

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
КАФЕДРА БЖД та ЦЗ НУК ім. адм. МАКАРОВА**

**«Морально-психологічна стійкість
персоналу СГ в умовах НС»**



Миколаїв - 2016

НАВЧАЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Особливості психічної поведінки людини у надзвичайній ситуації.
2. Форми спрямованого психологічного впливу в умовах НС.

ЛІТЕРАТУРА

ДСТУ 7095 Захист населення у надзвичайних ситуаціях, 2010

- Наказ МНС від 27. 02. 08 № 148 "Про створення позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги МНС"
- Бикова О.В. та ін.. Основи цивільного захисту: навчальний посібник, -К. , 2008. -223с.
- Олександрівський Ю. А. "Надзвичайні ситуації та психогенні розлади" Державний науковий центр соціальної та судової психіатрії ім. Сербського.
- Малкіна-Пих І.Г. Екстремальні ситуації.-М.: вид-во Ексмо 2005.- (Довідник практичного психолога).- 960 с.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ:

- 1. Визначити особливості психічної поведінки людини, особового складу формувань ЦЗ в умовах надзвичайних ситуацій на СГ.
- 2. Отримати поняття про форми психологічного впливу на особовий склад формувань цивільного захисту СГ в умовах НС.



Морально – психологічна підготовка

мусить сприяти:

- Формуванню стійкості психіки людини, як основи успішної діяльності;
- Створенню психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях;
- Налагодженому функціонуванню психіки людини в ході проведення робіт з усунення наслідків аварії;
- Створенню морально – психологічного настрою на активну діяльність;
- Згуртуванню колективу, формування на успішне виконання заходів ЦЗ.



Особливості психічної поведінки людини у НС

(ДСТУ 7095:2010) п.5.8 Психологічний захист

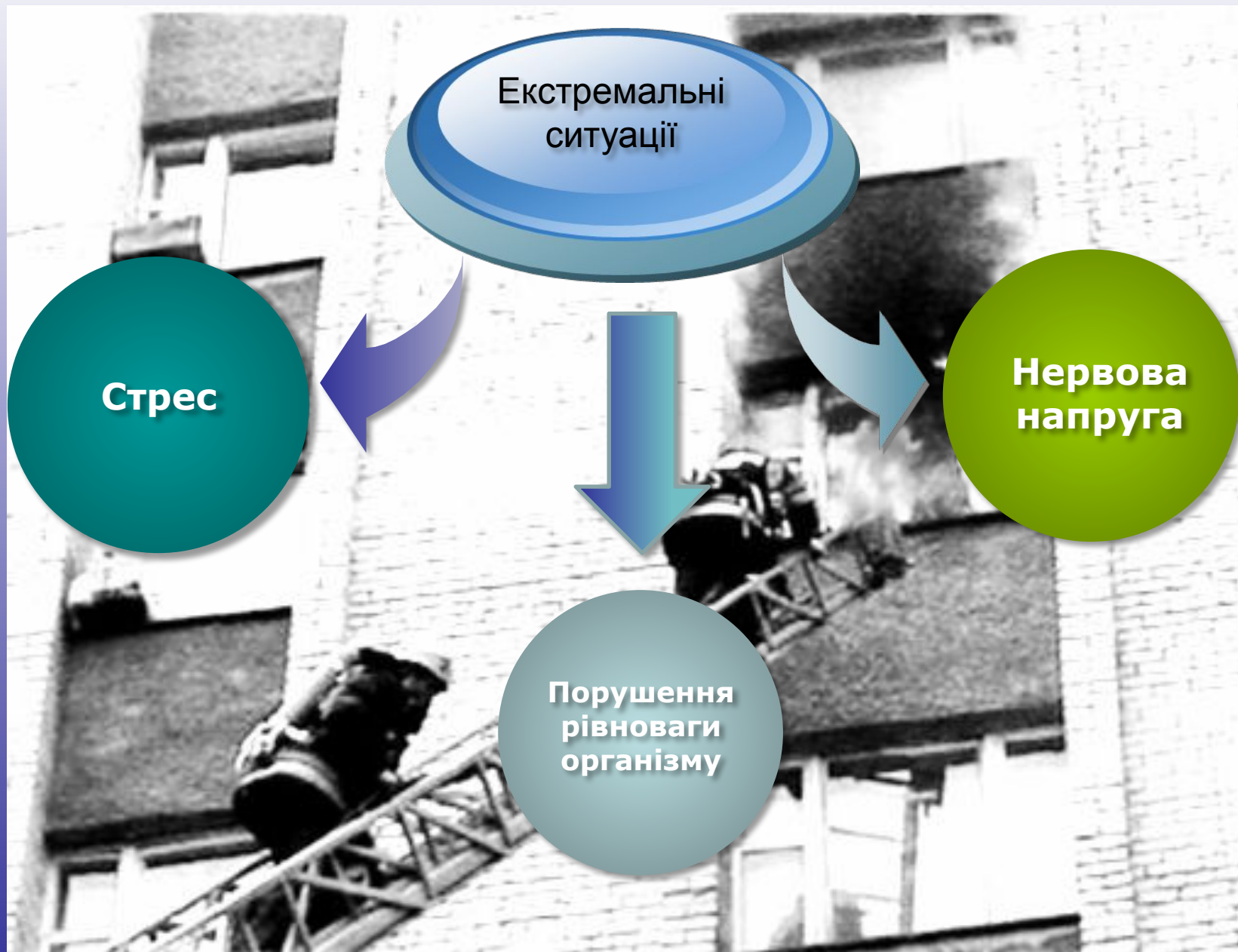
Для запобігання та зменшення психологічного впливу на населення під час НС та надання психологічної допомоги запроваджують наступні заходи:

