

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСЛЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ: МЕТОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Ш.Р.Жуманазарова., К.Р.Эшкуватов

Ташкентский государственный медицинский университет

***Аннотация:** Чрезвычайные ситуации (ЧС) оказывают выраженное воздействие не только на физическое состояние человека, но и на его психическое здоровье. Последствия катастроф, природных бедствий, техногенных аварий и иных кризисных событий нередко сопровождаются развитием тревожных состояний, острых стрессовых реакций и посттравматических психических расстройств. В данной статье рассматриваются современные методы оказания психологической помощи пострадавшим в условиях чрезвычайных ситуаций, а также практические рекомендации по организации психоэмоциональной поддержки. Особое внимание уделено принципам психологической первой помощи, кризисному консультированию и мерам профилактики долговременных психических последствий.*

***Ключевые слова:** чрезвычайная ситуация, психологическая помощь, стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, кризисное консультирование, психологическая поддержка, гражданская защита.*

### ABSTRACT

Emergency situations have a significant impact not only on the physical condition of a person, but also on mental health. Natural disasters, technological accidents, armed conflicts, and other crisis events often lead to anxiety, acute stress

reactions, and post-traumatic mental disorders. This article examines modern methods of psychological assistance provided after emergency situations, as well as practical recommendations for supporting affected individuals. Particular attention is paid to psychological first aid, crisis counseling, and preventive measures aimed at reducing long-term psychoemotional consequences. Timely psychological support contributes to emotional stabilization, restoration of adaptive mechanisms, and prevention of severe psychological disorders.

**Keywords:** emergency situation, psychological assistance, stress, post-traumatic stress disorder, crisis counseling, psychological support, civil protection, psychological first aid.

**Введение.** Чрезвычайные ситуации являются одним из наиболее значимых факторов, оказывающих дестабилизирующее воздействие на жизнь человека и общества. Природные катастрофы, техногенные аварии, террористические акты, военные конфликты и иные кризисные события сопровождаются угрозой жизни, потерей близких, разрушением социальной инфраструктуры и привычного образа жизни. Подобные обстоятельства вызывают не только материальный ущерб и физические травмы, но и серьёзные психоэмоциональные последствия, способные сохраняться на протяжении длительного времени.

Воздействие экстремальных факторов сопровождается выраженным стрессом, который влияет на эмоциональное состояние, когнитивные функции и поведение человека. После пережитых чрезвычайных ситуаций у

пострадавших нередко наблюдаются тревожность, чувство страха, эмоциональная нестабильность, нарушения сна, повышенная раздражительность и ощущение беспомощности. В ряде случаев данные реакции приобретают хронический характер и приводят к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), депрессивных состояний и других нарушений психического здоровья. Особенно уязвимыми группами являются дети, пожилые люди, лица с хроническими заболеваниями, а также спасатели и медицинские работники, непосредственно участвующие в ликвидации последствий ЧС.

Психологические последствия чрезвычайных ситуаций оказывают влияние не только на отдельного человека, но и на общество в целом, снижая уровень социальной адаптации населения и затрудняя процесс восстановления после кризисных событий. В связи с этим психологическая помощь рассматривается как неотъемлемый компонент системы гражданской защиты и комплексной реабилитации пострадавших.

Современные подходы к оказанию психологической помощи включают методы психологической первой помощи, кризисного консультирования, психотерапевтической поддержки и профилактики долговременных психоэмоциональных нарушений. Своевременное оказание квалифицированной помощи способствует снижению уровня стресса, восстановлению адаптационных механизмов и предупреждению тяжёлых психических последствий. Поэтому изучение методов психологической поддержки после чрезвычайных ситуаций представляет важное значение для

системы здравоохранения, гражданской защиты и обеспечения психологической безопасности населения.

**Цель исследования.** Изучить основные методы психологической помощи после чрезвычайных ситуаций и определить рекомендации по снижению негативных психоэмоциональных последствий у пострадавших.

**Материалы и методы.** В рамках данного исследования были использованы методы анализа, систематизации и обобщения отечественной и зарубежной научной литературы, посвящённой вопросам психологии чрезвычайных ситуаций, кризисной психологии и организации гражданской защиты населения [1, 2]. Проведён обзор современных научных публикаций, нормативно-методических рекомендаций и исследований, рассматривающих психологические последствия чрезвычайных ситуаций и механизмы оказания психосоциальной поддержки пострадавшим [3].

Особое внимание уделено изучению современных подходов к оказанию психологической помощи в условиях чрезвычайных ситуаций, включая методы психологической первой помощи, кризисного консультирования, психоэмоциональной стабилизации и профилактики посттравматических стрессовых расстройств [4]. Кроме того, были проанализированы рекомендации международных организаций в области психического здоровья и экстренной психологической поддержки населения после кризисных событий [5].

