

ПСИХОЛОГИЯ – ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ!



ОНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ПОНИМАНИИ СВОИХ
ЭМОЦИИ, В ПОДДЕРЖКЕ И СОЧУВСТВИИ,
В НАШЕЙ УВЕРЕННОСТИ.
ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА ПОМОГАЕТ НАМ
БЫТЬ БОЛЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ

Татьяна Чернявцева

Психология для спасателей

«Издательство «Перо»

2023

УДК 159.9
ББК 88.3

Чернявцева Т.

Психология для спасателей / Т. Чернявцева — «Издательство
«Перо», 2023

ISBN 978-5-00218-285-5

Навыки психологической саморегуляции (НПС) - основополагающие навыки, необходимые для поддержания, укрепления и восстановления ментального здоровья в условиях не только экстремальных, но и обыденных. Особое внимание и место формированию НПС и психологической поддержке отводится лицам, чья профессиональная деятельность сопряжена с экстремальными нервно-психическими нагрузками. Предлагаемое методическое пособие содержит в систематизированном виде теоретические и практические сведения по формированию НПС сотрудников аварийно-спасательных служб и формирований. Наглядно и доступно представлен теоретический материал, который иллюстрирован примерами, тесно связанными с практической деятельностью АСС (Ф). В пособии представлены такие важные для работы АСС (Ф) психологические конструкты как: «психологическое здоровье», «травматическое событие», «тревога», «паника», «психическая саморегуляция» и мн. др. Раскрыты базовые принципы психологического сопровождения пострадавших в следствие чрезвычайных происшествий экстремального характера, раскрыты механизмы и динамика травмы, представлена феноменология реакций пострадавших на стресс, приведены основные диагностические критерии по МКБ. Особое внимание уделено практическим навыкам совладания с травматическими событиями/ стрес-сом, даны алгоритмы работы по формированию навыков эмоциональной регуляции. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00218-285-5

© Чернявцева Т., 2023

© «Издательство «Перо», 2023

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Список принятых сокращений | 7 |
| Об авторах | 8 |
| Благодарности | 10 |
| Введение | 11 |
| Глава 1 | 13 |
| 1.1 Общие понятия | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

Татьяна Чернявцева, Татьяна Ермакова

Психология для спасателей



© Издательство «Перо», 2023

© Т. Чернявцева, Т. Ермакова, 2023

Список принятых сокращений

- АСС – аварийно-спасательная служба.
- АСФ – аварийно-спасательное формирование.
- АХОВ – аварийно химическое опасное вещество.
- ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения.
- МКБ – международный классификатор болезней.
- ОПО – опасный производственный объект.
- ОСР – острая стрессовая реакция.
- ПА – паническая атака.
- ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство.
- ФЗ – федеральный закон.

Об авторах

ТАТЬЯНА ЧЕРНЯВЦЕВА



Консультирующий психолог, нейропсихолог. Образование получила в Санкт-Петербургском государственном университете (психолог) и Волгоградской гуманитарной академии профессиональной подготовки специалистов социальной сферы (нейропсихолог). Почти 10 лет работала со спасателями АСС (Ф), из которых около 7 лет – старший преподавателем и руководителем направления психологической подготовки. Так же занималась и продолжает практиковать как специалист по профессиональному отбору. Жизненное кредо: «Лучшее время для жизни – это сейчас».

«Благодаря жизненному и профессиональному опыту, как педагогическому, так и психологическому, а также почти 10 годам работы с аварийно-спасательными службами и спасателями, я убеждена, что КАЖДЫЙ может сформировать ту атмосферу для себя, в кото-

рой он будет действительно счастлив, любим и успешен. И зависит это только от нас. Это – НАША жизнь».

ТАТЬЯНА ЕРМАКОВА



Педагог-психолог, преподаватель психологии. Образование получила в Волгоградской гуманитарной академии профессиональной подготовки специалистов социальной сферы. Более 18 лет проработала сначала в качестве ведущего специалиста по организационно-методической работе, затем – в качестве преподавателя со спасателями АСС (Ф). Активно развивается в сфере психотерапии и помощи в кризисных жизненных ситуациях детям и взрослым. Жизненное кредо: "Мир – это уютный дом. И я в нем – любимый ребенок"

"Работа со спасателями в части их подготовки и обучения, а это почти 18 лет, из которых – 3 года в качестве преподавателя, дала четкое понимание необходимости развития знания и навыков в части психического здоровья. А для этого ключевым является принятие ответственности за собственную жизнь и благополучие, развитие в себе умения заботиться о себе, понимать свои потребности".

Благодарности

К этому изданию приложили руки, души, свой труд и моральную поддержку нас обеих огромное количество людей.

