



## Психологические аспекты поведения людей в чрезвычайных ситуациях

МБДОУ № 29  
«ЖУРАВУШКА»



Он есть всегда



«Человек может вынести все, что  
угодно, если в этом есть смысл»  
Виктор Франкл

**Вне зависимости** от природы чрезвычайной ситуации в нее вовлекаются люди, которые подвергаются воздействию прямых поражающих факторов и испытывают психологический стресс. Каждый из нас должен хорошо понимать, что одним из важных факторов, определяющих устойчивость человека к воздействию чрезвычайных ситуаций, является **культура безопасности человека**. Это означает, что каждый из нас обладая определенными знаниями и умением контролировать свои эмоции, способен противостоять опасности, бороться и выживать.





Немаловажно, как действует человек во имя спасения себя и своих близких. **Чем быстрее вы ориентируетесь** при возникновении экстремальной ситуации, примете решение и выберете правильный способ действий, тем больше у вас будет шансов остаться живым, здоровым и невредимым. Конструктивное поведение в ЧС во многом зависит от степени подготовленности людей к действиям в экстремальных условиях.



Осознание человеком ситуации как опасной может вызвать у него чрезмерное сильное волнение и способствовать снижению его психофизиологических возможностей. **Если опасность осознается, но ей не придается чрезмерного значения, то она может способствовать мобилизации сил.** Уровень тревожности может вырастать, если в прошлом у человека был негативный опыт выхода из подобной ситуации, причем тревожность может возникать не только как реакция на существующую опасность, но и как реакция на возможную опасность, вне зависимости от существующей ситуации.





На биопсихическом уровне выделяют два типа реагирования в стрессе:

**Тормозной тип** характеризуется общим мышечным напряжением, особенно резко проявляющимся в «мимической маске», скованности позы и движений; фиксациями внимания, пассивностью, замедленным течением психических процессов, своеобразной «эмоциональной инертностью», проявляющейся в виде безучастности и негативного безразличия.





## **Возбудимый**

**тип** выражается в бурной экстраверсии, суетливости, многословии, гипертрофии двигательных проявлений, быстрой смене принимаемых решений, повышенной легкости перехода от одного вида деятельности к другому, несдержанности в общении.



**Выделяют три типа отношения человека к самому себе, которые влияют и на его поведение в стрессе:**

- **отношение к себе как к «жертве» экстремальной ситуации, фиксация на подобном отношении усугубляет стресс, может назвать это отношение примитивно-эгоистическим;**



- **сочетание отношения к себе как к «жертве» с пониманием себя как «ценности», доверенной себе же, оно способствует самосохранению личности;**

- *отношение к себе как к одному из ряда людей, этот тип больше всего способствует сохранению эффективной деятельности при стрессе.*

Считается, что поведение человека основано на трех жизненных установках или **«жизненной вере»**:



- **неуязвимость** – «все неприятные вещи происходят с другими людьми»
- значение и цели в жизни (смыслы, которые мы строим в течение нашей жизни, потеря смысла или сомнение в нем могут быть разрушительными)
- **самооценка и самоуважение**

В ситуации кризиса эта **«жизненная вера»** начинает колебаться или меняться на свою противоположность.



Предложено рассматривать все психологические проблемы, связанные с экстремальной ситуацией, с точки зрения смерти, свободы, изоляции и бессмысленности.



**Тема смерти.** При столкновении со смертью формируются такие механизмы защиты, как иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости и иллюзия простоты устройства мира. Разрушение базовых иллюзий - момент, болезненный для любого. А при реальной угрозе жизни он становится исключительно болезненным. Реакция на собственное спасение – **«Я остался жить»** – может перейти в шок от смерти окружающих и повлечь за собой длительные болезненные переживания, среди которых отдельным блоком будет стоять страх собственной конечности. Также человек может начать в качестве защитной реакции строить другие иллюзии, основанные на собственном могуществе, избранности и т.п

**Тема свободы** вытекает из реальной опасности быть заключенным в определенные обстоятельства. Например, не рекомендуется уходить от места аварии, так как спасателям будет проще искать место аварии и пострадавших. Но не многие могут выдержать ожидание и неизвестность. Психологическим аспектом «несвободы» выступает чувство вины. Человек, испытывающий чувство вины, стремится наказать себя, занимаясь саморазрушением. Чувство вины может быть трех видов:

- **Вина за воображаемые грехи:** «Я должен быть на месте пострадавшего (раненого, умершего)».
- **Вина за невмешательство:** чувство вины за то, что не сделал.
- **Вина выжившего,** когда человек испытывает чувство вины только потому, что остался жив, а тот другой умер.

