

3. Медицинское обеспечение при авариях на АЭС, на примере ЧАЭС. Авария на Чернобыле. – URL: <https://multiurok.ru/index.php/files/meditsinskoe-obespechenie-pri-avariiakh-na-aes-na.html> / (дата обращения: 11.03.2025). Текст: электронный.

4. Вклад медицинских работников в первые часы и дни аварии на ЧАЭС. – URL: https://vk.com/wall-109162382_133310 / (дата обращения: 07.03.2025). Текст: электронный.

5. Гуськова, А. К. Значимость сведений об условиях облучения и клинических данных для адекватного выбора мероприятий по охране здоровья участников различных радиационных ситуаций / А.К.Гуськова// Медицина экстремальных ситуаций. – 2013. – С. 6 – 11.

Сведения об авторах

С. Д. Светловская* – студент

С. И. Антонов – старший преподаватель

Information about the authors

S. D. Svetlovskaya* – Student

S. I. Antonov – Senior Lecturer

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

sofi.sv.0406@yandex.ru

УДК: 614.8

ВАЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Селиверстова Ангелина Алексеевна, Антонов Сергей Иванович

Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России

Екатеринбург, Россия

Аннотация

Введение. Чрезвычайные ситуации могут наносить значительный вред психическому состоянию. **Цель исследования** – Изучить важность психологической помощи пострадавшим при чрезвычайных ситуациях.

Материал и методы. Был проведен анонимный опрос студентов в осведомленности данной темы, предложены методы психологической помощи. **Результаты.** Из 86 опрошенных студентов 80% имеют представление методах оказания психологической помощи при чрезвычайных ситуациях 64% опрошенных студентов выбрали, в качестве эффективной методики, кризисное вмешательство. **Выводы.** Обеспечение качественной психологической помощи пострадавшим является неотъемлемой частью системы реагирования на чрезвычайные ситуации.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, психологическая помощь, медицина катастроф, пострадавшие, методы психологической помощи, здоровье.

THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO VICTIMS IN EMERGENCY SITUATIONS

Seliverstova Angelina Alekseevna, Antonov Sergey Ivanovich

Department of Dermatovenereology and Life Safety

Ural State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation

Yekaterinburg, Russia

Abstract

Introduction. Emergencies can cause significant harm to the mental state. **The aim of the study is** to study the importance of psychological assistance to victims in emergency situations. **Material and methods.** An anonymous survey of students was conducted regarding the awareness of this topic, and methods of psychological assistance were proposed. **Results.** Of the 86 students surveyed, 80% have an idea of the methods of providing psychological assistance in emergency situations, 64% of the students surveyed chose crisis intervention as an effective method. **Conclusions.** Providing high-quality psychological assistance to victims is an integral part of the emergency response system.

Keywords: emergency, psychological assistance, disaster medicine, victims, methods of psychological assistance, health.

ВВЕДЕНИЕ

Катастрофы и чрезвычайные ситуации наносят значительный ущерб не только физическому здоровью людей, но и их психоэмоциональному состоянию. Помимо физических травм, пострадавшие испытывают глубокие переживания, страх, тревогу и другие негативные эмоции, которые могут оказывать длительное воздействие на их жизнь. Именно поэтому медицинская помощь в зонах ЧС должна включать не только лечение телесных повреждений,

но и оказание квалифицированной психологической поддержки. Кроме того, важна психологическая поддержка самих медработников и сотрудников экстренных служб, работающих в условиях высокого стресса. Регулярное консультирование и использование методов профилактики эмоционального выгорания способствуют сохранению высокой работоспособности и улучшению качества медицинской помощи [1].

Цель исследования – изучить важность психологической помощи пострадавшим при чрезвычайных ситуациях и уровень осведомленности у студентов.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Материалами исследования послужила научная литература, посвященная психологической помощи в условиях чрезвычайных ситуаций. Для изучения отношения людей к данной проблеме, был проведен опрос среди студентов медицинского университета.

Анкета включала вопросы о методах психологической помощи пострадавшим в зоне ЧС, о способах корректирования выявленных нарушений.

В исследовании приняли участие 86 человек 3 курса медико – профилактического факультета. Средний возраст респондентов – 20 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Проведенный опрос выявил, следующие пункты: все студенты отмечали важность психологической помощи пострадавшим при ЧС, 80% опрошенных имеют примерное представление о методах оказания психологической помощи пострадавшим в зоне ЧС. Кризисное вмешательство оказалось самым предлагаемым методом психологической помощи – 64% респондента поставили данное утверждение на первое место. Групповая терапия оказалась на втором месте по степени эффективности – 45% опрошенных. Индивидуальную терапию выбрало 43% студентов, как важный и эффективный метод психологической помощи. Медикаментозная поддержка психического состояния пострадавших – 34% опрошенных. И на последнем месте по эффективности оказались тренинговые занятия – их выбрали 23% респондентов.