Прежде всего, мы говорим спасибо вам, наши дорогие и близкие люди, которые верили в проект, верят в нас и готовы слушать наши порой малопонятные разговоры, поддерживать и быть рядом. Спасибо за ваше тепло, восхищение и юмор.

Чернявцева Наталия Александровна – мама

Лутков Максим – муж

Морозюк Андрей – муж

Ермаков Валерий – сын

Морозюк Дарья – дочь

Чипышева Людмила – сестра

От всей души мы благодарим:

Едренкину Наталью – за честный, добрый взгляд на это творение и горящие глаза, в которые приятно смотреть.

Леонида Болотова и Дарью Г. – за невероятные иллюстрации, которые не только отразили то, что хотелось видеть, но и то, что хотелось чувствовать.

Пашкову Екатерину – за то, что откликнулась на безумную идею в сжатые сроки снять целую историю, очень метафоричную и красивую.

А так же наших замечательных друзей, возвращающих нас в реальность из бесед о психотерапии.

И спасибо вам, дорогие газоспасатели и пожарные, давшие нам возможность поделиться нашим совместным терапевтическим опытом и рассказать часть ваших историй. И всем другим тоже. За общение, открытия и годы, проведенные вместе.

Приятного погружения!

Введение

XXI век уже несколько лет как называют веком психологии. И это очень заметно: психологические знания очень доступны, количество специалистов помогающей сферы растет, растет количество депрессий, суицидов, нервно-психических расстройств и самопальных диагнозов. Чуть ли не каждому второму ставят диагноз шизофрения, биполярного расстройства и многих других. И ставят их не специалисты, а любители психологии и ее противники тоже.

Есть в этом как плюсы, так минусы. С одной стороны, люди начинают заботиться о своем психическом здоровье, с другой, появляется большое количество и псевдонаучных «специалистов».

При написании этого пособия мы, прежде всего, хотели разъяснить некоторые аспекты в части психического здоровья, в том числе те, с которыми непосредственно могут столкнуться спасатели различных служб и формирований. А так же дать вам в руки инструменты для развития себя.

Мы постараемся объяснить отдельные психологические понятия с точки зрения физиологии и нейронауки понятным языком. Объясним, что же такое психическое здоровье, стресс, его влияние на нашу жизнь, как возникает паническая атака, развивается посттравматическое стрессовое расстройство и какие есть доказанные методы саморегуляции.

Да. Еще кое-что. Мы будем приводить примеры не только из жизни спасателей¹. Потому что вы – прежде всего, люди.

Готовы? Тогда поехали!



¹ Мы намерено не указываем настоящие имена, места работы или проживания в примерах.

Стресс – испытание даже для сильных. Доказательная медицина и психология – полноценные союзники по восстановлению сил и здоровья.

Глава 1

Психическое здоровье. О главном

1.1 Общие понятия

В 2018 году на одной конференции, где мне довелось побывать, группа медиков из разных стран смеялась над фразой «Все болезни от нервов». Нет, не потому, что это неверно. Для них эта фраза давно стала объективной и доказанной реальностью. И контекст, в котором ее употребляют (довольно часто (скептический), вызывает как минимум улыбку.

Огромное количество объективных данных – физиологических, биохимических и молекулярных, – собранных за последние тридцать лет, наглядно показывают, насколько сильно состояние стресса может влиять на общее состояние здоровья и самочувствие. И вы наверняка это замечали и на себе.

Стоит произойти какому-то эмоциональному потрясению, как учащается сердцебиение, подскакивает давление. Особенности нашей личности могут повлиять, например, на восприятие болезни. И там, где один будет едва доживать при прогнозе «вам осталось полгода», другой выцарапает победу и здоровье.

Что уж говорить про влияние на наше самочувствие отношения к нам других людей?! Буквально за день до того, как я взялась за эту главу, на консультацию ко мне пришел молодой человек, подросток. Его мимика, движения, бесконечное теребление рук, обкусывание губ, бледность и огромные печальные глаза сразу вызвали массу вопросов. Которые я не стала задавать. Он рассказал все сам.

Буллинг. Знакомое слово? Возможно, нет. Буллинг – это агрессивное преследование человека или группы людей другими людьми. Он может выражаться в непристойных, оскорбительных шутках, доходя до избиения.

Психическое состояние мальчика находилось не в лучшем виде. Начало подкашиваться и физическое. Постоянное эмоциональное напряжение привело к серьезным расстройствам сна.

В общем-то подобные истории далеко не новы. И порой изменения, происходящие в нашем организме из-за стресса, не заметны невооруженным взглядом. По крайней мере, до поры.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья².

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

Устав ВОЗ

Вчитываясь в это определение, начинаешь понимать, как тесно связаны наше физическое самочувствие, психическое состояние и то, как мы проявляем себя в социуме и даже достигаем своих целей. Поэтому и умение общаться друг с другом, признавая наличие иного, чем ваше, мнения, получение удовольствия от жизни, от работы, стабильная самооценка и независимость от мнения и желаний окружающих являются компонентами нашего здоровья.

