

# Экстремальная психология

ЦАКАЕВА МАДИНА

**Экстремальная психология (ЭП)** —  
отрасль психологической науки, изучающая  
общие психологические закономерности  
жизни и деятельности человека в измененных  
(непривычных) условиях существования.



## Задачи экстремальной психологии :

Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов.



## Предмет экстремальной психологии :

Предметом изучения ЭП является - психика, подвергающаяся воздействию экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, закономерности реагирования и переживания, возможные последствия и способы их коррекции.



**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

**Экстремальная ситуация** — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

**Кризисная ситуация** — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

# СУБЪЕКТЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

В соответствии с характером воздействия негативных факторов чрезвычайной ситуации все люди, подвергшиеся воздействию этих факторов, условно подразделяются на следующие группы:

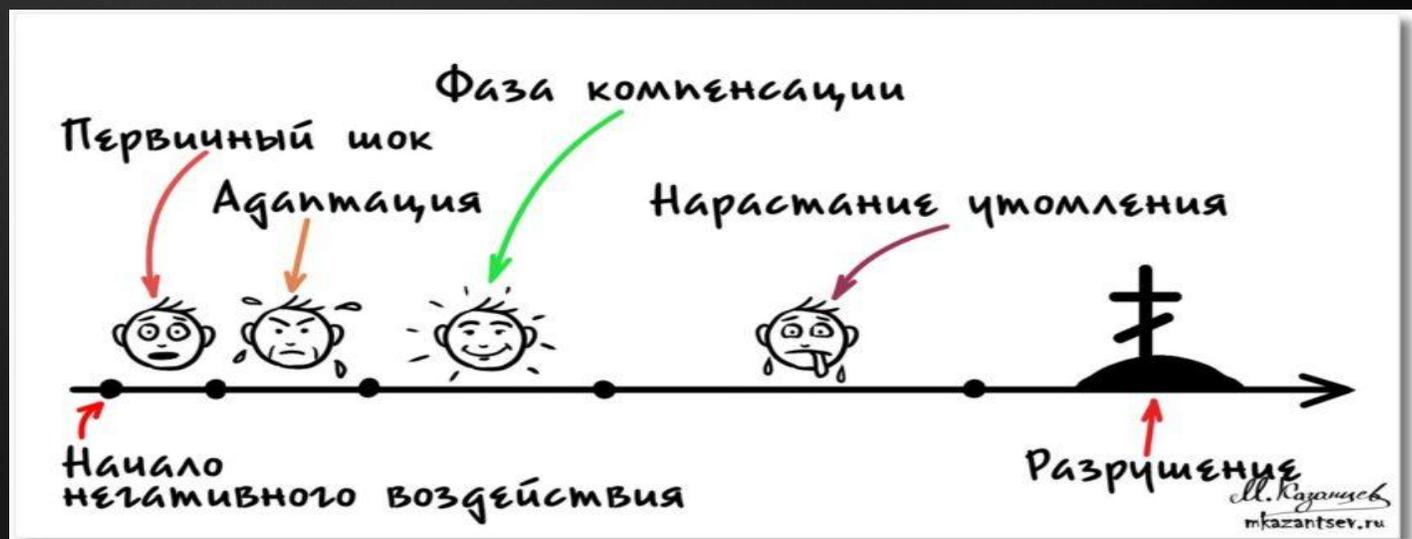


- Первая группа — это специалисты
- Вторая группа — жертвы
- Третья группа — пострадавшие
- Четвертая группа — очевидцы или свидетели
- Пятая группа — наблюдатели
- Шестая группа — телезрители

# СТРЕСС

Существует 3 стадии развития стресса :  
стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения

- 1. Стадия тревоги** — это первоначальный отклик нашего организма на опасность или угрозу, возникающий для того, чтобы помочь нам справиться с ситуацией.
- 2. Стадия сопротивления** - наступает, если стрессогенный фактор слишком силен или продолжает свое действие достаточно длительный промежуток времени.
- 3. Стадия истощения** - человек не имеет больше возможности сопротивляться стрессу. Помощь может прийти только извне.



