровье человека – все это формирование культуры безопасности жизнедеятельности, которое создается благодаря агитации, пропаганды и мастер-классов.

Целью любой пропаганды, как процесса распространения знаний в области защиты населения и территории среди широких слоев населения, является:

1. Внедрение в сознание людей реальности существования проблем природного, антропогенного и технического характера, приводящих к большим жертвам;
2. Обучение населения оказанию само – и взаимопомощи;
3. Формирование общественного мнения проблемы пожаров, наводнений, террористических актов.

К просветительным работам среди населения о возможных чрезвычайных ситуациях и правилах поведения, таких как:

1. Сохранять полное самообладание и спокойствие.
2. Не поддаваться панике, чтобы не спровоцировать ее дальнейшее распространение среди населения;
3. Оказывать помощь тем, кто в ней нуждается, тем самым отвлекая себя от посторонних мыслей.
4. При необходимости дать волю слезам, поделиться своими переживаниями и страхами с близкими людьми.

По статистике, специалистами-психологами были проведены занятия по психологической подготовке с более чем 170 тыс. сотрудников, психологическая диагностика проведена у более 140 тыс. человек личного состава, психологической профилактикой и коррекцией охвачено 120 тыс. человек. В рамках медико-психологической реабилитации проведено 88173 мероприятия с личным составом МЧС России.

В рамках повседневной деятельности специалисты Центра провели более 12 тысяч консультаций по телефону, и более 8 тысяч консультаций – через сайт Интернет-службы.

В рамках обучения населения навыкам оказания первой помощи и психологической поддержки проведено 584 мероприятия с охватом более 13 тыс. человек.

Универсальным способом преодоления панического страха в условиях чрезвычайной ситуации является занятие физическим трудом, дыхательные упражнения. При приближении приступа страха дышать нужно неглубоко и медленно – вдыхать через рот, а выдыхать через нос. Некоторые умственные операции, связанные с решением легких математических задач, тоже могут помочь. Например, посчитать, сколько будет, если от ста отнять семьдесят шесть.

### Заключение

В условиях чрезвычайной ситуации психология безопасности жизнедеятельности играет важную роль в восстановлении психического благополучия людей. Оказание психологической помощи помогает людям преодолеть негативные эмоции и тревожность, а также научиться справляться со стрессом и сохранять психическое равновесие.

Это важный аспект работы профессиональных психологов, которые готовы помочь тем, кто оказался в трудной ситуации и нуждается в поддержке и помощи для преодоления эмоциональных трудностей. Организованность, строгое соблюдение правил поведения, четко спланированные и отработанные действия – важная часть сохранения жизни Вас, Ваших близких и остальных участников чрезвычайной ситуации.

### Библиография

1. Вишняков Я.Д., Вагин В.И. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. М., 2004. С. 53-61.
2. Гуренков Т.Н. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. М.: Смысл, 2007. С. 60-69.
3. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006. 756 с.
4. Масляков В.В. и др. Массовое одновременное поступление пострадавших в чрезвычайных ситуациях в лечебные медицинские организации: организационные проблемы и возможные пути их решения // Медицина катастроф. 2023. 2. С. 51-55.
5. Масляков В.В., Полиданов М.А., Сюсюкина А.В. Организационные принципы реализации психологической помощи в зоне чрезвычайной ситуации // Живая психология. 2023. 10 (5; 45). С. 78-85.
6. Полиданов М.А. и др. Принципы оказания психологической помощи в зоне чрезвычайной ситуации // Современные научные подходы в фундаментальных и прикладных исследованиях. СПб., 2023. С. 17-19.
7. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях. Казань, 2013. 135 с.
8. Шамионов Р.М. Поведение человека в экстремальных и чрезвычайных ситуациях // Основы безопасности жизни. 2013. 9. С. 1140-1141.
9. Шойгу С.К., Фалеев М.И. Учебник спасателя. Краснодар, 2002. 528 с.
10. Turner C. et al. Psychosocial health of patients engaging in medical aid in dying and their family members: A prospective descriptive analysis. – 2023.

