

Вишневський Сергій Вацлавович

*Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ,
відділ кадрового забезпечення,
відділення психологічного забезпечення,
завідувач відділення*

Фролова Ірина Віталіївна

*Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ,
відділ кадрового забезпечення,
відділення психологічного забезпечення,
фахівець*

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Постановка проблеми. Екстремальні умови життєдіяльності здебільшого супроводжують надзвичайні ситуації (НС), які закономірно впливають на фізичне та психічне здоров'я людей. Людині, яка опинилась у екстремальних умовах, обов'язково повинна надаватись психологічна допомога. Екстремальні події тією чи іншою мірою впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій у людини вельми широкий. Люди відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі люди проявляють слабкі реакції, інші – більш важкі. Можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Тому дуже важливим є надання фахівцями-психологами психологічної допомоги в екстремальних умовах, а саме надання кваліфікованої першої психологічної допомоги.

Стан дослідження. Особливості психологічної допомоги в екстремальних умовах розглядали Ф.С. Василюк, О.Г. Караяні, М.О. Крюкова, Л.А. Пергаменщик, В.Г. Ромек, Н.В. Тарабрина, О.В. Тімченко, Є.М. Черепанова, С.І. Яковенко та ін. Д.Ю. Бородін, О.Я. Варга, О.В. Гнездилов, С. Гремлінг, Є.Г. Гриневич, Б. Дейтс, В.Л. Маришук, В.Л. Решетніков, А. Antonovsky, A. Baum, C. Beningnt, R. Bruyant та ін. досліджували особливості поведінки людини в екстремальних умовах, вивчали питання керування стресом, розглядали проблеми здійснення психотерапевтичних заходів із постраждалими.

Мета – розгляд питань щодо особливостей проведення психологами необхідних заходів під час надання першої психологічної допомоги.

Виклад основних положень. Надзвичайні (екстремальні) умови характеризуються насамперед надсильним впливом на психіку людини, що викликає в неї травматичний стрес. Психологічні наслідки травматичного стресу в

крайньому вияві виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), який виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації,

сполучені із серйозною загрозою життю або здоров'ю. ПТСР може розвиватися в умовах надзвичайної практично у кожної людини навіть за умов повної відсутності явної особистої схильності [1].

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції. Як відомо, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку зміну умов, що вимагають пристосувань. Центральними положеннями в концепції стресу, запропонованої 1936 року Гансом Сельє, є гомеостатична модель самозбереження організму й мобілізація ресурсів для реакції на стресор [7].

Стрес стає травматичним, коли перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини й руйнує захист, коли результатом впливів стресора є порушення у психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями [2]. Як стресор у таких ситуаціях виступають травматичні події – екстремальні, кризові та надзвичайні ситуації, що володіють потужним негативним наслідком. В умовах надзвичайної ситуації у людини відбувається розрив цілісності особистості на всіх рівнях вияву: когнітивному, рольовому, особистісному й соціальному.

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу. Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

Перша психологічна допомога включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди [5].

Важливо звернути увагу що існують стани при яких недостатньо лише надання першої психологічної допомоги це такі, як:

- важкі травми, що загрожують життю та вимагають екстренної медичної допомоги;
- зміни в психічному стані, які не дозволяють особам самостійно піклуватися про себе або про своїх дітей;
- стан, у якому людина може заподіяти шкоду собі;
- стан, у якому людина може заподіяти шкоду іншим.

Під впливом травматичних ситуацій у людини порушується процес сприйняття безперервності життя і руйнуються індивідуальні пояснювальні

схеми, які до травматичного впливу робили суб'єктивний світ зрозумілим і передбачуваним. Такі переживання та думки можуть супроводжуватися неадекватними вчинками людини, що може призвести до нанесення пошкоджень собі та іншим людям, у людини можуть виникнути і суїцидальні думки. Головне – не допустити, щоб людина зробила крок до їх здійснення. У людей у такому стані спостерігаються різні негативні психічні стани, які можуть спровокувати появу суїцидальних думок, на цьому етапі важливо забезпечити психологічне супроводження. Необхідно, щоб у цей час психологи були поруч з такою людиною.

