

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА В ОСЕРЕДКУ ЛИХА:
*десятирічний досвід фахівців науково-дослідної лабораторії
екстремальної та кризової психології Національного університету
цивільного захисту України*

Лебедєва С.Ю.

Постановка проблеми. Хвиля надзвичайних ситуацій, що прокотилися країною за останні 10 років, унесла сотні людських життів. Тисячі наших громадян отримали травми різного ступеня важкості, залишилися без житла, без засобів існування.

Життя «кричить» про людські страждання, а ми, вчені, і до сьогодні майже нічого не знаємо про душевний біль – єдиний людський стан, що є потягом до бажання жити. Ми тільки-тільки взялися за вивчення верхівки айсберга у вигляді розбудови системи надання психологічної допомоги тим, хто її потребує. І до певного часу ми просто мабуть не замислювалися над тим, як самі постраждалі оцінюють нашу роботу і як наша робота впливатиме у майбутньому на їх душевний та фізичний стан.

Переконані, що у сучасних умовах розмова повинна вже йти не про стрес як про загальний адаптаційний синдром і навіть не про емоційний стрес, – розмова має йти про страждання – антропогенний психоемоційний стрес **1.**

Метою нашої статті є опис і обґрунтування особливостей психологічної роботи в осередку лиха.

Виклад основного матеріалу дослідження. Донедавна академічна психологічна наука, говорячи про стрес у людини, традиційно відносила його до емоційної сфери. Ми чітко розуміли, що у відповідь на психічну травму виникатиме емоційна стресова реакція, поведінка наблизатиметься до автоматизованих форм, а емоції складатимуть більш питому вагу, ніж розум.

¹ Антропогенний – створений людиною (прим. авт.).

Але практика роботи в осередку лиха засвідчила, що це тільки лише перший ступінь відповіді людини на страждання.

Слідом за першим ступенем йде другий, коли включаються пам'ять і когніції – осмислення, усвідомлення, оцінна робота свідомості на минуле, дійсне і прогнозування майбутнього. І тут можна говорити про антропогенність стресу, тому що другий ступінь містить у собі новий феномен еволюції – усвідомлення, уяву.

З іншого боку, відмінна риса психічного стресу полягає в тому, що за рахунок механізму пам'яті спрацьовуватиме феномен зберігання ситуації, яка психотравмує. Це виявлятиметься у виді кошмарних сновидінь і спалахів спогадів, які мають здатність як загасати згодом, так і посилюватися й багаторазово повторюватися. У стані наодинці із самим собою відбуватиметься самогенерація цього феномену, який спонтанно почне постачати стресорний процес, хронізуючи його. І в цьому ми вбачаємо одну з основних особливостей антропогенного психоемоційного стресу. Наслідок психічної травми може давати про себе знати роками, десятиліттями, призводячи до розвитку одного з варіантів ПТСР.

Сьогодні вже не викликає сумніву і той факт, що саме процес страждання людини в осередку надзвичайної ситуації призводить до розвитку всього діапазону розладів здоров'я будь-якого рівня: психотичного, невротичного, соматичного, особистісного.

Тому на сьогодні важливою складовою безпечної життєдіяльності людини стає вирішення проблем, пов'язаних із дією соціального дистресу. Фактично мова повинна йти про «соціальне поле», в якому народжується, живе і діє кожна людина. Саме екстремальність соціального поля стає однією з пріоритетних парадигм психології XXI сторіччя. Створення окремої галузі у структурі вітчизняної психологічної науки – екстремальної та кризової психології – є нагальною потребою сьогодення [1].

Психологічні наслідки будь-якої надзвичайної ситуації, її травматичний ефект залежатимуть від моменту раптовості ситуації і

ступеня внутрішньої підготовленості людини, яка волею долі опинилася в осередку лиха.

Будь-яка надзвичайна ситуація – зіткнення зі смертю. Тому весь подальший психологічний досвід виживання визначатиметься початковими миттєвостями «занурення у смерть» і залишеною ним незгладимою «печаткою смерті». Саме тому своєчасно застосована психологічна допомога постраждалим від надзвичайної ситуації позбавить фахівця-психолога подальшої тривалої психологічної роботи з ним.

Однак донедавна мало хто з вітчизняних психологів навіть хоча б обмовився про те, що жертвам катастроф потрібна екстрена психологічна допомога.

