

**Ліньова К. В., Хуторян А. Р., студенти видавничо-поліграфічного інституту**

**Мітюк Л. О., канд. техн. наук, доцент кафедри охорони праці, промислової та цивільної безпеки**

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського» (м. Київ, Україна)*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЙ В УМОВАХ НС**

Сьогодні, перебуваючи серед природних та техногенних катастроф, у центрі терористичних дій та війни, наша країна потребує неабиякий психологічний імунітет задля підтримки своєї нації у надзвичайних ситуаціях.

Психологічний захист є важливою складовою системи завдань цивільного захисту, який спрямований на зменшення негативного психологічного впливу на соціум та забезпечує вчасну високоефективну психологічну допомогу.

Застосування психопрофілактичних методів дозволяє підтримувати та охороняти психологічне здоров'я населення, попереджає про можливе виникнення негативних явищ. До основних напрямів можна віднести: профілактику стресових ситуацій, нервово-психічних порушень та панічних реакцій, що пов'язані з природними та техногенними катастрофами; профілактичну допомогу людям, які вже страждають від нервово-психічних порушень; попередження ситуацій соціально-політичного характеру; профілактика мародерства.

Для своєчасного виявлення чинників, що становлять соціально-психологічну загрозу мають проводитись психодіагностичні моніторинги за допомогою дослідницьких методів (збір та обробка інформації), які допоможуть усунути психологічну напругу.

До основних завдань психологічної допомоги відносяться:

- проведення профілактики гострих панічних реакцій, нервово-психічних порушень;
- інформування населення про стан НС і заходи щодо ліквідації її наслідків;
- регулювання морального та психологічного стану населення;
- розвиток самоконтролю власних психологічних процесів;
- підвищення працездатності та стабілізація емоційного стану населення;
- допомога подолання негативних наслідків НС;

### Секція 3. Проблемні питання безпеки праці у різних галузях діяльності людини

- попередження постраждалих про посттравматичні розлади.

Головна мета психологічної допомоги населенню, постраждалому внаслідок надзвичайної ситуації – це збереження психологічного та фізіологічного здоров'я потерпілих, запобігання розвитку деструктивних та девіантних форм поведінки людей, що сприятиме більш скорішому та якісному проведенню аварійно-рятувальних робіт.

Окремої уваги заслуговують основні методи, що використовуються фахівцями для надання екстреної психологічної допомоги. Слід відмітити, що на сьогодні налічується величезна кількість конкретних технік, які потрібно використовувати в різних ситуаціях.

Психотерапевтичні й психокорекційні техніки, що використовуються при наданні екстреної психологічної допомоги, передбачають можливість короткострокового впливу на особистість (нейролінгвістичне програмування, тілесноорієнтована терапія, арттерапія, короткострокова позитивна терапія, сугестивні техніки, релаксаційні методи, спрямовані на саморегуляцію, раціональна психотерапія та інші) [1].

Відносно незначні дослідження поведінки населення під час стихійних лих показали, що швидкість та ступінь суспільної дезорганізації безпосередньо залежить від таких факторів, як: швидкість, раптовість настання лиха; невчасне попередження; неясність уяви про джерело лиха; сила та час дій руйнівних сил.

Перша реакція людей при настанні неочікуваного лиха зводиться до спроб укритися, сховатися у власному будинку, підвалах та інших приміщеннях, закрити двері, вікна, тощо. При цьому завжди є люди, які перший час знаходяться у стані психічного ступору. В результаті втрачається здатність до будь-яких дій. У панічному стані, люди ведуть себе не упорядковано, не даючи ради своїм діям, таким чином, страх і паніка мають багато причин як суб'єктивного так і об'єктивного характеру.

Отже, особливе місце у формуванні гармонійної особистості мають посісти питання реагування на негативні емоції. Це значить навчитися не реагувати в конфліктних ситуаціях не виправданими емоційними реакціями і тим самим перешкоджати переходу їх у форму тривалих застійних переживань.

#### **Список використаної літератури:**

1. Основні проблеми організації надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації. URL: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/statya12>