Давайте же остановимся на психическом здоровье и его составляющих.

² Кузьмина С.В. Риски нарушения ментального здоровья работников производств химических веществ. Клинико-эпидемиологические особенности ранней диагностики и профилактики: диссертация... доктора медицинских наук: 14.02.04

Психическое здоровье напоминает путь самурая, где важна не конечная цель, а следование к этой цели.

Возможно ли определить уровень психического здоровья? Вопрос довольно сложный. Потому что каждый день на нас влияет множество факторов, которые в ту или иную сторону меняют наше психическое состояние: это и социальное общение, и общее состояние здоровья, даже внезапное изменение погоды и планов.

Социально-экономические изменения, стрессовая работа, нездоровый образ жизни, наличие негативного детского опыта и мн. др. делает нас более уязвимыми (здесь присутствует, безусловно, и влияние генетики). Участие в ликвидации аварий и аварийных ситуаций так же может стать фактором, нарушающим психическое благополучие.

И здесь, уверена, кто-то может с полной уверенностью сказать, что знает множество спасателей, медиков, военных журналистов, прошедших через весьма и весьма тяжелые события (аварии, войны), но оставшихся вполне здоровыми. Да, это так.

Психическое здоровье индивидуально, поскольку его качество зависит от довольно большого количества факторов.

Существует ряд критериев психического здоровья, данных ВОЗ (их можно найти на официальном сайте организации - www.who.int).

Вот основные 7 критериев психического здоровья:

✓ Самоосознание, чувство непрерывности, идентичности и постоянства своего «Я» как физического, так и психического

✓ Идентичность и постоянство переживаний в однотипных ситуациях

✓ Критическое отношение к себе, своей психической деятельности (эмоции) и ее результатам (поведение)

✓ Соответствие психических реакций ситуациям и обстоятельствам, силе и частоте средовых воздействий

✓ Способность управлять своим поведением в соответствии с социальными правилами, нормами и законами

✓ Способность планировать и реализовывать жизненные планы

✓ Способность изменять поведение в зависимости от жизненных обстоятельств и ситуаций

Звучит сложно и местами не очень понятно. Я остановлюсь на своей, более простой версии этих критериев.

Психологические черты, делающие нас нами и просто здоровыми людьми формируются с самого рождения. И в каждом возрасте мы должны пройти через некоторые задачи, подготовиться к следующему периоду, так сказать. Поэтому психическое здоровье я рассмотрю в взаимосвязи с возрастным развитием (генетические и культурные компоненты при этом я затронуть при всем желании не смогу. Это очень обширная тема. Но вы должны помнить, что они, безусловно, оказывают влияние). Итак.

◆ От рождения до 3 лет ребенок не только учится управлять своим телом, говорить и понимать сказанное ему, различать свои и чужие эмоции. Именно в этом возрасте формируется доверие (или недоверие) миру взрослых, происходит осознание непрерывности существования предметов и людей, даже если они отсутствуют в поле зрения ребенка. Для психического здоровья это очень важный период. Вырастая, ребенок будет относиться к окружающему миру и людям в нем либо с опаской, либо с доверием. Будет видеть больше хорошего, удивительного или больше опасного. Задайте себе сейчас вопрос: каков этот мир? полный опасностей и не самыми приятными людьми или интересный и людей в нем больше хороших и приятных? Это – картина мира, которую вы сформировали до 3 лет.

◆ От 3 до 6 лет мы начинаем идентифицировать себя и других с каким-либо полом. В это же время появляется все больше самостоятельности, инициативности, мы учимся устанавливать взаимоотношения с окружающими и выносить элементарные нравственные суждения, основываясь на сформированной ранее картине мира и на наблюдениях за поведением взрослых. По итогу будущему взрослому здесь закладываются основы его уверенности в себе и своих силах, возможности или ограничения в проявлении собственных желаний, суждений и даже действий (та самая самостоятельность и инициативность может быть благополучно подавлена уже в столь юном возрасте).

◆ От 6 до 13 лет ребенок приспосабливается к внесемейному окружению, учится отстаивать свои границы. Это очень важный период для полового воспитания. И здесь психическое здоровье подвергается множеству влияний: требования и ограничения школы, учителей (и поддержка, либо ее отсутствие со стороны родителей), большой поток информации ОБО ВСЕМ через интернет (и присутствие в этом процессе, в частности, в вопросах полового воспитания, родителей или их уклонение от неудобных вопросов о половом развитии, отношениях с противоположным полом), влияние идет и в наблюдении за моделью семьи (и вопрос – не в полной или неполной семье, а именно в особенностях взаимоотношений родителей). Из этого периода будущий взрослый выносит суждения о себе, своем теле, романтических отношениях, о множестве морально-этических понятий, которыми потом пользуется практически всю свою жизнь. Количество травматических ситуаций (об этом поговорим позже) здесь может быть довольно велико. И все они повлияют на КАЧЕСТВО жизни на дальнейшем пути.