**Тема изоляции** представляется наиболее реальной в ситуации автономного выживания. Страх одиночества, паника от невозможности найти помощь может толкать людей на совершение необоснованных поступков.



**Тема бессмысленности.** Экстремальная ситуация всегда неожиданно, зачастую беспричинна и потому воспринимается как бессмысленная. Это заставляет пострадавших искать какое-нибудь объяснение тому, что произошло, чтобы травматическое переживание не было напрасным. Тогда создаются мифы, которые предлагают свое объяснение случившемуся. Если этого объяснения не существует в действительности, человек его придумает. Негативным может быть только то, что в качестве мифа, например, может предстать кто-либо из выживших. Инициатор создания мифа может до такой степени опутать мысли окружающих, что дело может дойти до причинения вреда объекту мистификации.

В соответствии с работами Национального института психологического здоровья (США) психические реакции при катастрофах подразделяются на четыре фазы: героизма, «медового месяца», разочарования и восстановления.



- **Героическая фаза** начинается непосредственно в момент катастрофы и длится несколько часов, для нее характерны альтруизм, героическое поведение, вызванное желанием помочь людям, спастись и выжить. Ложные предположения о возможности преодолеть случившееся возникают именно в этой фазе.

**Фаза «медового месяца»** наступает после катастрофы и длится от недели до 3–6 мес. Те, кто выжил, испытывают сильное чувство гордости за то, что преодолели все опасности и остались в живых. В этой фазе катастрофы пострадавшие надеются и верят, что вскоре все проблемы и трудности будут разрешены.



**Фаза разочарования** обычно длится от 2 месяцев до 1–2 лет. Сильные чувства разочарования, гнева, негодования и горечи возникают вследствие крушения надежд.

**Фаза восстановления** начинается, когда выжившие осознают, что им самим необходимо налаживать быт и решать возникающие проблемы, и берут на себя ответственность за выполнение этих задач.



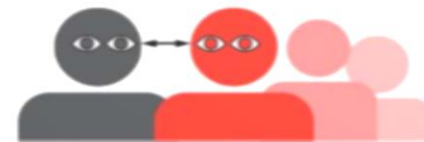
## КАК ВЫЖИТЬ В ТОЛПЕ



Не терять самообладания,  
удерживаться на ногах



Глубоко вдохнуть, сомкнуть  
руки в замок и чуть в стороны



В агрессивной толпе не  
смотреть ниже уровня глаз  
человека, но не в пол



Ребенка посадить на шею, а  
женщину вести перед собой



Не идти против толпы



В случае падения, свернуться  
в клубок, закрыть руками  
затылок. Не опираться на руки.  
Попытаться встать, сделав рывок  
корпусом и оперевшись на колени



Избегать: крупных людей,  
больших сумок, столбов,  
колонн, любых выступающих  
предметов, узких проемов



Двигаться вместе с массой  
людей, постепенно смещаясь  
по диагонали к краю массовки

# КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВО ВРЕМЯ МАССОВЫХ БЕСПОРЯДКОВ



Попросить человека ритмично подышать



Установить визуальный контакт



Оградить от любопытных



Восстановить ориентацию в действительности. «Здесь много народу – это площадь, вы испугались»



Напомнить о социальной среде пострадавшего



Установить вербальный контакт фразами «Вы меня слышите?»



Сделать акцент на безопасности. Важно не давать при этом ложных надежд



Возвратить в «здесь и сейчас». Спросить человека, что он видит, слышит, где находится



Помочь обрести контроль над своими действиями. «Как все началось? Что вы делали»



Оградить от новых впечатлений либо подготовить к ним