

*Лебедєва С.Ю., кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник*

ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я РЯТУВАЛЬНИКІВ ТА ПСИХОЛОГІВ МНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ НИМИ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В ОСЕРЕДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

В статті наведено особливості збереження психічного здоров'я рятувальників та психологів МНС після надзвичайних ситуацій техногенного та природного походження.

Ключові слова: рятувальник, надзвичайна ситуація, психолог.

Постановка проблеми. Актуальність вивчення різних аспектів надання психологічної та психотерапевтичної допомоги при катастрофах не викликає сумніву перш за все внаслідок того, що сьогодні відзначається стійка тенденція до збільшення їх частоти та тяжкості наслідків. Протягом останніх років стресогенні чинники у нас в країні набули характеру масових впливів. Загальна кількість надзвичайних ситуацій в 2011 р. збільшилася в порівнянні з 2010 р. Сформована ситуація визначає нові вимоги до психічного стану осіб, які беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій (рятувальників, психологів МНС України), до їх психічної витривалості та психологічної підготовки.

Найбільш значимими психотравмуючими факторами, що впливають на рятувальників і психологів МНС України, є почуття безпорадності; безпосередній контакт зі смертю; тривале спостереження понівечених і тих, що розкладаються тіл; постійна ідентифікація себе із жертвою, смерть дітей та інші. Високоінтенсивна праця, тривалі психологічні навантаження, вплив екологічно несприятливих факторів, хронічний стрес також висувають високі вимоги до стану здоров'я осіб, які беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, і, в першу чергу, у рятувальників МНС України. У ряді публікацій підкреслюється важливість вивчення психічного стану безпосередніх учасників ліквідації наслідків НС - "рятувальників", психологів МНС України, які є "прихованими жертвами катастроф".

Виклад основного матеріалу. Напружена праця психологів і тим більше рятувальників МНС України і біологічна агресивність впливу зовнішніх чинників приводять їх більш раннього біологічного старіння в порівнянні з цивільним населенням. Зазначене є безумовним свідченням суттєво більшого зношування організму рятувальників і психологів у процесі професійної діяльності. Вплив психологічних чинників екстремальних ситуацій створює передумови для кумуляції і розвитку фізичної детренованості, втоми і перевтоми, які можуть викликати патологічні зміни в організмі рятувальників і психологів МНС України з розвитком психічних відхилень, аж до виникнення посттравматичного стресового розладу.

Деякі вітчизняні вчені відзначають складність діагностики цих станів, особливо на початкових стадіях. Складність діагностичних заходів зумовлена насамперед своєрідними «польовими» умовами в ситуації надзвичайної ситуації і певними особливостями психологічного портрету рятувальника та психолога МНС України - підкресленого образу «сильної людини». У той же час, для того щоб попередити розвиток захворювань, саме в цей період необхідно проводити оздоровчі та реабілітаційні заходи.

Безсумнівно, актуальними є розробка та впровадження нових ефективних комплексних психотерапевтичних методик, які могли б бути використані для корекції порушень психічної адаптації рятувальників і психологів в період їх повсякденній діяльності і планової підготовки.

З цією метою фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України розроблено 2 програми психологічної корекції для учасників (рятувальників, психологів МНС України) надзвичайних ситуацій. Дані програми проводяться в відновлювальний період.

Існуючі в академічній науці методи надання психологічної допомоги після надзвичайної ситуації всім тим, хто її потребує, такі як консультування, психотерапія, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг та інші вже

показали свою ефективність в роботі з учасниками ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

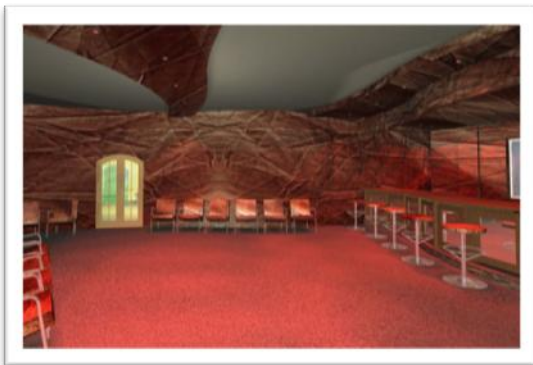
Сьогодні ми розуміємо, що проведення даної роботи вимагає абсолютно нових підходів. Якщо раніше ми намагалися організувати і проводити спеціальні тренінги («Вижити та Врятувати», «Сила духу», «Професіонал») безпосередньо на місцях, відразу після проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації надзвичайної ситуації, так наприклад, для рятувальників, які брали безпосередню участь у ліквідації наслідків авіакатастрофі російського літака 22 серпня 2006 р. у Донецькій області та при вибуху газу у житловому будинку в м. Ізюмі, Харківської області (травень, 2009р.) та інших. Сьогодні, мабуть, не дуже доречно рапортувати про досягнення та тих хвалебних відгуках, які ми отримали і від керівництва даних підрозділів і насамперед, - від учасників тренінгів. Але ми вважаємо, що цю роботу треба проводити тільки у спеціалізованому приміщенні подали от робочих місць рятувальників та психологов МНС.

А дієва психокорекційна програма кризовими психологами не застосовується. Для застосування даного методу необхідно спеціально обладнане приміщення згідно з вимогами для проведення даної психологічної роботи.

Сьогодні, підтримуючи нашу пропозицію керівництво нашого Університету виділило для цих цілей окрему двоповерхову будівлю загальною площею понад 400 м², яка в даний час вимагає капітального ремонту та матеріального оснащення. У цій будівлі розташований зимовий сад, в якому вирощені рідкісні екзотичні рослини, і який в подальшому може активно використовуватися для різних вправ, спрямованих на психоемоційне розвантаження учасників тренінгу.



На другому поверсі будівлі планується створення 3-х окремих тренінгових залів, де будуть проводитися різні психокорекційні програми. Згідно дизайн-ідеї це приміщення отримає наступний вигляд.



У першому тренінговому залі планується проведення комплексу вправ, спрямованих на формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.

У залі № 2 планується проведення вправ, спрямованих на підвищення згуртованості тренінгової групи, зниження напруги, оволодіння навичками саморегуляції та самодопомоги.

У залі № 3 планується проведення вправ, спрямованих на формування довіри учасників тренінгу, впевненості в собі, підтримку колег. Також, тут планується відпрацювання навичок групової взаємодопомоги та підготовки до оптимальної взаємодії в умовах надзвичайної ситуації.

Нам би хотілося, щоб цей центр був створений за останнім словом науки і люди які дійсно віддали частинку своєї душі, при порятунку постраждалого, відчували себе протягом 5-6 днів під час проведення психокорекційних методів комфортно і затишно.

Висновки. Ми реалісти і прекрасно розуміємо, що складна економічна обстановка в Україні і в цілому світі поодиночі вирішити дану проблеми неможливо. Можливо десь через 5-10 років ця проблема знайде своє рішення, але не можна забувати про головне питання - що станеться з людьми за цей час, які не змогли пройти психокорекційні заходи після надання **екстреної** допомоги будь-якого характеру?