

древним, но и более надёжным формам деятельности мозг оптимизирует функциональное состояние организма и, выигрывая тем самым время для дальнейших адаптивных перестроек, продлевает или даже спасает ему жизнь. При благоприятном течении первого этапа стресс-реакции начинается восстановление гомеостаза. Стихают катаболические процессы, нормализуется температура тела, ликвидируется централизация кровообращения, восстанавливаются функции пищеварения, увеличивается мышечная, а затем жировая масса тела. Повышается уровень и увеличивается объём психической, эмоциональной и двигательной активности. Принципиальным отличием второго этапа стресс-реакции является способность живых систем создавать новые энергетические, структурные и функциональные резервы, восстанавливать жизненный потенциал организма. Длительность второго этапа стресс-реакции варьирует от нескольких дней до недель и даже месяцев.

#### Список литературы

1. Анестезиология и реаниматология. // Под ред. Ю.С. Полушина. – М.: Медицина. – 2004. – 934 с.
2. Зильбер А.П. // Медицина критических состояний: общие проблемы. – Петрозаводск: Изд. ПГУ, – 1995. – 360с.

### **АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

*А.В. Медведев*  
*УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Экстренная социально-психологическая помощь – особый, относительно недавно появившийся вид психологической работы. О необходимости разработки особых форм помощи, экстренной, кратковременной, незамедлительной, заговорили еще в годы Первой мировой войны. Основная задача психиатров, работавших в прифронтовых госпиталях, заключалась в возвращении солдат и офицеров в строй, а основной акцент в лечении чаще всего делался на восстановительных мерах – питании, сне, отдыхе, изоляции, убеждении, постепенном наращивании времени боевой подготовки. В 1963 К. Артисс предложил акроним PIE (proximity, immediacy and expectancy – близость к очагу ЭС; безотлагательность; установка на выздоровление и возвращение, *Jones & Wessely, 2003*).

Как известно, экстремальные ситуации возникают в силу различных причин. По источнику происхождения экстремальные ситуации подразделяются на: природные; техногенные; эпидемиологические; социальные. Данные экстремальные ситуации могут накладываться друг на друга и проявляться в различных формах социальной напряженности.

Выделяют три уровня развития социальной напряженности: низкий, практически не влияющий на общественную стабильность и безопасность; средний – заметно влияющий на жизнедеятельность общества; высокий – дезорганизирующий функционирование социальных институтов и общностей.

Есть все основания говорить не просто о действиях практических психологов в экстремальных ситуациях, а о необходимости создания системы оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях с целью локализации и недопущения последующего развития негативных последствий для человека и общества.

Система оказания включает: социально-психологическую диагностику, психотехники воздействия, проведение консультирования – т.е. все основные направления профессиональной деятельности психологов.

В частности, диагностика социально-психологических явлений в экстремальных ситуациях имеет существенные отличия от обычных условий.

В этих условиях из-за цейтнота времени нельзя создать программу диагностики. Действия, в том числе практических психологов, определяются планом на случай чрезвычайных обстоятельств. Методы и методики классической диагностики в этих условиях вообще не применимы, за исключением: видеосъемки, анализа социальной симптоматики, применения ретроспективного подхода и т.д.

Однако экстремальные ситуации выполняют диагностирующую роль. В этих условиях личность «обнажается». Надо только все это зафиксировать.

Не применимы во многих экстремальных ситуациях и обычные методы социально-психологического воздействия. В данных условиях работают не психотерапия и тренинги, а методы специальных операций контрпропагандистского характера. Именно они применяются: во время боевых действий, эффективны в борьбе с преступностью, при ликвидации последствий террористических актов.

В то же время здесь имеют место: и специальная психологическая помощь, и реабилитационная работа, и социальная помощь беженцам из «горячих точек» в целях их адаптации, участникам боевых действий, получивших тот или иной синдром, а также специальные меры по поддержанию морально-психологического «духа» населения в условиях сложившейся обстановки.

Все зависит от целей социально-психологического воздействия в экстремальных ситуациях: в одном случае надо поддержать, помочь; в другом – следует пресечь, например, слухи, панику; в третьем – провести переговоры; в четвертом – разложить в морально-психологическом отношении, развенчать, шокировать противника; в пятом – оказать содействие в адаптации к новой культуре.

