

***Я.О. Овсяннікова***

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України*

*Харків, Україна*

*[ndlecp@nuczu.edu.ua](mailto:ndlecp@nuczu.edu.ua)*

## **ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ РЕСУРСІВ У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ЇХ ПОВЕРНЕННЯ З ЗОНИ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ**

Кожен з нас у своєму житті постійно стикається з різноманітними проблемами і без зайвих зусиль з ними справляється, якщо вони не виходять за рамки нашого повсякденного досвіду. Але як поводитися, коли проблеми викликані подіями, котрим немає аналогів ані у власному досвіді, ані в досвіді твоїх близьких? Сумна статистика надзвичайних ситуацій не в змозі показати повну картину фізичних та психічних страждань не тільки жертв катастроф, військових, а й піротехніків, працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України.

Останнім часом в Україні прийшли до розуміння того, що військовим та мобілізованим резервістам, які брали участь в антитерористичній операції, потрібна якісна психологічна та в деяких випадках і психіатрична допомога.

Але хотілося б зазначити, що окрім військових в зоні АТО виконують свої професійні обов'язки і представники Служби порятунку. Так, виконання службових робіт піротехнічними підрозділами ДСНС України проводиться в екстремальних умовах, на відкритій місцевості, у будь-який час доби і при будь-яких погодних умовах. Найбільш небезпечними і відповідальними видами робіт, які здійснюють піротехніки є проведення експериментальних вибухів, транспортування та знешкодження знайденого вибухового

пристрою, огляд об'єктів та приміщень для пошуку вибухових пристроїв за повідомленнями про загрозу вибуху.

Професійна діяльність пожежних-рятувальників під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій також проходить, як правило, в екстремальних умовах під впливом природних, техногенних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників, які за певних умов можуть призводити до розвитку функціональних розладів [2].

Отже виконання завдань за призначенням представниками Служби порятунку містить у собі постійний підвищений фактор ризику, напружене виконання завдань в умовах недостатньої, невизначеної інформації, дефіциту часу та високої відповідальності за результати праці [1].

Окрім характерних стрес-факторів, якими супроводжується професійна діяльність особового складу підрозділів ДСНС України на психіку піротехніків, пожежників, рятувальників впливають і певні стрес-фактори, які притаманні учасникам антитерористичної операції. До найбільш психотравмуючих стрес-факторів відносяться:

- неясність обстановки, постійна загроза обстрілів, засідок, підривів на мінах;
- недостатня ступінь інформованості про ситуацію в районі виконання службових завдань, а також про майбутній характер бойових дій (загроза життю або здоров'ю фахівця ДСНС України посилюється загрозою ведення бойових дій);
- стан очікування майбутніх бойових дій;
- раптовість удару супротивника;
- тривале перебування в умовах небезпеки;
- вид спотворених тіл, страждань поранених і отриманих каліцтв людей.

Таким чином, спеціалісти ДСНС України, які направляються в зону антитерористичної операції для виконання аварійно - рятувальних та інших невідкладних робіт, піддаються не тільки фізичній загрозі особистому

здоров'ю (життю), але й значному ризику виникнення нервово - психічних розладів, психічних дезадаптацій і стресових станів. Останні нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ.

Тому після виконання функціональних обов'язків з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації кожен фахівець ДСНС України потребує психологічної допомоги для відновлення своїх психічних ресурсів.

В рамках відновлювального періоду фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України розроблений та апробований соціально-психологічний тренінг для працівників ДСНС України.

Особливістю розробленого соціально-психологічного тренінгу є те, що він не навчальний, як переважна більшість тренінгів, а призначений саме для відновлення психічного стану особистості.

Відновлювальний тренінг розроблений з урахуванням тих специфічних завдань, які вирішують фахівці екстремального профілю діяльності. Цей тренінг не зачіпає глибинних процесів особистості. Вплив на психічний стан фахівця відбувається дуже коректно, у вигляді спеціально розроблених вправ, рольових ігор, дискусій тощо.

### **Література**

1. Євсюков О.П. Психологічне прогнозування професійної надійності фахівців діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України [Текст] : монографія / О. П.Євсюков, О. В.Тімченко – Х. : вид-во Університету цивільного захисту, 2007. – 164 с.

2. Екстремальна психологія [Текст] : підручник / А.С. Куфлієвський, Д.В. Лебедев, С.М. Миронець та ін. ; за заг. ред. О.В. Тімченка. – К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.