Існують три основних правила надання першої психологічної допомоги – дивитися, слухати і направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до людини, зрозуміти, що необхідно робити, направити їх туди, де вони зможуть отримати практичну допомогу та інформацію.

Дивитися: необхідно перевіряти умови безпеки, з'ясувати, чи є навколо люди, які дійсно потребують задоволення основних життєвих потреб; перевірити, чи є навколо люди в стані важкого дистресу.

Слухати: необхідно звертатися до людей, які можуть потребувати підтримки; з'ясувати, у чому саме вони мають потребу і що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти.

Направляти: люди, що пережили травмуючу подію, нерідко відчувають себе незахищеними, відрізаними від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються у стресових умовах. Спрямувати людей туди, де їм нададуть практичну допомогу, – одна з основних цілей ППД.

Перша психологічна допомога – найчастіше одноразове втручання, і ви можете знаходитися поряд з людиною тільки короткий час. Для подальшого відновлення слід спонукати людей застосовувати власні вміння справлятися з життєвою ситуацією. Допоможіть людям дати раду самим собі й відновити контроль над ситуацією.

Висновок. Психологічна робота з надання першої психологічної допомоги в екстремальних умовах є найважливішим етапом психологічної роботи фахівця-психолога. Коли і як припиняється надання допомоги, залежатиме від умов кризи, від ролі та функцій того, хто таку допомогу надає, і від потреб людей, яким ви допомагаєте.

Бібліографічні посилання:

1. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект: монографія / Д.В. Лебедев, С.Ю. Лебедева, О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко, В.П. Садковий, О.В. Садковий, О.В. Тімченко. Х.: НУЦЗУ, 2009. 128 с.
2. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.
3. Оніщенко Н.В. Особливості підготовки психолога МНС до виїзду в зону надзвичайної ситуації / Н.В. Оніщенко // Право і безпека. Х.: НУВС, 2012. №1 (43). С. 329–333.

4. Оніщенко Н.В. Роль та місце екстремальних психологів при ліквідації наслідків надзвичайної ситуації / Н.В. Оніщенко // Вісник Національного університету оборони України: збірник наук. праць. К.: НУОУ, 2012. Вип. 1 (26). С. 223–229.
5. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. 64 с.
6. Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: в 2 т. / под ред. Т.Б. Дмитриевой. М., 2004. Т. 1; 2. 361 с.
7. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Контрактович, Е.И. Крукович. СПб.: Речь, 2004. 256 с.

Черевко Марта Юріївна

*Львівський державний
університет внутрішніх справ,
відділ кадрового забезпечення,
психолог відділення психологічного забезпечення,
магістр психології*

Науковий керівник –

Кісіль Зоряна Романівна

*Львівський державний
університет внутрішніх справ,
кафедра психології діяльності в особливих умовах,
доктор юридичних наук, професор,
академік Академії наук вищої освіти України*

ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ ДУМОК ГРОМАДЯН В УМОВАХ ПОСТПРАВДИ

У сучасному суспільстві, де на людей значною мірою мають великий вплив засоби масової інформації (ЗМІ), кожна особистість так або інакше потрапляє у інформаційний вихор, у якому самотужки через недостатню обізнаність іноді буває неможливо відрізнити дійсне від фейків або викривленої подачі правдивих даних. І цим успішно користуються ті, кому вигідно вводити людей в оману, приховуючи важливе та налаштовуючи проти когось або чогось, задля вдоволення власних, не завжди добродесних намірів. Найпростішим прикладом можуть бути передвиборчі агітації чи антиагітації, яскрава та приваблива реклама неякісних товарів чи послуг, «сенсаційні» статті журналістів і тому подібне. Люди, сприймаючи таку інформацію, схильні цілком довіряти їй і таким чином опиняються «на гачку», потрапивши у пастку постправди, якої, на жаль, зараз значно більше, ніж правди.

Для початку слід зазначити, що означає сам термін «постправда». Даний термін з'явився в Оксфордському словнику у 2016 році як «слово року» і означає обставини, за яких об'єктивні факти є менш значущими при формуванні громадської думки, ніж звернення до емоцій і особистих переконань