

Национальный университет гражданской защиты, начальник научно-исследовательской лаборатории экстремальной и кризисной психологии научно-исследовательского центра, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГАМ ДСНС УКРАИНЫ ПОСЛЕ РАБОТЫ В ОЧАГЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

За последние годы рост числа социальных и природных, техногенных катастроф в Украине диктует необходимость проведения психологической коррекции персонала служб экстренной помощи после работы в очаге чрезвычайной ситуации, а именно психологов ДСНС Украины. От этого зависит эффективность их дальнейшей деятельности, а также тяжесть и продолжительность психологических последствий, влияющих на их собственное психологическое состояние.

Наиболее значимыми психотравмирующими факторами, воздействующими на психологов ДСНС Украины, которые оказывают экстренную психологическую помощь пострадавшим и родственникам погибших являются чувство беспомощности; непосредственный контакт со смертью; длительное наблюдение изувеченных и разлагающихся тел; постоянная идентификация себя с жертвой; смерть детей и другие. Высокоинтенсивный труд, длительные психологические нагрузки, воздействие экологически неблагоприятных факторов, хронический стресс также предъявляют высокие требования к состоянию психического здоровья психологов ДСНС Украины.

До недавнего времени специалистами научно-исследовательской лаборатории экстремальной и кризисной психологии Национального университета гражданской защиты Украины после каждой чрезвычайной ситуации регионального и государственного уровня организовывались и проводились специальные тренинги непосредственно на местах, сразу после проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации чрезвычайной ситуации. На сегодня такую работу необходимо проводить **ТОЛЬКО** в специализированном центре.

Анализ многочисленных психокоррекционных техник и методов позволил нам разработать и предложить психокоррекционный тренинг «Антистресс», как наиболее эффективный способ коррекции психологов ДСНС Украины после работы в очаге чрезвычайной ситуации.

Целью данного тренинга - оказание наиболее эффективной помощи в реадaptации психологов ДСНС Украины, а именно: отреагирование негативных эмоций, коррекция настроения, мотивации, профилактика профессиональной деформации, тревожности, стрессовых реакций, и как

следствие, успешная социально-психологическая адаптация.

Став свидетелем человеческих трагедий, психолог ДСНС Украины не может быть равнодушным. Речь идет о необходимости такого эмоционального баланса, при котором психолог, не став «черствым», способен будет сопереживать, но возникающие при этом эмоции не будут для него разрушительными и психолог сможет сохранять состояние психологического равновесия и высокой работоспособности.