

## СТАН НАСЕЛЕННЯ ПРИ НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

Тітаренко Діана Сергіївна

магістр психології

*У статті наведено інформацію про можливі стани людей в умовах надзвичайної ситуації. Також інформація про стан та настрій людей, які знають про катастрофу та переймаються горем постраждалих.*

*Ключові слова: страх, паніка, плач, нервова дрож, депресійний стан.*

*В статье приведена информация об возможных состояниях людей, которые находятся в чрезвычайной ситуации. Также представлены данные о состоянии всего населения, которое знает про катастрофу, и сильно переживают по этому поводу.*

*Ключевые слова: страх, паника, плач, нервная дрожь, депрессивные состояния.*

*In the article is given the information about the possible states of people, which are located in the extraordinary situation. The data about the state of entire population, which it knows about the catastrophe, are also represented, and they strongly survive in regard to this.*

*The keywords: fear, panic, weeping, nervous trembling, depressions.*

**Постановка проблеми.** В житті людина постійно зіштовхується з багатьма труднощами. Деякі з таких труднощів для особистості є дуже руйнівними та приносять багато негативних переживань. Наочним прикладом такого є надзвичайні ситуації, які все частіше і частіше трапляються у нашому суспільстві.

Кожна людина переживає життєві труднощі по своєму, але все ж таки багато людей, які у разі надзвичайної ситуації, відчувають втрату, мають

депресивні настрої. Тож є необхідність більш детально вивчати стани людей та розробляти шляхи допомоги, які необхідні не тільки постраждалим, а й всьому населенню взагалі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на актуальність проблеми негативних станів особистості, у разі надзвичайної ситуації, на сьогоднішній день в літературі майже не зустрічаються данні щодо цієї проблематики. Найбільш загальною є публікація Малкіной-Пих книга «Екстремальні ситуації», в якій описуються різноманітні ситуації, які можуть спричинити розвиток психологічної травми та привести до тяжких страждань. Також, описуються шляхи психологічної допомоги постраждалим від травмуючи факторів екстремальних ситуацій.[2] Також, популярною є книга А.А.Осіпової «Довідник психолога по роботі в кризових ситуаціях», в якій описано динаміку переживання горя після втрати. [1]

Останнім та більш близьким до нашої тематики є дослідження в дисертаційній роботі С.М.Миронця «Негативні психологічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації». В роботі дослідження негативних станів проводилось серед працівників аварійно-рятувальних підрозділів, але співробітники цієї служби мають дещо специфічні умови праці, які доволі незвичні для всього населення. [3] Тож, не можна в повній мірі приймати дані дослідження для всього населення.

**Постановка завдання.** Метою даної статті є висвітлення проблеми негативних психологічних станів серед населення у разі виникнення надзвичайної ситуації.

**Виклад основного матеріалу.** Будь-яка надзвичайна ситуація – стресогенна, і поведінка людини залежить від індивідуальних особливостей. Найпоширенішими реакціями постраждалих в зоні лиха є наступні:

**Страх** – емоція, яка виникає в ситуаціях загрози біологічному існуванню особистості і спрямована на джерело існуючої або вигаданої небезпеки. Поведінка людини у випадковій екстремальній ситуації у

більшості визначається емоцією страху, яка до певної міри може вважатися фізіологічно нормальною, бо вона сприяє екстремальній мобілізації фізичного і психологічного стану, необхідного до самозбереження. При втраті критичного відношення до власного страху, зниження і зникнення можливості контролю своїх дій і можливості приймати логічні обґрунтовані рішення формуються різні психологічні розлади (реактивні психози, афективно-шокові реакції), а також стан паніки. В залежності від характеру загрози інтенсивності і специфіки переживання страху коливається у достатньо широкому діапазоні: побоювання, боязнь, переляк, жах.[2]

Панічний страх, жах може підштовхнути до утікання, викликати оціпеніння чи навпаки, збудження, агресивну поведінку. Поряд з психічними розладами часто відмічають нудоту, рвоту, запаморочення, часте мочевиопорожнення, ознобоподібний тремор, втрата свідомості. Змінюється просторове сприйняття, викривляється сприйняття відстані між предметами, їх розміри і форма. Інколи, навколишнє сприймається, як «нереальне» при чому це відчуття зберігається протягом декількох годин після впливу. Довгими можуть бути кінестетичні ілюзії (відчуття рухомості землі, польоту, плавання тощо). При реакціях страху свідомість звужується, людина погано контролює себе, хоча в більшості випадків зберігається доступність зовнішнім впливам, вибірковість поведінки, можливість самостійно знаходити вихід з скрутного положення.

