



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для проведения группового занятия со спасателями
(Повышение квалификации «Спасатель 3 класса»)

ТЕМА № 1.2

**СТРЕСС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПАСАТЕЛЯ**

Время: 2 часа

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Профессиональный стресс: определение, причины, механизмы развития
2. Психологические механизмы (стратегии) адаптации в стрессовой ситуации (защитные механизмы и копинг-поведение).
3. Последствия профессионального стресса.
4. Система профилактики профессионального стресса.

Литература

1. *Крюкова М.А., Никитина Т.Н., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. – М.: НЦЭНАС, 2001.*
2. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю. С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007.
3. Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб.: "Питер", 2000.
4. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2000.
5. *Решетников М. М. и др. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей // Психологический журнал, 1990, т.11, № 1.*
6. *Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.*

УЧЕБНЫЕ ЦЕЛИ:

- Обобщить и систематизировать знания о причинах и механизмах развития профессионального стресса.
- Сформировать представление о копинг-поведении и защитных механизмах личности.
- Изучить негативные последствия профессионального стресса спасателя.
- Ознакомить со способами профилактики негативных последствий профессионального стресса.
- Способствовать созданию мотивации на использование различных способов профилактики и коррекции негативных последствий профессионального стресса спасателей.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

—

это физиологический и эмоциональный стресс, источником которого служат особенности профессиональной деятельности.

Может приводить к изменениям, негативно влияющим на профессиональную деятельность и жизнь человека.

Профессиональная деятельность спасателя

- несение боевых дежурств
- спасательные работы на чрезвычайных происшествиях (ЧП)
- спасательные работы на масштабных ЧС.

Неблагоприятные факторы, воздействующие на специалистов ПСФ

в ходе выполнения профессиональных обязанностей:

- ✓ психическое напряжение в состоянии готовности;
- ✓ критические температуры окружающей среды;
- ✓ вибрация;
- ✓ шумовой и световой фон;
- ✓ внезапные световые и звуковые сигналы;
- ✓ работа в специальной одежде и средствах индивидуальной защиты;
- ✓ повышенная физическая нагрузка;
- ✓ неблагоприятное воздействие режимов труда и отдыха;
- ✓ информационная неопределенность;
- ✓ дефицит времени на анализ ситуации и принятие решения;
- ✓ ответственность за результаты деятельности,
- ✓ напряженность, возникающая в процессе межличностного взаимодействия спасателя и пострадавших;
- ✓ эмоциональная насыщенность переживаний, связанных с контактами с телами погибших;
- ✓ опасность для жизни.

Неблагоприятные факторы в профессиональной деятельности спасателей

1) факторы рабочей ситуации

- *физический стресс*

- *психологический стресс*

2) социально-психологические факторы

3) системные факторы

ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

- **Невозможность сосредоточиться на чем-то.**
- **Слишком частые ошибки в работе.**
- **Ухудшается память.**
- **Слишком часто возникает чувство усталости.**
- **Очень быстрая речь.**
- **Мысли часто "улетучиваются".**

ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- **Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).**
- **Повышенная возбудимость.**
- **Потеря чувства юмора.**
- **Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.**

ПРИЗНАКИ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- **Пристрастие к алкогольным напиткам.**
- **Нарушение питания:**
 - **постоянное ощущение недоедания**
 - **или потеря аппетита, удовольствия от еды.**
- **Невозможность вовремя закончить работу.**

МЕХАНИЗМЫ НАКОПЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Накопление
профессионального стресса у
специалистов МЧС имеет два
различных по своей
психологической сущности
механизма

1) РАБОЧИЙ (ОРДИНАРНЫЙ) СТРЕСС

Накопленный стресс.

Это стресс, накопленный в результате несения боевых дежурств

▪

Связан с напряженным характером повседневной профессиональной деятельности

МЕХАНИЗМЫ НАКОПЛЕНИЯ ОРДИНАРНОГО СТРЕССА

- ▣ **НАЛИЧИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ**
- ▣ **ИЗОЛИРОВАННОСТЬ ГРУППЫ**
- ▣ **ФЕНОМЕН НЕЗАВЕРШЕННОГО ДЕЙСТВИЯ**
(застревание на этапе стартового психического напряжения)

2) ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Это стресс, накопленный после экстремальных ситуаций (критических инцидентов), где сотрудники сталкиваются с реальной опасностью для жизни, здоровья, как собственных, так и других людей.



ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ. СОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ. ПОМОЩЬ.





Последствия профессионального стресса

- Первичные
- Вторичные
- Третичные

Вторичные последствия профессионального стресса

- СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)
- ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА (ПТСР)

ВТОРИЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА:

- СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)
- ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА (ПТСР)

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

(сокращенно СЭВ)

состояние эмоционального,
умственного и физического
истощения возникающее в
результате хронического стресса на
работе.

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

СИМПТОМЫ:

1. физические
2. эмоциональные
3. интеллектуальные
4. социальные

СТРЕСС И РАЗВИТИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сильный эмоциональный и физиологический стресс увеличивает восприимчивость организма к заболеваниям.

СТРЕСС И РАЗВИТИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- УГНЕТЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
- НАРУШЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ
- НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)

Нарушение, связанное с переживанием
травматического стресса.

Главным признаком ПТСР является
обострение инстинкта самосохранения и
вызванное им хроническое
психоэмоциональное напряжение.

СИМПТОМЫ ПТСР:

- Повторяющиеся и насильно прорывающиеся, внедряющиеся в сознание воспоминания о событии, включая образы, мысли, представления.
- Повторяющиеся кошмарные сны о событии.
- Действия или чувства, соответствующие переживаниям во время травмы (иллюзии, галлюцинации, «вспышки воспоминаний»).

СИМПТОМЫ ПТСР

- ▣ **Нарушение памяти, концентрации внимания. Неспособность вспомнить важные эпизоды травмы, мест, людей.**
- ▣ **Отстраненность и отчуждение от других людей, ощущение одиночества. Отдаленность от окружающего мира («им меня не понять»).**
- ▣ **Труднее испытывать чувства любви, радости (эмоциональная притупленность).**

СИМПТОМЫ ПТСР

- ▣ **Возрастает агрессивность. Стремление решать все жизненные проблемы с помощью силового давления. Возникают вспышки гнева.**
- ▣ **Появляется чувство укороченного будущего.**
- ▣ **Появление чувства вины.**
- ▣ **Сверхбдительность.**
- ▣ **Преувеличенное реагирование.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!