

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИХОВАНЦЯМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Розглянуто заходи щодо надання психологічної допомоги постраждалим у надзвичайній ситуації. Визначено необхідні способи впливу для запобігання негативних проявів психічних розладів.

Ключові слова: надзвичайна ситуація, психологічна допомога, дії у надзвичайній ситуації, психолог МНС.

Серед основних завдань і заходів у сфері цивільного захисту Законом України “Про правові засади цивільного захисту” визначено психологічний захист. Найбільш актуальними в Україні є проблеми психологічних наслідків перебування людини в надзвичайній ситуації або в умовах аварії, катастрофи, які загрожують життю та здоров'ю.

Основні медичні зусилля зосереджені на ліквідації соматичних наслідків (травми, отруєння, наслідки гіпоксії тощо) надзвичайної ситуації, в той час як не менш руйнівні – психічні – залишаються на периферії поля зору вітчизняної системи надання медичної допомоги жертвам надзвичайних ситуацій. Психологічний захист передбачає своєчасне надання ефективної психологічної допомоги особовому складу МНС і населенню, які зазнали психотравмуючого впливу надзвичайної ситуації. Основними формами роботи психологів МНС, вихователів є просвітницька, діагностична, психопрофілактична, консультативна, психокорекційна та розвивальна. Першочергового значення під час ліквідації наслідків надзвичайної ситуації набувають своєчасне застосування психопрофілактичних методів.

Екстрена психологічна допомога потерпілим від наслідків надзвичайної ситуації передбачає: надання населенню реальної і всебічної інформації, виявлення осіб із симптомами психічних розладів і направлення їх до медичних фахівців, оцінку групи ризику, роботу з гострими афективними реакціями, недопущення паніки та недобросовісного розподілу допомоги, створення мережі соціальної підтримки, орієнтацію очевидців на надання допомоги, відстеження ймовірності виникнення масових негативних реакцій, роботу з натовпом, створення нормального психологічного клімату в районах надзвичайних ситуацій тощо.

Надзвичайна ситуація викликає у людини потужний стрес, призводить до сильної нервової напруги, підриває рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'ї в цілому – не тільки фізичному, але й психічному. Першочерговим завданням психолога, вихователя за таких умов є виявлення осіб, які потребують психологічної допомоги і надання їм екстреної психологічної допомоги.

Виникнення емоцій детермінує нові форми реагування. Іноді емоційні реакції бувають бурхливими і раптовими, виникають майже відразу після дії збудника. Така емоція приймає форму афекту. Емоція, що набула достатньої сили і організованості, суттєво впливає на функціональний стан різних психічних механізмів. Організуюча функція емоцій проявляється у формі виразних рухів, емоційних дій, висловлювань про пережиті емоційні стани, певного відношення до оточуючого. На підставі аналізу емоційних проявів психолог МНС візуально виявляє осіб, які потребують психологічної допомоги, ізолює їх і направляє до пункту екстреної психологічної допомоги. На цьому етапі психологу допомагають оточуючі (рятувальники, постраждали тощо). У надзвичайній ситуації можуть з'являтися марення, галюцинації, апатія, ступор, агресія, страх, істерика, нервові тремтіння, плач тощо. Завдання психолога розпізнати наявну симптоматику і діяти згідно з визначеним алгоритмом.

За статистикою, появу рятувальників на місці пригоди можна очікувати впродовж 15 хвилин після повідомлення. Тож людина повинна усвідомити, що одним із головних факторів надання допомоги та рятування потерпілих під час надзвичайних подій прямо залежить від уміння постраждалих у першу чергу надати психологічну допомогу собі і оточуючим.

Дії в екстремальних ситуаціях до приїзду рятувальників передбачають: збереження спокою, що дозволяє зекономити сили необхідні для власного порятунку; реагування на подію шляхом говоріння вголос, плач; намагайтеся триматися людей, не залишатися на самоті; щоб не втратити почуття реальності – болоче нігтями здавлюйте шкіру на руці; покладіть свої долоні на грудну клітку і тримайте так, доки серце почне битися в звичайному ритмі.

При виникненні надзвичайної ситуації в закладі освіти до приїзду рятувальників вихователь повинен: вимагати від учнів повної тиші в класі; швидко вийти із класу в коридор, залишивши двері відкритими, щоб учні були в полі зору і дочекатися мовної вказівки про наступні дії; вільні від занять вчителі та технічні працівники школи швидко направляються до кабінету директора для отримання вказівок щодо термінової евакуації, де чітко відпрацьовують наступні дії; отримавши мовну вказівку щодо термінової евакуації школярів, необхідно вишикувати учнів у колону по двоє перед дверима класу; учитель повинен стати на чолі колони і переконатися, що усі учні присутні; заспокоїти учнів та нагадати їм про необхідність триматися колони та швидко і дисципліновано рухатися по школі до найближчого виходу із приміщення; чітко дотримуватися вказівок адміністрації школи і вчителів, які організовують загальне управління потоком евакуйованих.