- використовують існуючі сили та засоби підрозділів психологічного забезпечення;
- своєчасно використовують психопрофілактичні заходи;
- використовують сучасні технології психологічної підтримки для нейтралізації негативного впливу на населення.

Кодекс ЦЗ України, Глава 9. Медичний, біологічний і психологічний захист, забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення

Для проведення медико-психологічної реабілітації осіб, при санаторно-курортних закладах незалежно від форми власності утворюються центри медико-психологічної реабілітації.

Особливості психічної поведінки людини у НС



Особливості психічної поведінки людини у НС



**Психологічна допомога в даній ситуації
призначена, у першу чергу, для створення умов
для
нервової "розрядки" потерпілого**

Особливості психічної поведінки людини у НС



Страх - емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки

Психологічна допомога в цій ситуації:

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Зі мною хтось поруч, я не один".
2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі (психологічне підлаштування під спокійне дихання людини, яка надає допомогу).
3. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла, якщо це в даній ситуації доцільно.

Особливості психічної поведінки людини у НС

Апатія



- **АПАТІЯ** - стан, що характеризується емоційною пасивністю, нечутливістю, байдужістю, бездушністю, послабленням потреб та інтересів. Протікає на фоні зниженої фізичної та психічної активності. Може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; чи в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своїх зусиль; чи коли не вдалося когось врятувати або у лихо потрапила близька людина.

Основними ознаками апатії є: байдуже ставлення до оточуючих, млявість, загальмованість, повільна, з довгими паузами, мова.

Психологічна допомога:

1. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих запитань: "Як ваше ім'я?"; "Як ви себе почуваете?"; "Чи хочете їсти?"
2. Проведіть потерпілого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття).
3. Візьміть потерпілого за руку чи покладіть свою руку йому на чоло.
4. Дайте потерпілому можливість поспати чи просто полежати.
5. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, чекання закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з потерпілим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогуляйтеся, сходите випити чаю чи кави, допоможіть оточуючим, що потребують допомоги).

Особливості психічної поведінки людини у НС

Ступор



СТУПОР - це стан нечутливості, отупіння, нерухомості в людини, який виникає при психічних, травматичних ушкодженнях (напад, жорстоке насильство), коли людина затратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин.

Психологічна допомога:

1. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима посередині між лінією росту волосся і бровами, над зіницями.
3. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підлаштуйте своє дихання під ритм його дихання.
4. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його зі стану загальмованості.

Особливості психічної поведінки людини у НС

Рухове збудження



РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ.

- іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха) настільки сильне, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї.

Вона не в змозі визначити, де вороги, а де помічники, де небезпека, а де порятунок.

Психологічна допомога:

- Використовуйте прийом "захоплення": знаходячись позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть його і злегка нахиліть на себе.
- Ізолюйте потерпілого від оточуючих.
- Говоріть спокійним голосом про те, що він відчуває, що його хвилює в даній ситуації, що йому хочеться в даний момент.
- Не сперечайтесь з потерпілим, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою "не", що відносяться до небажаних дій (наприклад: "Не біжи", "Не розмахуй руками", "Не кричи").
- Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду собі й іншим.
- Рухове порушення звичайно триває недовго, після чого може настати стан нервового тремтіння, плачу, а також агресивного поведіння.

Особливості психічної поведінки людини у НС

Істерика



Істерика , яка виникає під час НС характеризується підвищеною емоційною збудливістю й супроводжується риданнями, сміхом, криками, судорогами, а також розладом чутливості, рухової сфери. Триває від декількох хвилин до декількох годин.

Психологічна допомога:

- Ізольуйте глядачів, залишіться з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для вас;
- Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити якусь річ, різко крикнути на потерпілого);
- Говоріть з потерпілим короткими фразами, впевненим тоном ("Випий води", "Умийся").

Після істерики настає виснаження сил. Укладіть потерпілого спати.

Викличте "швидку допомогу - 103". До прибуття фахівців спостерігайте за його станом. Не давайте попуст бажанням потерпілого.

Особливості психічної поведінки людини у НС

Паніка



Психологічна допомога:

- Силою зупиніть рухи, ізолюйте глядачів, залишіться з постраждалим наодинці
 - Притисніть потерпілого до себе, дайте йому змогу заспокоїтися;
 - Говорите з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном ("Випий води", "Умийся").
- Не давайте попуст бажанням потерпілого.

