

Федеральное казенное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Психологическая составляющая деятельности добровольных пожарных

ФКУ ЦЭПП МЧС России



Психологическая составляющая деятельности добровольных пожарных

Поведение и психическое состояние людей,
вовлеченных в ЧС, отличается от
повседневного.

Изменения могут наблюдаться как у
пострадавших, так и у специалистов, которые
оказывают помощь и участвуют в аварийно-
спасательных работах.



У большинства людей, вовлеченных в ЧС, наблюдаются:

- ✓ частичная или полная утрата способности к целенаправленной деятельности;
- ✓ частичная или полная утрата способности к критической оценке окружающего и своего поведения;
- ✓ частичная или полная утрата способности вступать в контакт с окружающими.



Психологическая составляющая деятельности добровольных пожарных

Люди также могут:

- ✓ утратить способность самостоятельно удовлетворять потребность в тепле, пище и безопасности;
- ✓ испытывать трудности в планировании своих действий.

Высока вероятность появления панических, агрессивных, истерических реакций у целых групп людей.









Global Look Press









Таким образом, добровольному пожарному необходимы:

- Знания об особенностях поведения и психического состояния людей в ЧС.
- Представления об особенностях взаимодействия с пострадавшими и способах оказания им помощи.
- Знания об особенностях деятельности в экстремальных условиях, о приемах саморегуляции, о способах минимизации воздействия негативных факторов.



Острая стрессовая реакция

– это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Человек может причинить вред себе и окружающим, негативно повлиять на состояние других людей, усугубить обстановку.

Люди с острыми стрессовыми реакциями нуждаются в оказании допсихологической помощи.



Правила оказания допсихологической помощи при ОСР:

1. Оказывать помощь нужно только в том случае, если вы обладаете необходимыми ресурсами для ее оказания и если в случае отсутствия помощи возрастает риск возникновения негативных последствий.
2. Прежде чем оказывать помощь, необходимо сделать все возможное для обеспечения собственной безопасности.
3. Основной принцип оказания допсихологической помощи – «Не навреди».



Правила оказания допсихологической помощи при ОСР:

4. Если вы понимаете, что у вас недостаточно ресурсов для оказания помощи, или вы сомневаетесь в том, что сможете справиться самостоятельно, – обратитесь к коллегам за помощью.
5. Находясь рядом с человеком с острой стрессовой реакцией, не теряйте самообладания. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками.
6. Как только появляется возможность, пострадавшего необходимо передать специалистам.



Правила оказания допсихологической помощи при ОСР:

Допсихологическая помощь не оказывается
людям, реакции которых сопровождаются
галлюцинациями и бредом.

Помощь таким пострадавшим оказывают
медицинские сотрудники.



Виды ОСР:

1. Истерика.
2. Агрессия.
3. Психомоторное возбуждение.
4. Ступор.
5. Страх.
6. Апатия.
7. Нервная дрожь.
8. Плач.



Истерика

Признаки:

- сохраняется сознание, но почти невозможен контакт;
- чрезмерное возбуждение;
- множество движений, театральные позы;
- речь эмоционально насыщенная, быстрая;
- крики, рыдания.

Помощь:

- если вы чувствуете готовность к оказанию помощи и понимаете, что это безопасно, постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе;
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте сильных эмоций;
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном;
- не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог по поводу его высказываний;
- после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку возможность для отдыха, передав его специалистам либо близким людям.



Агрессивное поведение

Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу),
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами;
- словесные оскорбления, брань;
- мышечное напряжение, увеличение артериального давления.

В первую очередь: обратитесь к сотруднику правоохранительных органов и обратите его внимание на данного пострадавшего.

Помощь:

- оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности;
- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- не демонстрируйте эмоциональных реакций даже в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенные к вам;
- говорить с человеком необходимо спокойно, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- не вступайте с пострадавшим в споры и не противоречьте ему;
- если вы чувствуете внутреннюю готовность и понимаете, что это необходимо, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться.



Психомоторное возбуждение

Признаки:

- движения резкие;
- бесцельные и бессмысленные действия;
- ненормально громкая речь;
- часто отсутствует реакция на окружающих.

Помощь:

- необходимо привлечь внимание пострадавшего к себе, не причиняя ему при этом вреда;
- говорить необходимо спокойным голосом, не спорить, в разговоре избегать фраз с частицей «не»;
- фразы и указания при общении с таким пострадавшим должны формулироваться четко и коротко. Если ему удастся выполнить ваши указания – это необходимо поощрить;
- необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться другими реакциями.



Ступор

Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи;
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль);
- «застывание» в определенной позе;
- оцепенение, состояние полной неподвижности;
- возможно напряжение отдельных групп мышц;
- часто ограниченные координированные движения глаз.

Помощь таким пострадавшим оказывается медиками. Ваша задача — вызвать медицинских сотрудников данному пострадавшему. Даже в том случае, если вы не обнаружили ни одного пострадавшего с физическими травмами, для пострадавших в ступоре необходимо организовать медицинскую помощь.