Досить важко передбачити певні обставини, тому вчитель повинен бути готовим до того, щоб самому приймати рішення і діяти, виходячи з обставин, що склалися, а саме: визначити найкоротший маршрут руху; максимально безпечний маршрут руху; уникати місць великого скупчення людей і не створювати їх самим; обрати оптимальну швидкість руху на різних ділянках маршруту і прибути на місце збору, яке повинно обиратися заздалегідь. Кожен клас, що прибув до місця збору, повинен зайняти визначене для нього місце і не

може його змінювати без розпорядження директора. Місце збору слід визначити під накриттям чи в іншій будівлі.

Після прибуття класів до місця збору потрібно одразу здійснити перекличку. Бажано робити це за класним журналом, а кожна відповідальна за евакуацію особа повинна особисто повідомити директора про кількість евакуйованих. Якщо виявлено, що когось немає, потрібно негайно розпочати пошуки в усіх місцях, де можуть перебувати відсутні. Після прибуття рятувальників учителі вказують місця, де можуть знаходитися діти.

Дії у надзвичайних умовах при масовому скупченні людей:

1. Одне із головних правил – не йдіть “проти течії”. Краще рухатися в одному напрямку і темпі з усіма.

2. Варто уникати центру скупчення людей і небезпечного сусідства з вітринами, огорожами, стовпами, стінами, вузькими проходами.

3. Подбайте про відповідний одяг: високі підбори і тісна спідниця – не ліпший варіант при надзвичайних умовах.

4. Бажано, щоб руки були вільними. Отож сумку чи парасольку не слід тримати в руках.

5. Якщо відчуваєте тиск ззаду, стисніть руки у ліктях і притуліть їх до корпусу.

6. Якщо впали – захистіть голову руками і спробуйте підвестися, але не з колін. Обпершись однією ногою об землю, різко випростайтеся у напрямку руху натовпу. До речі, уважно дивіться перед собою. Якщо хтось не втримався на ногах, допоможіть йому піднятися.

7. Намагайтеся будь-що не опинитися в тупику, у разі тисняви відступати з цієї позиції важче.

8. У разі наявності в повітрі хімічних речовин можна захиститися так: закрити рот і ніс хустинкою, змоченою у будь-якій рідині. Якщо уражено очі, треба швидко і часто моргати, щоб сльози вимили хімічну речовину.

9. Під час руху натовпу не хапайтеся ні за що руками. Є ризик травмуватися.

При можливості можна оцінити обставини і вжити правильних заходів. Для цього психологи радять використовувати прийоми аутотренінгу й експрес-релаксації:

- погляньте вгору, зробивши при цьому повний вдих, пускаючи очі до рівня горизонту, плавно видихніть повітря, максимально розслабте усі м'язи;

- запитайте себе, звернувшись за іменем (краще вголос): “Є ти тут?” І впевнено відповідайте: “Так! Я тут!” Це допоможе втамувати емоції;

- уявіть телевізійну камеру, яка дивиться на вас згори трохи збоку. Оцініть свою ситуацію як стороння людина – що ви порадили б робити іншому?

- збийте страх несподіваною думкою або спомином, усміхніться.

При створенні штабу з ліквідації надзвичайної ситуації передбачається розгортання Пункту екстреної психологічної допомоги. Штатні психологи МНС забезпечуються “валізою психолога”, яка включає необхідні для надання екстреної психологічної допомоги речі і спорядження (ковдра, медична

аптечка, фіточаї, шоколад, дитячі іграшки, набір для малювання, культове приладдя тощо).

Робота психолога МНС з постраждалими дітьми має певні особливості. Дитина, яка пережила психотравмуючу ситуацію, переживає такі ж сильні почуття, як і дорослі (страх повторення події, безпорадність тощо). Безпосереднє перебування дитини в епіцентрі надзвичайної ситуації може стати занадто важким психологічним тягарем, нестерпним для неї, що виражається в мовчанні й заціпенінні. Вона буде знову й знову уявляти найстрашніші моменти побаченого. Завдання психолога МНС створити для дитини атмосферу безпеки, зацікавити читанням цікавої книжечки з яскравими ілюстраціями, переглядом улюбленого мультфільму, прослуховуванням музики чи малюванням.