В силових міністерствах та відомствах нашої країни не намагалися навіть поставити питання про вивчення самої проблеми? Ми вже не говоримо про існування якихось концептуальних шляхів або навіть програм психологічної роботи з населенням в осередку лиха.

Переконані, що кожен із практикуючих психологів знає, як важливо для самовідчуття людини глибинне уявлення про самого себе. Це внутрішньо стійке ядро служить нам опорою. Людина постійно задає собі питання: «Хто Я?» Все життя ми коригуємо той образ, який складається в нашій свідомості.

В екстремальній ситуації механізм ідентифікації не витримує зламу. Людина, грубо кажучи, перестає розуміти, хто вона така. Спрацьовує захисний механізм: «Якщо все це відбувається не зі мною, значить, я не відчуваю болю і горя» ...

Звичайно, на місці катастрофи треба перш за все оглянути тіло потерпілого. Але особливої допомоги потребуватиме той, хто, як то кажуть, «забув себе». Ось чому, ми переконані, що саме в осередку лиха необхідно відновлювати образ, інакше розпад особистості стане неминучим ...

10 років потому було створено у м. Харкові в Національному університеті цивільного захисту України першу на пострадянському просторі науково-дослідну лабораторію екстремальної та кризової психології.

Чому саме у Харкові? На це запитання є декілька відповідей.

Наше місто, – колиска радянської психології, перлина української науки.

Саме у нашому рідному місті у 20-х роках минулого століття Олександр Романович Лурія проводив свої головні експериментальні та теоретичні дослідження з питань мозкової локалізації вищих психічних функцій та їх порушень при локальних ушкодженнях мозку, які і стали основою формування концептуального апарату та феноменологічної бази нейропсихології, а також розробки системи методів нейропсихологічної діагностики, відомих у світовій науці як «батарея лурієвських методів» [5].

Саме у Харкові проведення експериментальних досліджень із проблем орієнтованої діяльності у регулюванні поведінки дозволило Олексію Миколайовичу Леонтєву, якого знає весь науковий світ як засновника загальнопсихологічної концепції діяльності, спільно з Олександром Володимировичем Запорожцем розробити метод відновлення рухових функцій після поранення [3].

Саме тут, незважаючи на сумнозвісну постанову ЦК ВКП(б) «Про педологічні збочення у системі Наркомпросів» (1936 р.), яка завдала нищівного удару по ряду психологічних галузей, включаючи й екстремальну психологію, було здійснено першу спробу започаткувати професійно-психологічний відбір до наймогутнішого на той час силового відомства – НКВС.

Цікавим, але, на жаль, маловідомим в історії вітчизняної екстремальної психології є той факт, що з 21 грудня 1938 р. під грифом «цілком таємно» за підписом Л.П. Берії почала діяти інструкція щодо медичного огляду та психофізіологічного обстеження кандидатів на службу, з метою виявлення дегенерації за анатомічними, фізіологічними та психічними ознаками. До останніх належали статеві перверсії, фобії та «демонічні риси» (схильність до суперечок, стихійний гнів та злість, моральне спустошення).

Саме після виходу цієї інструкції в Харкові, Києві та Одесі відкриваються спеціалізовані підрозділи (кабінети, клініки, інститути), які починають займатися проведенням відповідних досліджень у галузі поведінки людини.

Колектив науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології є дійсно унікальним творінням. Ми не можемо на сьогодні назвати інші колективи психологів-практиків або інші наукові центри, де працювали би фахівці-психологи, які б мали специфічний практичний досвід роботи в умовах:

- планетарної техногенної катастрофи ХХ століття – аварії на Чорнобильській АЕС (1986 р.);

- авіаційних катастроф – трагедії на Скниловському аеродромі під час проведення військового авіашоу (Львівська область, 2004 р.) та катастрофи пасажирського літака (2006 р.);

- вибухів побутового газу в житлових будинках м. Дніпропетровськ (2006 р.) [7], м. Ізюм Харківської області (2008 р.), м. Харків (2013 р.);

- аварій на вугільних шахтах (2007 р.; 2009 р.; 2012 р.) [4];

- вибухів на артилерійських складах поблизу с. Новобогданівка Запорізької обл. (2006 р.), м. Лозова Харківської обл. (2008 р.), м. Балаклея Харківської обл. (2017 р.) ;

- найсильнішої повені в Закарпатській обл. (2008 р.).

