

*Лебедєва С. Ю. кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Національний університет цивільного захисту України
Науково-дослідна лабораторія екстремальної та кризової психології*

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ МНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ УЧАСТІ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ДЕРЖАВНОГО ТА РЕГІОНАЛЬНОГО РІВНЯ

У тезах наведені основні моменти психологічної реабілітації рятувальників після участі у надзвичайних ситуаціях державного та регіонального рівня.

Ключові слова: аварійно - рятувальний підрозділ, надзвичайна ситуація, психолог МНС, рятувальник

Постановка проблеми. Професійна діяльність спеціалістів аварійно-рятувальних підрозділів МНС України під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій проходить, як правило, в екстремальних умовах під впливом природних, техногенних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників, які за певних умов можуть призводити до розвитку функціональних розладів.

Виконання завдань в умовах надзвичайної ситуації з психологічної точки зору характеризуються негативним впливом на психіку людини широкого спектру несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів. Рятувальники, які направляються в зони надзвичайних ситуацій для виконання рятувальних та інших невідкладних робіт, підлягають не тільки значному ризику виникнення нервово-психічних розладів, психічній дезадаптації і стресових станів але й фізичній загрозі особистому здоров'ю (життю). Такі негативні впливи нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ.

Тривала дія комплексу шкідливих чинників призводить до погіршення функціонального стану й працездатності та розвитку преморбідного стану й

патології. Все це вказує на необхідність проведення з рятувальниками психореабілітаційних заходів [1].

Виклад основного матеріалу. Психологічна реабілітація – найважливіший елемент відновлення психічної рівноваги емоційного стану людини. За допомогою психічного впливу стає можливим знизити рівень нервово-психічної напруженості, швидше відновити витрачену нервову енергію, зняти негативні психосоматичні прояви й, тим самим, вплинути на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму. Цим відрізняється психологічний вплив від інших засобів реабілітації [2].

Можна виділити основні напрямки психологічної реабілітації рятувальників:

- психологічна діагностика;
- психологічне освічення;
- психологічна профілактика;
- психологічна корекція;
- психологічне консультування;
- соціально-психологічний тренінг;
- сімейна психотерапія.

Здійснення реабілітаційних заходів вимагає дотримання певних основних правил, які забезпечать досягнення ефективності й дієвості заходів, прийнятих для відновлення психічної рівноваги.

Основним принципами психологічної реабілітації є:

1. максимальна наближеність до підрозділів рятувальників;
2. невідкладність, можливо ранній початок реабілітаційних заходів, відразу після виявлення психічних розладів;
3. єдність психосоціальних і фізіологічних методів впливу;
4. ступінчастість, послідовність і наступність реабілітаційних заходів;
5. різнобічність (різноплановість) зусиль. Реабілітаційні заходи здійснюються у декількох сферах. Реабілітація розуміється як складний процес,

що поєднує зусилля начальників, медичних працівників, психологів МНС, членів родин рятувальників;

6. партнерство, співробітництво. Побудова реабілітаційного впливу повинне бути таким, щоб утягнути рятувальника, що одержав психічну травму, у відбудовний процес. У всіх реабілітаційних методах впливу стрижневим змістом є звернення до особистості рятувальника.

7. індивідуалізація реабілітаційних мір. Відновлення психічної рівноваги окремого рятувальника з урахуванням особливостей особистості, механізмів і динаміки станів.

8. відповідність реабілітаційних заходів адаптаційним можливостям людини;

9. систематичний контроль, розробка й своєчасна корекція реабілітаційних програм.

На жаль, нині питання відновлення своєї психічної рівноваги кожному з учасників екстремальної діяльності доводиться вирішувати самотійно. Тому, для розв'язання даної проблеми Науково-дослідна лабораторія екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України було розроблено програму психологічного супроводу відновного періоду, яка розрахована на 45 занять (250 годин). До цієї програми входять 9 тренінгів (наприклад: «Психологічні захисти»; «Прийоми й методи саморегуляції»; «Зціли себе сам» та інші).

Ефективний реабілітаційний вплив на рятувальників-учасників надзвичайних ситуацій державного та регіонального рівня, дозволяє здійснювати соціально-психологічний тренінг. Так, фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України були проведені основні соціально-психологічні тренінги у рамках цієї програми з учасниками надзвичайних ситуацій (на артилерійських складах околиці селища Новобогданівка Мелітопольського району Запорізької області; авіакатастрофа у Донецькій області (Ту-154, пасажирській рейс № 612 "Анапа–Санкт-Петербург"); вибух

побутового газу у п'ятиповерховому будинку по вул. Київська 51 м. Ізюм Харківської області).



Первинна реабілітація рятувальників, що одержали психічні травми, здійснюється безпосередньо в колективі. Виходячи із цього, на психологів МНС України і інших посадових осіб підрозділів покладається відповідальність за організацію й практичне здійснення психореабілітаційних заходів.

Основними завданнями на цьому етапі реабілітації будуть: відновлення фізичної й розумової працездатності, емоційно-вольової стійкості; повернення професійної діяльності, відновлення здоров'я, закріплення позитивної установки на продовження професійної діяльності; проведення профілактичних заходів з метою попередження рецидивів психічних розладів, збереження й зміцнення психічного здоров'я.

До числа найбільш доступних, таких, що мають достатню ефективність впливу на психіку реабілітантів, варто віднести: прийоми психотерапії, аутогенне тренування, масаж біологічно активних точок, навчання навикам саморегуляції, дихальні вправи, вправи на зміну тону м'язів, вправи на самонавіяння й візуалізацію, медитацію, вправи на концентрацію уваги, міміку гарного настрою, звуко-рухові вправи, аутотренінг, зняття болючих відчуттів, мобілізацію, усунення фобій і порушень сну, пророблення особистісних проблем, що виникли раніше й загострилися після надзвичайної ситуації, застосування медпрацівниками, що беруть участь у реабілітації фармакологічних засобів, і деякі інші методи впливу, спрямовані на зняття підвищеної збудливості і дратівливості, нормалізацію настрою та стимуляцію нормального функціонування організму [3].

Висновки. Вирішення цих і деяких інших проблем відчутно вплине на оперативно розв'язання реабілітаційних завдань, підвищення ефективності заходів психологічної реабілітації й корекції станів рятувальників, профілактику психічних розладів в обстановці надзвичайної ситуації при виконанні завдань в екстремальних умовах.

Список літератури

1. **Миронець, С.М.** Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: [монографія] / Сергій Миколайович Миронець, Олександр Володимирович Тімченко. – К.: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008. – 232 с.
2. Психогении в экстремальных условиях / [Ю.А. Александровский, О.С. Лобастов, Л.И.Спивак, Б.П. Щукин]. – М.: Медицина, 1991. – 115 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Издательство «Питер», 2000. – 1024 с.