### Provision of emergency psychological assistance in emergency conditions

**Vladimir V. Maslyakov**

Doctor of Medicine,  
Professor,

Professor of the Department of Mobilization Preparation of Public Health  
and Disaster Medicine,

Saratov State Medical University,

410012, 112, Bol'shaya Kazachya str., Saratov, Russian Federation;

e-mail: meduniv@sgmu.ru

**Maksim A. Polidanov**

Laboratory Assistant of the Department of Mobilization Preparation  
of Public Health and Disaster Medicine,  
Saratov State Medical University,  
410012, 112, Bol'shaya Kazachya str., Saratov, Russian Federation;  
e-mail: maksim.polidanoff@yandex.ru

**Alina R. Supurova**

Student,  
Saratov State Medical University,  
410012, 112, Bol'shaya Kazachya str., Saratov, Russian Federation;  
e-mail: meduniv@sgmu.ru

**Abstract**

Providing emergency psychological assistance to people affected by emergencies, natural disasters and catastrophes in the Russian Federation is a state function and is carried out by a specially created service. Emergency psychological aid is comparable to emergency medical aid; the faster it is rendered, the more chances that the victim will preserve his/her mental health and will be able to return to normal life. The article touches upon the role of the psychological aspect of behavior in an emergency situation, the concept of personality disorders as a sign of unpreparedness of the population in the disaster zone. Methods and ways of rendering psychological aid and reducing socio-psychological risks in the emergency zone are described. In emergency situations, life safety psychology plays an important role in restoring people's mental well-being. Providing psychological assistance helps people overcome negative emotions and anxiety, as well as learn to cope with stress and maintain mental balance. This is an important aspect of the work of professional psychologists who are ready to help those who find themselves in a difficult situation and need support and assistance to overcome emotional difficulties. Organization, strict adherence to rules of conduct, clearly planned and practiced actions are an important part of preserving life in an emergency.

**For citation**

Maslyakov V.V., Polidanov M.A., Supurova A.R. (2023) Okazanie ekstretnoi psikhologicheskoi pomoshchi v usloviyakh chrezvychainoi situatsii [Provision of emergency psychological assistance in emergency conditions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (11A), pp. 89-97. DOI: 10.34670/AR.2023.40.62.012

**Keywords**

Psychological aid, emergency situations, behavior, risk, organization of medical aid, organization of psychological aid, life safety.

**References**

1. Gurenkov T.N. (2007) *Psikhologiya ekstremal'nykh situatsii dlya spasatelei i pozharnykh* [Life safety. Protection of the population and territories in emergency situations]. Moscow: Smysl Publ.
2. Malkina-Pykh I.G. (2006) *Psikhologiya povedeniya zhertvy* [Psychology of victim behavior]. Moscow: Eksmo Publ.



3. Maslyakov V.V. et al. (2023) Massovoe odnovennoe postuplenie postradavshikh v chrezvychainykh situatsiyakh v lechebnye meditsinskie organizatsii: organizatsionnye problemy i vozmozhnye puti ikh resheniya [Mass simultaneous admission of victims in emergency situations to medical treatment organizations: organizational problems and possible ways to solve them]. *Meditsina katastrof* [Disaster Medicine], 2, pp. 51-55.
4. Maslyakov V.V., Polidanov M.A., Syusyukina A.V. (2023) Organizatsionnye printsipy realizatsii psikhologicheskoi pomoshchi v zone chrezvychainoi situatsii [Organizational principles for the implementation of psychological assistance in an emergency zone]. *Zhivaya psikhologiya* [Living Psychology], 10 (5; 45), pp. 78-85.
5. Polidanov M.A. et al. (2023) Printsipy okazaniya psikhologicheskoi pomoshchi v zone chrezvychainoi situatsii [Principles of providing psychological assistance in an emergency zone]. In: *Sovremennyye nauchnye podkhody v fundamental'nykh i prikladnykh issledovaniyakh* [Modern scientific approaches in fundamental and applied research]. St. Petersburg.
6. Popova R.R. (2013) *Psikhologicheskaya pomoshch' v krizisnykh i chrezvychainykh situatsiyakh* [Psychological assistance in crisis and emergency situations]. Kazan.
7. Shamionov R.M. (2013) Povedenie cheloveka v ekstremal'nykh i chrezvychainykh situatsiyakh [Human behavior in extreme and emergency situations]. *Osnovy bezopasnosti zhizni* [Fundamentals of life safety], 9, pp. 1140-1141.
8. Shoigu S.K., Faleev M.I. (2002) *Uchebnik spasatelya* [Rescuer's manual]. Krasnodar.
9. Vishnyakov Ya.D., Vagin V.I. (2004) *Bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti. Zashchita naseleniya i territorii v chrezvychainykh situatsiyakh* [Life safety. Protection of the population and territories in emergency situations]. Moscow.
10. Turner, C., Singer, J., Daum, C., Himes, K. P., Elliott, L., Caldwell, D., ... & Loggers, E. T. (2023). Psychosocial health of patients engaging in medical aid in dying and their family members: A prospective descriptive analysis.