Не можемо не відмітити спільну роботу наших колег:

- з омбудсманом України в питаннях надання психологічної допомоги звільненим з піратського полону українським морякам;

- організацію та психологічне супроводження вимушених переселенців до місць їх тимчасового розселення та на етапі перебування їх у транзитних пунктах;

- розробку алгоритму надання екстреної психологічної допомоги мешканцям звільнених від терористів міст та його практичне застосування при роботі у місті Слов'янськ.

Запропоновані фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України розробки з організації діяльності стаціонарних пунктів екстреної психологічної допомоги, валіза психолога, відзнаки на форменому одязі при роботі психологів ДСНС України в осередку лиха, склад та обов'язки позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги сьогодні закріплені у відповідних законодавчих та нормативно-правових документах Державної служби України з надзвичайних ситуацій [6].

Отриманий досвід роботи в осередку лиха дозволив науково обґрунтувати теорію і практику надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при надзвичайних ситуаціях природного, техногенного або соціального походження.

Екстрену психологічну допомогу, за образним висловлюванням Н.В. Оніщенко, можливо порівняти зі швидкою медичною – чим швидше вона буде надана, тим більше шансів, що постраждала людина збереже своє психічне здоров'я і зможе повернутися до нормального життя [1].

Ми переконані, що надання екстреної психологічної допомоги є самостійною окремою галуззю психологічної практики. Її своєрідність обумовлена специфічними умовами, в яких протікає професійна діяльність психолога під час роботи з постраждалим населенням в умовах надзвичайної ситуації.

Психологи ДСНС України прибувають у зону надзвичайної ситуації одночасно з усіма оперативними службами і працюють у цілодобовому режимі до закінчення робіт із ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Незвичність та специфічність умов діяльності психолога в умовах ліквідації наслідків надзвичайної ситуації визначається наступними моментами.

По-перше, ми надаємо психологічну допомогу людям, які її не просять.

По-друге, ми працюємо з людьми, які відчувають виключно негативні емоції.

По-третє, наша робота, зазвичай, здійснюється на очах у великої кількості людей.

По-четверте, ми знаходимося у тісному контакті з людьми протягом усієї доби.

Часовий інтервал безперервного перебування з потерпілими та їх родичами, зазвичай, становить приблизно 3 доби. Психолог знаходиться поруч із тими, хто очікує результатів аварійно-рятувальних робіт, так би мовити «з ранку і до ранку», адже часто люди не йдуть додому, чекаючи цілодобово хоча б якоїсь звістки.

П'ята специфіка нашої роботи – робота з дітьми в осередку лиха.

Робота з дорослою людиною та дитиною, яка перебуває в осередку надзвичайної ситуації, має суттєві відмінності, ігнорувати які ми просто не маємо права.

Наступна специфіка – саме психологи ДСНС здійснюють психологічний супровід при проведенні процедури упізнання загиблих тіл у морзі.

При проведенні цієї дуже важкої, але необхідної процедури найстрашнішим є ситуація, коли батьки змушені упізнавати тіло своєї дитини. Напевно, в житті нічого найстрашнішого немає, як пережити смерть своїх дітей.

Проведення процедури упізнання загиблих у морзі є одним з найважчих видів робіт та передбачає свою тактику на кожному етапі проведення впізнання. Найбільш часто упізнання проводиться в декілька етапів (зазвичай їх три), і кожен етап несе своє емоційне навантаження.

Наступна специфіка нашої діяльності – робота під пильною увагою представників ЗМІ.

На жаль, існують випадки, коли журналісти, намагаючись отримати «гаряченький» матеріал і абсолютно не враховуючи стан людей в осередку надзвичайної ситуації, знімають на фото- і телекамери засмучені обличчя людей, використовують приховані мікрофони, записуючи стогін і плач родичів загиблих, намагаються брати інтерв'ю у людей, які перебувають у стані гострого горя.

У цій ситуації будь-яке зауваження з нашого боку викликає агресивну реакцію з боку журналістів, які своєю поведінкою привносять сум'яття в душі постраждалих і розпалюють і без того складну обстановку в осередку надзвичайної ситуації.

