

**Шеленкова Н.Л.**

канд. психол. наук, доцент кафедри психології

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

*м. Умань, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ЗАЛЕЖНО ВІД ВИДУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

Запобігання надзвичайним ситуаціям природного і техногенного характеру, ліквідація їх наслідків, максимальне зниження втрат та збитків перетворилось на загальнодержавну проблему і є одним з найважливіших завдань виконавчої влади і управління всіх рівнів.

В Україні щорічно виникають тисячі важких надзвичайних ситуацій, внаслідок яких гине або страждає велика кількість людей. Нині в багатьох областях України у зв'язку з небезпечними природними явищами, аваріями, катастрофами і військовими конфліктами обстановка характеризується як дуже складна. Тенденція зростання кількості надзвичайних ситуацій, важкість їх наслідків змушують розглядати їх як серйозну загрозу безпеці окремої людини, суспільства та навколишньому середовищу, а також стабільності розвитку економіки країни. Для роботи в районі надзвичайної ситуації потрібно залучати значну кількість людських, матеріальних і технічних ресурсів.

15 липня 1998 року Постановою Кабінету Міністрів України № 1099 «Про порядок класифікації надзвичайних ситуацій» затверджено «Положення про класифікацію надзвичайних ситуацій» (на даний час втратив чинність – підстава 368-2004-п). За характером походження подій, які зумовлюють виникнення надзвичайних ситуацій на території України, розрізняють такі їх види [2]:

- надзвичайні ситуації техногенного характеру – транспортні аварії (катастрофи), пожежі, неспровоковані вибухи чи їх загроза, аварії з викидом (загрозою викиду) небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин,

раптове руйнування споруд та будівель, аварії на інженерних мережах і спорудах життєзабезпечення, гідродинамічні аварії на греблях, дамбах;

- надзвичайні ситуації природного характеру – небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні морські та прісноводні явища, деградація ґрунтів чи надр, природні пожежі, зміна стану повітряного басейну, інфекційна захворюваність людей, сільськогосподарських тварин, масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами чи шкідниками, зміна стану водних ресурсів та біосфери;

- надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру, пов'язані з протиправними діями терористичного та антиконституційного спрямування: здійснення або реальна загроза терористичного акту (збройний напад, захоплення і затримання важливих об'єктів, ядерних установок і матеріалів, систем зв'язку та телекомунікацій, напад чи замах на екіпаж повітряного чи морського судна), викрадення (спроба викрадення) чи знищення суден, встановлення вибухових пристроїв у громадських місцях, викрадення зброї;

- надзвичайні ситуації воєнного характеру, пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, під час яких виникають вторинні фактори ураження населення внаслідок руйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних і токсичних речовин та відходів, нафтопродуктів, вибухівки, сильнодіючих отруйних речовин, токсичних відходів, транспортних та інженерних комунікацій.

Екстремальні ситуації викликають у людини сильний стрес, призводять до значної нервової напруги, порушують рівновагу в організмі, негативно позначаються на здоров'ї в цілому – не тільки фізичному, але і психічному. Кожна людина в таких ситуаціях реагує по-різному. Процедура надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях має свою специфіку. Усе залежить від мети психологічного впливу: в одному випадку треба підтримати, допомогти; в іншому – варто припинити, наприклад, чутки, паніку; у третьому – провести переговори.

При надзвичайних ситуаціях природного або техногенного характеру потерпілі завжди знаходяться в стані психічного збудження, розгублені або перебувають в панічному стані. Основні правила надання психологічної допомоги зводяться до наступного:

1. Не приступайте до дій відразу. Озирніться і вирішіть, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з потерпілих в найбільшій мірі потребує допомоги. Приділіть цьому секунд 30 при одному постраждалому, до 5 хвилин при декількох постраждалих.
2. Чітко скажіть хто ви і які функції виконуєте. Дізнайтеся імена потерпілих. Скажіть їм, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.
3. Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим. Візьміть його за руку або поплескайте по плечу. Торкатися голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що і потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною.
4. Ніколи не звинувачуйте потерпілого. Розкажіть, які заходи потрібно вжити для надання допомоги в його випадку.
5. Професійна компетентність заспокоює. Розкажіть про вашу кваліфікацію та досвід.
6. Дайте потерпілому повірити в його власну компетентність. Дайте йому доручення, з яким він впорається. Використовуйте це, щоб він переконався у власних здібностях, щоб у потерпілого виникло почуття самоконтролю.
7. Дайте потерпілому виговоритися. Слухайте його активно, будьте уважні до його почуттів і думок. Переказуйте позитивне.
8. Залучайте людей з найближчого оточення потерпілого для надання допомоги. Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення. Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати у кого-небудь почуття провини.
9. Намагайтеся захистити постраждалого від зайвої уваги і розпитувань.

При надзвичайних ситуаціях соціально-політичного чи воєнного характеру надання психологічної допомоги не має особливих відмінностей. За сприяння Міністерства соціальної політики України групою вчених розроблені

методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги постраждалим, а саме [1]:

1. Звертайтеся до потерпілих з повагою і відповідно до їх культури.
2. Представтеся: скажіть своє ім'я та організацію.
3. Запитайте, чи потребують вони допомоги, якої саме.
4. По можливості, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови.
5. Створіть елементарні комфортні умови (наприклад, дайте води).
6. Намагайтеся забезпечити безпеку потерпілого: виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику; спробуйте захистити людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність; якщо людина пригнічена, спробуйте не залишати її наодинці.
7. Вислуховуйте людей і спробуйте їх заспокоїти.
8. Будьте поруч.
9. Не змушуйте людей розповідати про пережите.
10. Уважно вислухайте, якщо люди все ж захочуть поговорити про те, що сталося.
11. Якщо людина пережила втрату близької людини, або ж стала свідком цього, це сильний стрес – спробуйте її заспокоїти і переконайтеся, що вона не буде перебувати на самоті.
12. Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

При виникненні надзвичайної ситуації будь-якого характеру необхідно пам'ятати: щоб надавати психологічну допомогу, не обов'язково мати кваліфікацію психолога або фахівця з соціальних питань. Однак, при наданні допомоги людям в кризових ситуаціях рекомендується працювати через відповідні компетентні організації або громадські групи. Діючи самостійно, можна піддати себе ризику, дії можуть негативно вплинути на координацію заходів, а людина, яка потерпіла в умовах надзвичайної ситуації, може не отримати належної допомоги.

## Література:

1. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту /заг.ред. Іванова О.Л. – К. – 2014. – С.44. Режим доступу : <https://sumdu.edu.ua/>

Інтернет ресурси:

2. <http://zakon3.rada.gov.ua/>