ОБСУЖДЕНИЕ

Прежде всего, нужно понимать для чего нам нужна психологическая помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях:

1. Уменьшение уровня стресса и тревоги. Психологическое сопровождение позволяет снизить уровень стресса и тревоги у пострадавших, что способствует более быстрому восстановлению физического здоровья. Специалист, оказывающий психологическую помощь, помогает человеку осознать и принять произошедшее событие, найти способы справиться с негативными чувствами.

2. Предупреждение развития посттравматического стрессового расстройства. Чрезвычайные события могут стать причиной возникновения ПТСР, которое проявляется через длительные страхи, бессонницу, депрессивные состояния и вспышки агрессии. Своевременная работа с психологом снижает вероятность появления таких симптомов и облегчает адаптацию к новым условиям жизни [2].

3. Социальная адаптация. После катастрофы человек может столкнуться с утратой жилья, родных и знакомых, разрушением привычной среды обитания. Психологическая поддержка помогает легче адаптироваться к изменениям, выстраивать новые связи и возвращаться к нормальной жизни [3].

4. Повышение устойчивости к будущим кризисам. Люди, прошедшие качественную психологическую реабилитацию, становятся более устойчивыми к возможным будущим стрессовым ситуациям. Они приобретают навыки саморегуляции и самопомощи, что делает их менее уязвимыми перед лицом новых трудностей.

Методы психологической помощи в условиях чрезвычайных ситуаций, выявленные студентами:

1. Кризисное вмешательство. Это первая форма помощи, направленная на стабилизацию эмоционального состояния пострадавшего сразу после трагедии. Включает беседы, поддержку

и информирование о дальнейших действиях. Основная цель — помочь человеку справиться с острым состоянием шока и паники [4].

2. Групповая терапия. Общение с людьми, пережившими схожие события, помогает пострадавшим чувствовать себя менее одинокими. Группы поддержки позволяют делиться опытом, получать советы и поддержку от тех, кто уже прошел через подобные испытания.

3. Индивидуальная терапия. Личные сеансы с психологом направлены на глубокую проработку личных проблем и страхов. Специалист помогает выявить причины внутреннего дискомфорта и разработать стратегии преодоления трудностей.

4. Медикаментозная поддержка. В некоторых случаях врачи – психиатры назначают медикаменты для снятия острого состояния тревоги или депрессии. Однако медикаментозное лечение должно сопровождаться психотерапией для достижения устойчивого результата [5].

5. Тренинговые занятия. Проведение тренингов по управлению стрессом, развитию навыков саморегуляции и планирования будущего способствует укреплению психологического здоровья пострадавших.

ВЫВОДЫ

Психологическая помощь в условиях чрезвычайных ситуаций играет критически важную роль в процессе восстановления пострадавших и их возвращении к полноценной жизни. Она не только уменьшает стресс и тревогу, но и предотвращает развитие серьезных психопатологических состояний, таких как посттравматическое стрессовое расстройство [6]. Комплексный подход к психологической поддержке, который включает кризисное вмешательство, групповую терапию, индивидуальную работу с психологом и медикаментозную поддержку, значительно улучшает качество жизни пострадавших. Это также помогает минимизировать долгосрочные последствия катастроф и создать условия для успешной социальной адаптации [7].

Таким образом, обеспечение качественной психологической помощи пострадавшим и персоналу является неотъемлемой частью системы реагирования на чрезвычайные ситуации. Это не только гуманитарная обязанность, но и эффективный способ минимизации негативных последствий катастроф для общества в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Никитин, В. А. Социальная работа: Проблемы теории и подготовки специалистов. Учебное пособие. / В.А. Никитин – М., 2002. – 236 с.
2. Попова, Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учеб. пособие/ Р.Р. Попова – Казань: Изд – во Казанского ун – та, 2013. – 135 с.
3. Журавлёв, А.Л., Сергиенко Е.А. Социальная психология личности и группы в условиях чрезвычайных ситуаций. /А.Л. Журавлёв, Е.А. Сергиенко – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 123с.
4. Калмыкова, Е.С., Кувшинов Д.М. Экстренная психологическая помощь: Практическое руководство. — М.: Психотерапия, 2012. – 69с.
5. Смирнов, Б.А. Психологическое сопровождение пострадавших в чрезвычайных ситуациях. / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополов— Харьков: Гуманитарный центр, 2014. – 134 с.
6. Малкина – Пых, И.Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И.Г.Малкина – Пых,а. – М.: Эксмо, 2005. – 960с.
7. Мустафина, Э. Ф. Методические рекомендации для специалистов и волонтеров Социального агентства услуг по оказанию срочной психологической помощи гражданам, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. / Э.Ф. Мустафина, Э.Ю. Лада , М.С. Игнатьева //— Казань: Веда, 2012. — 87 с.

Сведения об авторах

А.А. Селиверстова* – студент

С.И. Антонов – старший преподаватель

Information about the authors

A.A. Seliverstova* – Student

S. I. Antonov – Senior Lecturer

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

angelina2222@bk.ru