# Бессознательные реакции, направленные, прежде всего, на уход от разрешения стрессовой ситуации

- **вытеснение** — невозможность вспомнить какое-либо событие, либо воспринять какую-либо информацию в связи с травмирующим характером этой информации;
- **отрицание** — защитный механизм, при котором различные факты, содержащие в себе угрозу для человека, отрицаются или не воспринимаются им;
- **проекцию** — неосознанное наделение другого человека собственными чертами и свойствами, перенос своих чувств и переживаний на другого человека или в другую ситуацию;
- **регрессию** — переход к более ранним, менее зрелым и адекватным образцам поведения;
- **рационализацию** — построение приемлемых моральных, логичных обоснований для объяснения и оправдания неприемлемых импульсивных форм поведения;
- **сублимацию** — направление энергии на социально одобряемые, как правило, творческие сферы человеческой деятельности;
- **подавление** — изгнание из памяти неприятных, вызывающих неудовольствие воспоминаний, образов, мыслей, желаний

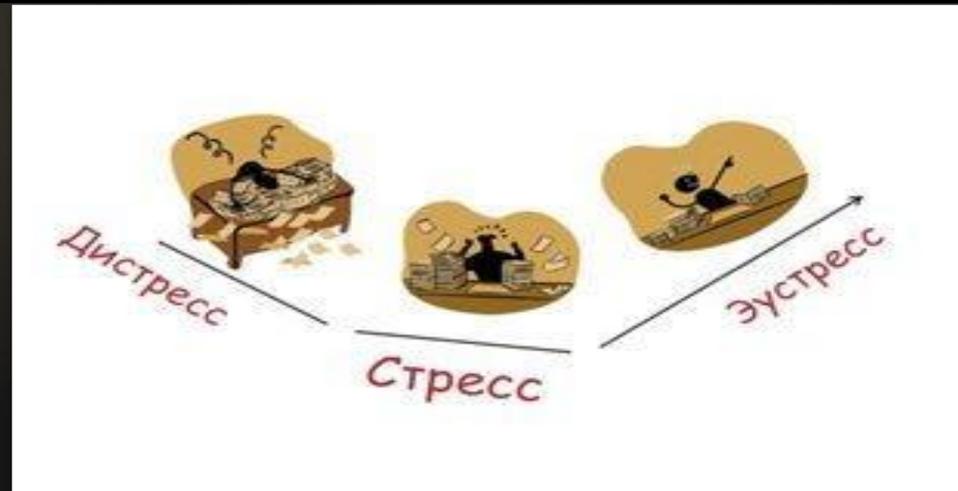
## ПОЗИТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЧЕЛОВЕКА

- Повышение уровня стрессоустойчивости.
- Развитие личностных качеств, или личностный рост.

## НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА

- Ухудшение выполнения задачи.
- Нарушение когнитивных (мыслительных) функций.

**Посттравматический стресс** — это нарушения поведения, связанные со стрессовой ситуацией, которые проявляются, когда стресс уже прошел.



# Рекомендации по оказанию экстренной «допсихологической» помощи окружающим :

- ✓ Необходимо позаботиться о собственной безопасности.
- ✓ Позаботьтесь о медицинской помощи.
- ✓ Не теряйте самообладания. Поведение пострадавшего не должно вас пугать, раздражать или удивлять.
- ✓ Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с человеком, не делайте этого.
- ✓ Если вы не уверены в правильности того, что собираетесь делать — лучше воздержитесь.



## ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ

- Не оставляйте человека одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
- Говорите о том, чего человек боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему.
- Не пытайтесь отвлечь человека фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.
- Предложите человеку сделать несколько дыхательных упражнений .
- Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.
- Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.



## ПОМОЩЬ ПРИ ТРЕВОГЕ

- Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Попробуйте занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.
- Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.



# ПОМОЩЬ ПРИ ИСТЕРИКЕ

- Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Оставайтесь с человеком наедине, если это не опасно для вас.
- Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (например, можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего). Если такое действие совершить не удастся, то сидите рядом с человеком, держите его за руку, поглаживайте по спине, но не вступайте с ним в беседу или, тем более, в спор. Любые ваши слова в этой ситуации только подольют масла в огонь.
- После того, как истерика пошла на спад, говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным, но доброжелательным тоном («выпей воды», «умойся»).
- После истерики наступает упадок сил. Дайте человеку возможность отдохнуть.



# ПОМОЩЬ ПРИ АПАТИИ

В состоянии апатии помимо упадка сил наваливается безразличие, появляется ощущение опустошенности. Если человека оставить без поддержки и внимания, то апатия может перерасти в депрессию. В этом случае можно произвести следующие действия:

- Поговорите с человеком. Задайте ему несколько простых вопросов исходя из того, знаком он вам или нет: «Как тебя зовут?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь есть?».
- Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно нужно снять обувь).
- Возьмите человека за руку или положите свою руку ему на лоб.
- Дайте ему возможность поспать или просто полежать.
- Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (можно прогуляться, сходить выпить чая или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи).