**Результаты и обсуждение.** Проведённый анализ показал, что психологическая помощь после чрезвычайных ситуаций должна оказываться в максимально ранние сроки, поскольку своевременная психоэмоциональная

поддержка способствует снижению риска развития тяжёлых психических нарушений и ускоряет процесс адаптации пострадавших к последствиям кризисного события [2]. Одним из наиболее эффективных и широко применяемых методов является психологическая первая помощь, направленная на стабилизацию эмоционального состояния человека непосредственно после пережитой чрезвычайной ситуации [4].

Психологическая первая помощь включает обеспечение чувства безопасности, создание спокойной эмоциональной обстановки, помощь в удовлетворении базовых физиологических потребностей, а также информирование пострадавших о дальнейших действиях и доступных мерах поддержки [1]. Установлено, что наличие своевременной психологической поддержки способствует уменьшению уровня тревожности и предотвращает развитие длительных стрессовых реакций [3].

Значительную роль в системе психологической реабилитации играет кризисное консультирование. Основной задачей данного метода является снижение эмоционального напряжения, стабилизация психического состояния и восстановление способности человека адаптироваться к изменившимся условиям жизни [5]. Специалисты в области кризисной психологии подчёркивают необходимость внимательного и эмпатичного отношения к пострадавшим, исключая осуждение, давление или принуждение к подробному воспроизведению травмирующих событий, если человек психологически не готов к обсуждению пережитого опыта [2].

Результаты исследований свидетельствуют о том, что после чрезвычайных ситуаций у пострадавших могут наблюдаться различные острые стрессовые реакции, включая панические состояния, агрессию, апатию, эмоциональное оцепенение, чувство вины и выраженную тревожность [3]. В большинстве случаев подобные реакции рассматриваются как естественный ответ психики на экстремальные обстоятельства. Однако при длительном сохранении симптоматики или её усилении возрастает риск формирования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), депрессивных и тревожных нарушений, что требует вмешательства квалифицированных специалистов в области психического здоровья [4].

Особое внимание в условиях чрезвычайных ситуаций уделяется наиболее уязвимым категориям населения — детям, пожилым людям, спасателям и медицинским работникам [1]. Для детей важнейшими факторами психологического восстановления являются эмоциональная поддержка семьи, создание безопасной и стабильной обстановки, а также восстановление привычного режима жизни. В свою очередь, сотрудники экстренных служб и медицинский персонал подвержены высокому риску эмоционального истощения и профессионального выгорания вследствие постоянного воздействия стрессовых факторов [5]. В связи с этим важное значение приобретают программы психологической разгрузки и профилактики профессионального стресса.

Среди основных рекомендаций по психологической поддержке после чрезвычайных ситуаций выделяют соблюдение режима сна и питания, ограничение чрезмерного потока негативной и тревожной информации, поддержание общения с близкими людьми, постепенное возвращение к привычной повседневной деятельности, а также своевременное обращение за профессиональной психологической или психотерапевтической помощью при ухудшении эмоционального состояния [2, 4].

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что психологическая помощь является неотъемлемой частью системы ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и играет важную роль в сохранении психического здоровья населения, повышении адаптационных возможностей человека и предупреждении долговременных психоэмоциональных нарушений [1, 5].

### **Выводы.**

1. Чрезвычайные ситуации оказывают выраженное негативное воздействие на психоэмоциональное состояние человека, вызывая стрессовые реакции, нарушения адаптации и повышая риск развития психических расстройств [1].

2. Своевременное оказание психологической помощи способствует снижению уровня тревожности, уменьшению вероятности формирования посттравматических нарушений и ускорению психоэмоционального восстановления пострадавших [2].

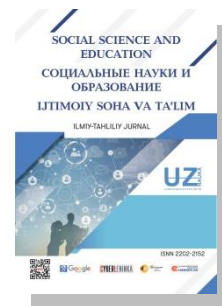
3. Наиболее эффективными методами психологической поддержки после чрезвычайных ситуаций являются психологическая первая помощь, кризисное консультирование и меры психосоциальной реабилитации [3].

4. Особое внимание при организации психологической помощи необходимо уделять наиболее уязвимым категориям населения, включая детей, пожилых людей, спасателей и медицинских работников, находящихся в условиях повышенного эмоционального напряжения [4].

5. Психологическая реабилитация должна рассматриваться как важнейший компонент системы гражданской защиты, направленный на сохранение психического здоровья населения и восстановление социальной адаптации после чрезвычайных ситуаций [5].

### **Список использованной литературы**

1. Александровский Ю.А. Психические расстройства при чрезвычайных ситуациях. — Москва: Медицина, 2014.
2. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. — Москва: Психология, 2010.
3. Петрова Н.Н. Психология кризисных состояний. — Санкт-Петербург: Питер, 2018.
4. Всемирная организация здравоохранения. Психологическая первая помощь: руководство для работников на местах. — Женева, 2016.



5. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. — Москва: Академический проект, 2017.8. Avery, O. T. Studies on the Chemical Nature of the Substance Inducing Transformation of Pneumococcal Types / O. T. Avery, C. M. MacLeod, M. McCarty // Journal of Experimental Medicine. — 1944. — Vol. 79, № 2. — P. 137–158.