**Апатія** може виникнути після довгої напруженої, але даремної роботи, або в ситуації, коли людина переживає сильну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності, чи коли не вдалось когось врятувати, і близька людина, яка потрапила до біди, загинула.[2]

Збільшується відчуття втоми стає таким, що не хочеться ні рухатись, ні розмовляти, рухи і слова даються з великими зусиллями. В душі – порожнеча, байдужість, немає сил навіть на виявлення емоцій. Якщо людина в такому стані залишається без підтримки, то апатія може перейти в депресію (важкі і болісні емоції, пасивність поведінки, відчуття провини, відчуття

безпорадності перед обличчям життєвих труднощів, безперспективності і так далі).

**Ступор** – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після тяжких нервових потрясінь (вибух, напад, жорстке насильство), коли людина затратила на те, щоб вижити стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже не залишилось.[1]

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомоги і постраждалий пробуде у такому стані досить довго, це призведе до його фізичного виснаження. Так як контакту з навколишнім світом немає, постраждалий не помітить небезпеки і не виконає ніяких дії, щоб її уникнути.

**Рухлива збудженість.** Іноді потрясіння від критичної ситуації буває настільки сильним, що людина перестає розуміти, що відбувається навколо. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де рятувальники, де небезпека, а де спасіння. Людина втрачає здібність логічно мислити і приймати рішення, стає схожа на тварину, яка бігає по клітці.

Рухливе збудження, як правило тягнеться не довго і може змінитися нервовою дрожжю, сльозами, а також агресивною поведінкою.

**Агресія.** Агресивна поведінка – одна з мимовільних засобів, яким організм людини намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояви злості чи агресії може зберігатися достатньо довгий час і заважати як оточуючим, так і постраждалому .

Якщо не допомогти людині в такому стані, це може привести до небезпечних наслідків через зниження контролю за своїми вчинками, людина може накоїти необмірковані вчинки, може нанести шкоди собі та іншим.

**Нервова дрож.** Після екстремальної ситуації достатньо часто у постраждалого виникає неконтрольована нервова дрож (людина не може за своїм бажанням зупинити цю реакцію). Таким чином організм «скидає» напругу.[2]

Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, у тілі, і не викликає м'язової болі, а в подальшому може привести до серйозних захворювань таких як: гіпертонія, язва, захворювання серцево-судинної системи. [1]

**Плач.** Коли людина плаче, в середині її виробляється гормон, який здатен заспокоїти. Добре коли поруч є людина з якою можна розділити горе. Якщо людина стримує сльози, то не відбувається емоційна розрядка, полегшення. Коли ситуація тримається досить довго, внутрішня напруга може привести шкоду фізичному і психічному здоров'ю людини.[2]

**Істерика.** Надзвичайні ситуації у демонстративних осіб можуть викликати істеричні випадки, які тривають від декількох хвилин до декількох годин.[2]

Взагалі надзвичайна ситуація впливає не лише на людей, які постраждали та на рятувальників, вона залишає свій відбиток взагалі на всьому населенню. Це приводить до зниження настрою у населення та до проявів **депресивного стану**. Населення поблизу зони надзвичайної ситуації стає більш сумним, малоактивним, розгубленим, відбувається розчарування життям. Люди не бачать красу оточуючого світу та не радіють, що залишились живі. Вони повністю поглинаються негараздом, та постійно переживають якесь горе, відчувають невгамовний душевний біль. [4]

Якщо не оказати психологічної допомоги, то такий настрій може все більше та більше розповсюджуватися серед людей. Що в свою чергу може привести до депресивного настрою великої частини населення, а в деяких випадках – суїцидальної поведінки.

**Висновки.** Таким чином, видно, що стан населення, у разі виникнення надзвичайної ситуації, досить різноманітний. Він залежить від індивідуально психологічних особливостей особистості. Найбільшою проблемою для психолога є те, що негативним станом охоплюються не лише постраждалі люди, а й їх родичі, та все населення в цілому. Це потребує більшого комплексу заходів щодо надання психологічної допомоги.

Для надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях існує доволі багато спеціальних технік, але, нажаль, ця гілка психологічної практики у нашому суспільстві лише починає свій розвиток.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А.Осипова. - Изд. 2-е. - Ростова н/Д: Феникс, 2006. - 315с. - (Справочник).
2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 960 с. - (Справочник практического психолога).
3. Миронець С.М. Негативні психологічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: Автореф. дис. ... канд. псих. наук. / УЦЗУ. – Харків, 2005. - 23 с.
4. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. Днепропетровск, 1999.