## ПОМОЩЬ ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ ИЛИ СТЫДА

- Если с вами рядом человек, который мучается от стыда или от чувства вины, постарайтесь убедить его обратиться к специалисту. Такое состояние часто требует помощи специалиста-психолога или врача-психотерапевта.
- Поговорите с человеком, выслушайте его. Дайте понять, что вы слушаете и понимаете его (кивайте, поддакивайте, говорите «угу», «ага»). Не осуждайте человека, не старайтесь оценивать его действия, даже если вам кажется, что человек поступил неправильно. Дайте понять, что принимаете человека таким, какой он есть. Не пытайтесь переубедить человека («Ты не виноват», «Такое с каждым может случиться»). На этом этапе важно дать человеку выговориться, рассказать о своих чувствах. Не давайте советов, не рассказывайте о своем опыте, не задавайте вопросов — просто слушайте.



# ПОМОЩЬ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНОМ ВОЗБУЖДЕНИИ

- Задавайте человеку вопросы, которые привлекут его внимание, или поручите дело, которое заставит его задуматься. Любая интеллектуальная активность снизит уровень активности физической.
- Предложите прогуляться, сделать несколько физических упражнений, выполнить какую-то физическую работу (что-то принести, переставить и т.д.), так, чтобы он почувствовал физическую усталость.
- Предложите совместно сделать дыхательную гимнастику.



# ПОМОЩЬ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

- Нужно усилить дрожь. Возьмите человека за плечи и сильно, резко потрясите его в течение 10—15 секунд. Продолжайте разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение.
- После завершения реакции необходимо дать пострадавшему возможность отдохнуть. Желательно уложить его спать.

## Категорически нельзя:

1. Обнимать пострадавшего или прижимать его к себе.
2. Укрывать пострадавшего чем-то теплым.
3. Успокаивать пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.



# ПОМОЩЬ ПРИ ГНЕВЕ, ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ

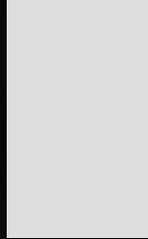
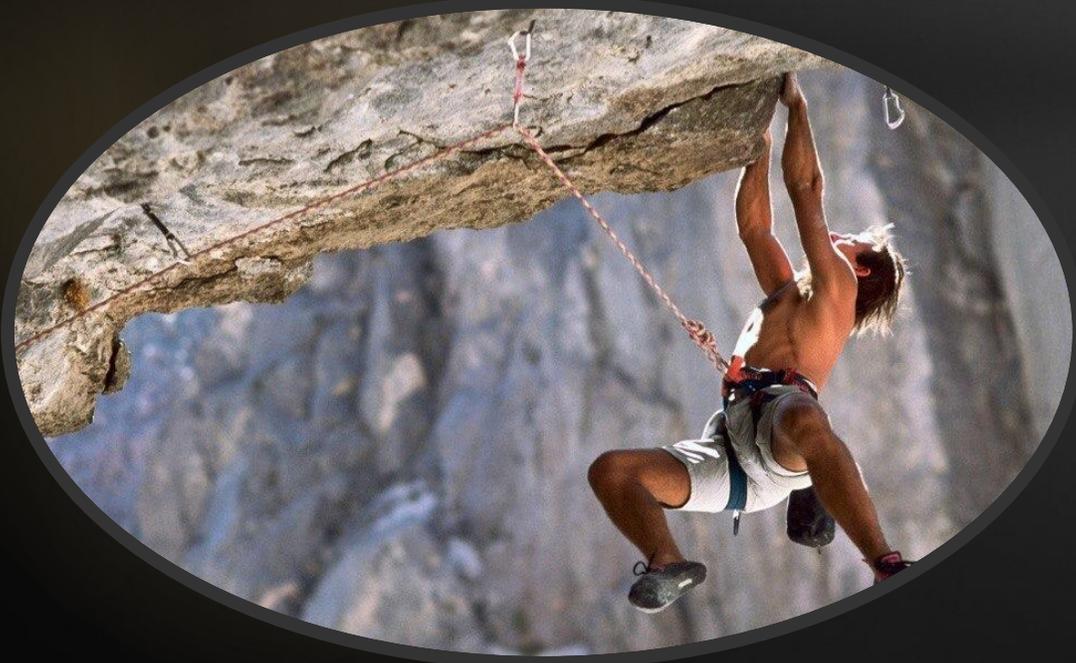
- Сведите к минимуму количество окружающих.
- Дайте пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или избить подушку).
- Поручите работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрируйте благожелательность. Даже если вы не согласны с пострадавшим, не обвиняйте его самого, а высказывайтесь по поводу его действий.
- Старайтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями, но только в том случае, если это уместно.



# САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.













***Берегите себя и своих  
близких !***