Толпа

– это бесструктурное скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей, но взаимно связанных сходным эмоциональным состоянием и общим объектом внимания.

Разновидности толпы:

- пассивная (выжидательная)
- активная (действующая).





Пассивная толпа включает:

- ✓ случайную толпу;
- ✓ конвенциональную толпу;
- ✓ экспрессивную толпу.



Активная толпа включает:

- ✓ экстатическую толпу;
- ✓ агрессивную толпу;
- ✓ стяжательскую толпу;
- ✓ паническую толпу.









Правила безопасного поведения в толпе:

1. Если вы осознали, что оказались в гуще людей, сохраняйте спокойствие и не предпринимайте необдуманных действий.
2. Застегните наглухо всю одежду, снимите шарфы – уберите все, за что можно зацепиться. При давке надо освободить руки от всех предметов, согнуть их в локтях.
3. Старайтесь выбраться из ядра (центра) толпы к периферии. Именно в ядре толпы наблюдается наиболее мощный эффект эмоционального заражения.
4. Двигайтесь **только по ходу толпы**. Ваши движения не должны привлекать излишнего внимания и вызывать раздражения у окружающих.



Правила безопасного поведения в толпе:

5. Не влезайте на ограды, будьте дальше от витрин, не хватайтесь за деревья, столбы. Старайтесь избегать тех мест, где вас может зажать толпа.
6. Не приближайтесь к агрессивно настроенным лицам и группам лиц.
7. Если вы выходите из толпы с ребенком – возьмите его на руки.
8. Если вы выходите из толпы не один, обращайтесь внимание на состояние этих людей.
9. Вы, как человек находящийся в толпе, тоже можете быть подвергнуты эмоциональному заражению. Лучшее средство этому противостоять – помнить и четко следовать своей цели: выйти из толпы.
10. Не пытайтесь воздействовать на людей, составляющих толпу, какими-либо доводами.



Профилактика образования толпы:

1. Оказание допсихологической помощи пострадавшим с острыми стрессовыми реакциями, характеризующимися эффектом эмоционального заражения:
 - ✓ истерикой;
 - ✓ агрессией;
 - ✓ психомоторным возбуждением.



Профилактика образования толпы:

2. Четко выстроенное информирование пострадавших.

Когда к вам обратились с вопросами о происходящем, важно помнить о соблюдении следующих **правил**:

- ✓ Необходимо контролировать предоставляемую пострадавшим информацию. Если вы не имеете данных, не предоставляйте неточную, непроверенную информацию.
- ✓ Необходимо использовать четкие, короткие фразы (не более 11 слов в предложении). В речи не должно быть сложно построенных, длинных предложений с множеством связок. Речь должна быть четкой и размеренной.
- ✓ Необходимо избегать в речи частицы «не» и исключить слова «паника», «катастрофа», «спасайся, кто может» и т. п.



Профилактика образования толпы:

3. Отслеживание собственного эмоционального состояния.

Находящиеся рядом с вами люди могут наблюдать за вашими эмоциями, строить на основе своих наблюдений предположения о происходящем.

Демонстрируя спокойствие и уверенность, вы можете оказать положительное влияние на окружающих вас людей.



Регуляция эмоционального состояния

Приемы
саморегуляции

Управление
тонусом скелетных
мышц

Регуляция дыхания

Самовнушение



Управление тонусом скелетных мышц

В ситуациях, которые вызывают у нас негативные переживания, в нашем теле или отдельных мышцах возрастает напряжение. Снизив степень мышечного напряжения, мы можем повлиять на уровень тревоги и других негативных переживаний.

Прием состоит из серии упражнений, в которых отдельные группы мышц сначала необходимо как следует напрячь, а затем максимально расслабить.

Правила:

- упражнения начинаются с расслабления мышц ног и заканчиваются мышцами лица;
- Нужно создать максимально комфортные условия: тихое и спокойное место, удобная одежда и поза, комфортное освещение и пр.;
- напряжение мышц должно быть ощутимым, но не болезненным;
- если у вас имеются нарушения или повреждения мышц, их не стоит напрягать;
- дыхание при выполнении упражнений должно быть ровным и спокойным, без задержек.



Регуляция дыхания

Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Виды дыхания:

- нижнее дыхание (брюшное);
- верхнее дыхание (ключичное).

Нижнее дыхание (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться.

Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности.



Самовнушение

Прием заключается во внушении себе каких-либо мыслей, ощущений, образов и состояний с помощью словесных формул. Самовнушение эффективнее, если его проводить на фоне мышечного расслабления.

Правила создания речевых формул:

- необходимо четко определить цель, которую вы хотите достичь во время самовнушения;
- формула должна быть четкой, короткой, отражать самую суть;
- формула должна носить позитивный характер, без частицы «не»;
- формула должна произноситься в ритм дыхания, при этом решающая ее часть на выходе;
- хорошо, если формула носит несколько иронично-веселый характер или зарифмована.

Федеральное казенное учреждение
Центр экстренной психологической помощи
МЧС России



Спасибо за внимание!

ФКУ ЦЭПП МЧС России

8 (495) 626-38-96

серропп@mail.ru