◆ 13–19 лет не самый любимый у многих родителей. Период бунта против семейных установок, поиск себя, своего пути как жизненного, так и профессионального. На психическое здоровье оказывают огромное влияние ролевые ожидания со стороны родителей, сверстников, школы, а также бурный скачок полового развития. С этим периодом связаны и романтические драмы, закладывающие новый пласт видения отношений. И такая болезненная для многих родителей сепарация, т. е. отделение от семьи.

И к периоду зрелости мы подходим уже сформировавшейся личностью: со своими установками, видением мира и людей, отношений и семьи, успешности и устойчивости внутреннего «я». К этому возрасту мы учимся преодолевать различными способами (о них – в § 1.3) стрессовые ситуации.

Психическое здоровье не означает свободу от негативных эмоций, тревоги, подавленности. Психическое здоровье – это умение преодолевать сложные ситуации безопасными способами, это умственная работоспособность и то оптимальное количество напряжения, которое вы можете вынести без вреда для здоровья.

Признаком ухудшения здоровья, в том числе психического, является снижение работоспособности. Снижение умственной работоспособности – увеличение числа ошибок, сложности с концентрацией на каком-либо деле, вялость, апатичность, потеря интереса к работе, учебе, усиление тревожности, резкие скачки настроения – сопровождается и физиологическими изменениями, самыми явными среди которых являются учащение или урежение пульса, усиление потоотделения, головные и желудочные боли, ухудшение качества сна.

И тут хочется добавить несколько слов о вас отдельно, дорогие спасатели.

Обычно трудовую деятельность считают очень полезной для психического здоровья. Здесь и общение, и физические нагрузки, и активность мозга. Но! Условия труда, качество внутриколлективных взаимоотношений, включая отношения с руководством, управляющий стиль руководителя, а так же особенности трудовой деятельности, отношения к профессии (как самого человека, так и внешнего окружения) имеют огромное влияние на состояние психики.

Приведу несколько примеров факторов риска для психического здоровья на рабочем месте:

- ненадлежащие меры гигиены труда и охраны здоровья работников;
- ограниченное участие в принятии решений;
- слабый контроль над своей областью работы;
- низкий уровень поддержки работников³;
- нечеткие задачи или организационные цели, не соответствующие уровню квалификации и притязаний работника;
- возможности получения физических травм на рабочем месте;
- возможности получения психических травм в процессе выполнения работ в ЧС.

Многовато, да?

Отдельно хочется упомянуть психические травмы.

ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА (ТРАВМА ПСИХИКИ) – вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или высокоэмоциональных стрессовых воздействий других людей на его психику⁴. Те, за психотравмой стоит то, как человек пережил стрессовую ситуацию.

Разговоров о стрессе ведется довольно много. Важно знать: в первый момент стресса человек выдает самые древние реакции: бей-бег-замри. И спасатели здесь вообще не являются исключением. Резко подорваться с места, активно работать на тушении пожара или в зоне химической аварии вам помогает именно стресс. Тренировки делают вас более устойчивым к нему, но точно не роботами! И если ситуация лично для вас становится чрезмерной в эмоциональном плане (погибли знакомые или просто большое количество пострадавших, очень длительная авария или крайне ответственная и т. д.), то начинается, с одной стороны, подавление чувств и эмоций, а, с другой стороны, вполне может произойти фиксация на событии.

Наш мозг, к удивлению, в эмоциональном плане не различает **ВРЕМЯ** события: это было вчера, поэтому мне так больно и тяжело, или это произошло 15 лет назад. Чем более значимой была ситуация (в дальнейшем я буду приводить примеры), тем чаще активизируется механизм стресса в организме. И человек словно всю жизнь находится в состоянии мобилизации и эмоциональной, и физиологической.

Вы можете проверить это на себе прямо сейчас. Вспомните яркое (лучше все же счастливое) событие вашей жизни, к которому вы порой с ностальгией обращаетесь: может быть, это будет первый поцелуй или первая любовь, рождение ребенка или восхождение на пик Эльбруса. Что происходит с вашим сердцем? как меняются ваши эмоции?

³ Информационный листок ВОЗ. Психическое здоровье на рабочем месте

⁴ Психология экстремальных и чрезвычайных состояний [Текст]: учебное пособие: [И. В. Белашева и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Северо-Кавказский федеральный университет". – Ставрополь; Изд-во СКФУ, 2016. – 261 с.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.