Паніка (несвідомий страх) — це психологічний стан, викликаний загрозливим для життя впливом зовнішніх умов і виражений в почутті гострого страху, що охоплює людину або велику кількість людей, які нестримно й неконтрольоване прагнуть уникнути небезпечної ситуації.

Паніка може виникнути навіть тоді, коли реальної загрози немає, а люди піддаються масовому психозу.

Під час паніки у надзвичайній ситуації людина не може розумно оцінювати свою поведінку і адекватно осмислити обстановку, яка склалася. Появі паніки сприяє відсутність своєчасної та достовірної інформації.

Особливості психічної поведінки людини у НС

Плач



Плач — одна з фізіологічних реакцій людини. Під час плачу у надзвичайній ситуації людина поволі знімає нервові напруження. Якщо людина не плаче, це може поглибити поганий фізичний стан та пошкодити психологічний.

Психологічна допомога:

- Не залишайте потерпілого наодинці.
- Встановіть фізичний контакт із потерпілим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчуття, що ви поруч.
- Застосовуйте прийоми "активного слухання" (вони допоможуть потерпілому зняти негативну інформацію): періодично вимовляйте "ага", "так", кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте; повторюйте за постраждавшим уривки фраз, у яких він виражає свої почуття; говорите про свої почуття й почуття потерпілого.
- Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакати та виговоритися, "виплеснути" із себе горе, страх.
- Не задавайте питань, не давайте рад. Ваше завдання - вислухати.

**Форми спрямованого
психологічного впливу в
умовах надзвичайних
ситуаціях**

- **Психологічна підготовка** – це формування у людей психологічної стійкості, тобто якостей, які посилюють їхню здатність виконувати завдання в умовах стихійного лиха, аварії та катастрофи, успішно переносити найсуворіші випробування, будь-які моральні та фізичні навантаження, у критичних ситуаціях не втратити самовладання, проявляти стійкість і мужність, вміло діяти в складній обстановці.

Моральна і психологічна підготовка – єдиний нерозривний процес виховання в особового складу формування ЦЗ і населення моральних і психологічних якостей, які забезпечують успішне переборювання труднощів при виконанні завдань.

Основні напрямки морально-психологічної підготовки:

- впевненість у можливості захисту від стихії, сучасної зброї;
- розвиток у людей здатності протистояти страху, готовності перебороти труднощі;
- вдосконалення навичок надання само - і взаємодопомоги;
- військово-патріотичне виховання;
- формування в персоналу СГ і населення певного світогляду;
- особовий приклад керівника;
- високий професіоналізм;
- пропаганда передового досвіду;
- заохочення.

Значення моральної підготовки

Моральна підготовка до дій в НС - це виховання персоналу СГ у переконаності в тому, що його сумлінне виконання обов'язків з цивільного захисту є обов'язковою умовою стійкого функціонування підприємств, установ та організацій, справою, до реалізації якої необхідно готувати усіх працівників СГ, оскільки вона є запорукою збереження людських життів та мінімізації матеріально економічних збитків, подолання труднощів у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу, під час перенесення притаманним їм значних психологічних навантажень.

Психологічна підготовка в цивільному захисті - це формування у людей психологічної стійкості, тобто вироблення у них таких вольових якостей, які посилюють здатність людей виконувати поставлені завдання, діяти самовіддано у небезпечних ситуаціях мирного і воєнного часу.



Морально-психологічна підготовка особового складу формувань ЦЗ СГ

Моральна підготовка особового складу здійснюється у всьому процесі виховання і навчання, але головним чином під час виховної роботи, з використанням усіх її форм і методів. Одне з її найважливіших завдань полягає в тому, щоб прищепити особовому складу формувань прагнення до особистої психологічної загартованості, підвищення емоційно-вольової стійкості, щоб люди зрозуміли, що така загартованість сприятиме їхньому успішному виконанню обов'язків з ЦЗ.

Психологічна підготовка ведеться переважно у сфері навчання, практичного виконання завдань цивільного захисту за двома напрямками.



Спеціально
обладнаних
містечках



Під час проведення СОН (СОТ)



Від простого до складного

Післямова

Морально-психологічна підготовка – є важливим компонентом готовності персоналу СГ до дій у НС, як у складі формувань ЦЗ, так і за необхідністю - самостійно. Вона має сприяти:

- формуванню стійкої психіки людини як основи успішної діяльності;
- створенню психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях;
- налагодженому функціонуванню психіки людини в ході усунення наслідків аварій, катастроф та стихійних лих;
- створенню морально-психологічного настрою на активну діяльність;
- згуртуванню формувань ЦЗ на успішне виконання поставлених завдань.

Всі ці морально-психологічні якості персоналу СГ, особливого складу формувань ЦЗ і населення виховуються:

- *у процесі повсякденного життя;*
- *занять з ЦЗ;*
- *практичного відпрацювання нормативів, прийомів і способів захисту від наслідків аварій, катастроф, стихійного лиха і в осередках ураження.*

Дякую за увагу!!!