Робота психолога МНС з особою в стані горя, яка втратила близьких, вимагає особливої уваги. Горе – процес функціональної необхідності, але не слабкості, це спосіб, за допомогою якого людина відновлюється після відчутної втрати. Типовими симптомами горя є: порушення сну, анорексія, дратівливість, складність концентрації, апатія, самотність, плач, самообвинувачення, суїцидальні думки, галюцинації тощо. Психолог МНС зобов'язаний постійно бути поруч із людиною, яка понесла втрату, не залишати її одну, піклуватися про неї. Варто говорити про померлого, причини смерті й почуття у зв'язку із тим, що відбулося. Запитувати про померлого, слухати спогади про нього, оповідання про його життя, навіть якщо вони неодноразово повторюються. Відповіді на питання: “На кого він/вона був схожий?”, “Чи можна побачити його/її на фотографії?”, “Що ви зараз згадуєте про нього/її?” дозволять виговоритися. Головне – створити довкола постраждалого атмосферу присутності й розуміння.

Психологічна допомога може надаватися психологом МНС працівнику навчального закладу, а саме: за власною ініціативою вихователя (на підставі спостереження, бесіди з ним); добровільно (при особистому зверненні працівника); за дорученням (у випадку якщо працівник своєю поведінкою викликає занепокоєння у керівництва закладу). Якщо працівник навчального закладу є особою похилого віку, то робота психолога МНС повинна враховувати особливості людей похилого віку: початок психічного й фізичного старіння; підвищений ризик захворювань (депресивні стани, реакції відмови, невротичні порушення); зниження фізичного тону і обміну речовин; дисбаланс біогенних амінів тощо; нестійка працездатність; порушення в сімейному житті; страх перед фізичними та душевними збоями; зростаюча потреба в досяганні успіху; втрата сенсу життя; зниження самооцінки.

У загальноосвітніх навчальних закладах безпека учнів у надзвичайних ситуаціях у великій мірі залежить від рішучості, навичок і дій учителя. Учитель (класний керівник) повинен безперервно знаходитися зі своїми класами і не відволікатися на гасіння пожежі, розбір завалів та інші роботи; більшу увагу приділяти легко збуджуваним і психічно нестійким дітям, допомагати їм подолати почуття страху, утримувати їх від необдуманих учинків; більш урівноваженим учням доручати спостереження за їх товаришами і надавати їм

допомогу. За найменшої можливості класний керівник повинен організувати вихід учнів із небезпечної зони і, в першу чергу, винесення поранених.

Соціальні ролики служби порятунку, що транслюються в Європі, дуже часто акцентують увагу громадян на такій тезі: “Допомога приходить вчасно до тих, хто вміє її чекати”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриневич Є.Г. Комплексна соціально-психологічна та психотерапевтична допомога постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій, техногенних аварій та катастроф [Електронний ресурс] // Новини української психіатрії. – Київ-Харків, 2007.
2. Закон України “Про правові засади цивільного захисту”, 2004.
3. Экстренная психологическая помощь: практическое пособие / М.А.Крюкова, Т.И.Никитина, Ю.С.Сергеева – Центр экстренной психологической помощи. – М.: Изд-во ИЦ ЗНАС, 2003.
4. Католик Т.В. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим: Наук.-метод. зб. / Т.В.Католик, І.О.Корнієнко. – 2-ге вид., допов. – Червона калина, 2003.
5. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд. дом “Сентябрь”, 2001.
6. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний: Для психологов, психиатров, психотерапевтов. – СПб.: ЗЛБИ. – СПб, 2003.– 126 с.
7. Сыропятков О.Г. Психопатология чрезвычайных ситуаций / О.Г.Сыропятков, Г.В.Иванцова. – К.: Наук. світ, 2005. – 64 с.

SUMMARY

Measures on the grant of psychological aid to the suffering in an emergency are considered. The necessary methods of influence for prevention of negative displays of psychic disorders are defined.

Key words: *emergency, psychological aid, actions in an emergency, a psychologist of Ministry of Emergency.*

ЛАРИСА ПАНЧЕНКО,

КАТЕРИНА ПИСЬМЕННА

МОДЕЛЬ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА АВТОРСЬКОЮ ПРОГРАМОЮ "ДИТИНА. ГАРМОНІЯ. СВІТ"(з досвіду роботи ДНЗ № 80 м. Полтави)

Описано досвід створення та використання авторської програми «Дитина. Гармонія. Світ» у дошкільному закладі №80 м. Полтави. Розглянуто модель естетичного виховання дітей дошкільного віку.