Саме тому перед початком самостійної роботи психолога ДСНС із постраждалими ми обов'язково навчаємо наших молодих колег ефективним методам взаємодії з представниками ЗМІ в умовах надзвичайної ситуації.

Наступна специфіка нашої роботи – робота в ситуації безпосередньої присутності високопосадовців.

Часто на місце події приїжджають високопосадовці, щоб особисто переконатися у розмірі руйнувань та ефективності проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Під час їх перебування на місці події чиновники нижчого рангу намагаються прибрати з очей родичів і постраждалих, часто застосовуючи при цьому примусові методи. І повірте, на жаль, дуже рідко хто з них враховує стан людей, які очікують результатів пошукових робіт.

Необхідно додати ще й такий фактор як дефіцит часу.

При звичайній роботі з надання психологічної допомоги психолог, зазвичай, має час для проведення психодіагностичної процедури.

В екстремального психолога такого часу немає.

Та й хто буде відповідати на психодіагностичні методики, коли ловиш кожне слово, коли хапаєшся за останню надію побачити свого близького навіть тоді, коли жодних шансів на порятунок вже не залишилося?

Ми не будемо перераховувати форми та методи роботи психолога, які успішно зарекомендували себе під час надання екстреної психологічної допомоги в осередку лиха, – це питання не однієї години.

Скажемо лише, що нам доводиться вирішувати ще й цілу низку завдань, які безпосередньо начебто і не входять до кола обов'язків екстремального психолога.

По-перше, ми маємо на увазі те, що ми називаємо «Опредметнення горя».

Відомо, що людина після втрати близької людини хоче знову і знову прийти на місце трагедії, доторкнутися до того місця, де сталася страшна і непоправна біда, покласти квіти, залишити дитячу іграшку, пляшку з водою і т. ін.

Тому не випадково, що на місці трагедії в залежності від виниклої надзвичайної ситуації ми обов'язково намагаємося обладнати таке місце. Будьто пам'ятний хрест у районі Сухої Балки Донецької області, накриті скатертиною столи у Дніпропетровську або спеціальний пам'ятний знак на шахті імені Засядька.

По-друге, – саме нам доводиться організовувати взаємодію із представниками релігійних організацій.

По-третє, ми слідкуємо, а то й самостійно обладнуємо автобуси для перевезення постраждалих та їх родичів.

Дуже важливо, щоб ці автобуси мали шторки на вікнах. Це дозволяє людям відгородитися у прямому сенсі від настирливих журналістів, співчуваючих і просто зівак. Та й у переносному значенні шторки дозволяють відгородитися від навколишнього світу, який приніс потерпілому стільки горя.

Відомо, що в умовах надзвичайної ситуації державного рівня виникає потреба у використанні широкого спектра знань при прийнятті складних і відповідальних рішень, із залученням фахівців-психологів різних міністерств

та відомств. А це, у свою чергу, вимагає створення належного нормативно-правового регулювання такої взаємодії.

Сьогодні ми змушені констатувати, що, зіткнувшись із дефіцитом кваліфікованих фахівців, багато хто з керівників на місцях хаотично привертають психологів різних психологічних служб до роботи з постраждалим населенням. Крім цього, досить помітну частину роботи виконують волонтери, діяльність яких важко переоцінити, але в той же час іноді неможливо її контролювати або хоча б перебувати в курсі справ.

Іншими словами, виклики сьогодення переконливо засвідчують, що кожен фахівець-психолог, за якою би вузькою спеціальністю він не працював, у будь-який момент може бути поставлений перед необхідністю надання екстреної (невідкладної) психологічної допомоги постраждалим у надзвичайній ситуації.

У вирішенні цього питання нам слід чітко усвідомити, що ми є ланками одного ланцюга, а тому і діяти маємо узгоджено та скоординовано.

На жаль, досі не вирішеним залишається питання координації дій практичних психологів Служби порятунку та психологів різноманітних державних та недержавних установ. Ми повинні передавати постраждалих для подальшої роботи нашим колегам, а у нас немає бази даних щодо спеціалістів, які можуть проводити подальшу роботу з тими, хто вижив, їх родичами і близькими, іншими постраждалими верстами населення даного регіону.

