

**Лілія Богданович**  
завідувач обласного методичного кабінету,  
Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності  
Волинської області,  
**Людмила Магдисюк**  
кандидат психологічних наук,  
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,  
**Сергій Шмига**  
полковник, начальник служби цивільного захисту,  
Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності  
Волинської області

## **НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ВИГЛЯДІ ЕКСТЕРНОЇ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

Події останніх років, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим людям, так і цілим соціальним групам. Десятки тисяч людей змушені покинути свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави через ситуацію на сході. Є сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, є поранені-все це сприяє психологічній нестабільності у суспільстві. Тому безпека кожної людини багато в чому залежить від її досвіду, знань, високої відповідальності за доручену справу, уміння у випадку аварій, катастроф і стихійних лих захистити себе, свою сім'ю, надати допомогу постраждалим. Весь спектр вище перелічених викликів має потужний вплив на стан не лише фізичного, а і психологічного здоров'я населення.

Підсилюють ситуацію засоби масової інформації, збільшуючи кількість віртуальних очевидців надзвичайної ситуації. За спостереженнями психологів, тільки 20% людей залишаються психічно стійкими в небезпечній ситуації і діють відповідним чином, реально оцінюють свої можливості, надають допомогу колективу, друзям, близьким людям. Є люди (їх близько 5%), які в небезпечних умовах переоцінюють свої можливості, проявляють так званий «хибний героїзм», наражаючи своє життя і життя оточуючих на небезпеку [2, с. 312].

Більшість людей (75%) під впливом небезпечних факторів втрачають контроль над собою, не вживають заходів щодо свого самозахисту, піддаються страхам і панічним настроям, що може привести до їх загибелі.

Тому одним із основних заходів у сфері цивільного захисту, визначених Кодексом цивільного захисту України є психологічний захист населення від

наслідків надзвичайних ситуацій – запобігання або зменшення їх негативного психологічного впливу на населення та своєчасне надання ефективної психологічної допомоги [1].

Мета психологічного захисту – зменшити або запобігти негативному впливу надзвичайних ситуацій і своєчасно надати необхідну психологічну та медичну допомогу.

Технічні складності ведення рятувальних робіт у зонах катастроф, стихійних лих можуть приводити до того, що постраждали протягом досить тривалого часу опиняться в умовах повної ізоляції від зовнішнього світу [3, с. 456].

У цьому випадку рекомендується психотерапевтична допомога у вигляді екстреної «інформаційної терапії», метою якої є психологічна підтримка життєздатності тих, хто живий, але перебуває в повній ізоляції від навколишнього світу (землетрусу, руйнування осель в результаті аварій, вибухів тощо).

«Інформаційна терапія» реалізовується через систему звукопідсилювачів і складається з трансляції наступних рекомендацій, які повинні почути постраждалі:

- інформація про те, що навколишній світ йде до них на допомогу і вживаються заходи, щоб допомога прийшла якомога швидше;
- ті, хто перебуває в ізоляції, повинні зберігати повний спокій, тому що це одне з головних засобів до їх порятунку;
- необхідно вміти надавати собі самопомогу;
- у разі завалів постраждалі не повинні приймати яких-небудь фізичних зусиль до самоєвакуації, що може призвести до небезпечного для них зміщення уламків;
- слід максимально економити свої сили;
- перебувати із закритими очима, що дозволить наблизити себе до стану легкої дрімоти і більшої економії фізичних сил;
- дихати слід повільно, не глибоко і через ніс. Це дозволить економити вологу і кисень в організмі;
- подумки повторювати фразу: «Я абсолютно спокійний» 5-6 разів, чергуючи ці самонавіювання з періодами рахунку до 15-20, що дозволить зняти внутрішнє напруження і домогтися нормалізації пульсу і артеріального тиску, а також самодисципліни;
- вивільнення з «полону» може зайняти більше часу, ніж хочеться потерпілим, тому слід постійно їх підтримувати: «Будьте мужніми і терплячими. Допомога йде до Вас» [4, с. 14].

Метою «інформаційної терапії» є також зменшення почуття страху у постраждалих, адже відомо, що в кризових ситуаціях від страху гине більше людей, ніж від впливу реального руйнівного фактора. Після звільнення

постраждалих з-під уламків будівель необхідно продовжити надавати психологічну допомогу.

«Інформаційна терапія» при виникненні надзвичайної ситуації, якщо ви стали очевидцем:

- дайте знати потерпілому, що ви поруч і що вже вживаються заходи з порятунку. Постраждалий повинен відчувати, що в такій ситуації він не самотній. Підійдіть до потерпілого і скажіть, наприклад: «Я залишуся з Вами, поки не приїде «Швидка допомога». Постраждалий також повинен бути проінформований про те, що зараз відбувається: «Швидка допомога» вже в дорозі;

- постарайтеся позбавити постраждалого від сторонніх поглядів, вони дуже неприємні людині в кризовій ситуації;

- обережно встановлюйте тілесний контакт. Це, зазвичай, заспокоює постраждалих. Тому візьміть потерпілого за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що і потерпілий. Навіть надаючи медичну допомогу, намагайтеся перебувати на одному рівні з потерпілим. Не повертайтеся до нього спиною;

- уважно слухайте, будьте терплячі, виконуючи свої обов'язки. Говоріть і самі, бажано спокійним тоном, навіть якщо потерпілий непритомніє. Не проявляйте нервозності. Уникайте докорів. Запитайте постраждалого: «Чи можу я що-небудь для Вас зробити?» Якщо ви відчуваєте почуття співчуття, не соромтеся про це сказати;

- залучайте людей з найближчого оточення потерпілого для надання допомоги [4].

На жаль, кількість надзвичайних подій не зменшується, а виникнення їх нових форм потребують від психологів та пересічних громадян постійного вдосконалення вмінь та навичок надання психологічної допомоги у вигляді екстреної інформаційної терапії.

### ***Джерела та література:***

1. Кодекс цивільного захисту України від 01.07.2013р.
2. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
3. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації : теоретичні та прикладні аспекти : монографія. – 2014. –584с.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій, методичний посібник за редакцією З. Г. Кісарчук, Київ, 2015р.