Опасность предъявляет особые требования к личности практического психолога, его профессиональной деятельности и готовности. Чтобы действовать грамотно в экстремальных ситуациях, практический психолог должен быть: адаптированы к ним, обладать стрессоустойчивостью и социально-психологической компетентностью.

В экстремальных ситуациях, возникающих в силу действия природных, техногенных и эпидемиологических факторов, практическим психологам приходится сталкиваться с такими явлениями, как: паника; острое стрессовое расстройство.

Психологическую помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях в первую очередь должны уметь оказывать психологи, работающие в МЧС, МО, МВД, здравоохранении.

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются: безотлагательность; приближенность к месту событий; ожидаемость восстановления нормального состояния; единство и простота психологического воздействия.

1. Безотлагательность означает, что помощь пострадавшему должна быть оказана как можно быстрее: чем больше времени пройдет со времени травматизации, тем выше вероятность возникновения хронических расстройств (алкоголизм, прием наркотических средств).

2. Смысл принципа приближенности состоит в оказании помощи без смены обстоятельств и социального окружения, а также минимизации отрицательных последствий «госпитализма».

3. Ожидаемость: с лицом, перенесшим стрессовую ситуацию, следует обращаться не как с пациентом, а как с нормальным человеком. Необходимо поддерживать уверенность в скором возвращении нормального состояния.

4. Единство психологического воздействия подразумевает, что его источником должно выступать одно лицо, либо унифицированная процедура обращения.

5. Простота психологического воздействия связана с тем, чтобы отвести пострадавшего от источника травматизации, предоставить пищу, отдых, безопасное окружение и возможность быть выслушанным.

Для качественной подготовки психологов, привлекаемых для работ в условиях чрезвычайных ситуаций должна создаваться система моделирования их в процессе учебной деятельности. Конечно, создаваемые модели не могут на 100% обеспечить, воздействие возможных стрессогенных факторов сложившейся обстановки, но они позволяют научить человека правильно реагировать и определять модель поведения в похожей ситуации. Одной из наиболее важных задач психологической подготовки является формирование готовности к преодолению опасности и трудностей в стрессовой ситуации, выработка способности выдерживать большие нервно-психические нагрузки, напряженность и лишения.

Таким образом, чтобы каждый обучаемый в ходе занятий испытал и пережил многие из тех трудностей, с которыми он встретится в определенной обстановке, насыщенной элементами опасности и риска, допустимых в учебных условиях. Обучающие специалисты обязаны показать модель поведения и научить обучаемых совладать с эмоциями и выработать необходимый стиль поведения в стрессовой ситуации.

#### Список литературы

1. Александровский Ю.А. Психогении в экстремальных условиях. М., 1991, С. 96.
2. Решетников М.М. Психическая травма. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психиатрии, 2006. 322 с.
3. Рекомендации по психологической подготовке личного состава Сухопутных войск, М., Воениздат, 1972, 125 с.

### **СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОГЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Е.В. Мельник  
Минск, УО «БГУФК»*

Здоровье является одним из условий эффективной профессиональной деятельности в любой отрасли экономики, так как составляет основу благополучия человека, реализуемого в продуктивности труда и полноценном отдыхе. Особую значимость категория здоровья приобретает в работе практического психолога, обеспечивающего психологическую помощь людям различного возраста. Не случайно В.Н.Дружинин (2000) при описании психологической профессии, проанализировал внешние и внутренние причины становления психолога, как исследователя, так и практика. Выделение таких качеств как стрессоустойчивость, возможность контролировать свое поведение, эмпатичность, рефлексивность, способность хорошо адаптироваться к социальной среде, самодостаточность, подчеркивают значимость психологического здоровья в его деятельности.

Деятельность в сфере спорта является стрессогенной, так как связана с ненормированным графиком работы, ответственностью за результат, повышенной психической напряженностью, большой эмоциональностью, необходимостью принятия срочных ответных решений в условиях дефицита времени, информационно насыщенной площадью зала или стадиона, необходимостью установления благоприятных взаимоотношений в системе «человек-человек», особенно в конфликтных ситуациях. Для обеспечения психологического здоровья спортивного психолога большое значение имеет индивидуальный способ взаимодействия с си-