Треба чесно та голосно сказати – не вирішення цього питання призводить до того, що ефективність психологічної допомоги постраждалим знижується фактично до нуля. І страждають від цього, перш за все, ті, хто більше за всіх потребує нашої допомоги.

Як шлях вирішення вказаної проблеми ми вбачаємо розробку системи чіткої взаємодії, як по вертикалі, так і по горизонталі, всіх організацій, об'єднань, підрозділів і служб, які так чи інакше задіюються у наданні психологічної допомоги постраждалим. Необхідно тільки визначитися з

координуючим надання психологічної допомоги органом та запропонувати алгоритм співпраці фахівців-психологів державних та недержавних інституцій.

Через неузгодження та відсутність координації дій ми в окремих випадках спостерігаємо, як це не парадоксально звучить, перенасичення «надання» психологічної допомоги (приїхали психологи ДСНС, потім волонтери, потім хтось ще).

Корпоративне бажання кожного фахівця-психолога надати допомогу усім, хто її потребує, відіграє злий жарт із самими постраждалими. Вони починають звикати до всебічної уваги та допомоги, яку навіть дуже часто і не просять.

Це може стати серйозною проблемою на шляху проходження адаптаційного процесу. Постраждалих почне вважати себе соціально неспроможною особистістю з високим рівнем домагань та чітко сформованим комплексом ображеної на навколишній світ людини.

Тому сьогодні назріла нагальна потреба спільно з представниками Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства соціальної політики України формування чіткої структури взаємодії психологів при подальшій роботі з постраждалими від надзвичайної ситуації. Адже, погодьтеся, зовсім не важко визначитися хоча б з тим, які психологи і як повинні працювати у школах та дитячих садочках у звільнених від терористів міст, які фахівці й яку повинні надавати психологічну допомогу в лікарнях та у військових шпиталях, які фахівці повинні отримувати від психологів Служби порятунку після надання ними екстреної психологічної допомоги особливо «важких» у психологічному плані осіб, що потребують подальшого психологічного супроводу.

Ці обставини оголюють ще одну не менш важливу проблему – проблему готовності фахівців-психологів працювати з такими людьми.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Спираючись на досвід роботи з постраждалими від різноманітних надзвичайних ситуацій,

можемо стверджувати, що у випадку залучення цивільних психологів до надання допомоги такій категорії людей, кожен другий наш колега, на жаль, виявляється до цього, м'яко кажучи, не зовсім готовим, адже використовує звичні шаблонні підходи та методи роботи, що є абсолютно не прийнятними для роботи в умовах НС.

Іншими словами, психологи, на яких покладатиметься подальша робота з надання психологічної допомоги постраждалим від НС, обов'язково повинні мати не тільки класичну психологічну освіту, а й, як мінімум, володіти азами екстремальної та кризової психології, знати особливості перебігу та динаміки психічного стану людини, яка пережила психотравмуючу подію.

Література

1. **Оніщенко, Н. В.** Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / Н.В. Оніщенко. – Х.: Право, 2014. – 584 с.
2. Кризова психологія [Текст] : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченко. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
3. **Леонтьев, А. Н.** Деятельность, сознание, личность [Текст] / Леонтьев А.Н., Леонтьев Д.А., Соколова Е.Е. – М.: Смысл, 2005. – 431 с.
4. **Лебедева, С. Ю.** Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при аваріях на шахтах Донеччини [Текст] : монографія / С.Ю. Лебедева, Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко, Д.С. Тітаренко, М.І. Ткач, В.Є. Христенко. – Х.: НУЦЗУ, 2012. – 219 с.
5. **Лурия, О. Р.** Основы нейропсихологии: Учеб. пособие / О.Р. Лурия. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.
6. Про створення позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги МНС [Текст] : наказ МНС України від 27.02.2008 р. № 148 // МНС України. – Київ, 2008 р.

7. Розробка рекомендацій щодо психологічного забезпечення проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків руйнування житлових будівель (на прикладі вибуху газу 13 жовтня 2007 року у м. Дніпропетровськ) [Текст] : звіт про НДР / НУЦЗУ; керівн. Тімченко О.В.; викон. Лебєдєва С.Ю. [та ін.]; МНС України. – Х., 2007. – 80с. – ОК № 0207U008246.