

*Лебедєва С. Ю., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
начальник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології
науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту
України*

Національного університету цивільного захисту України

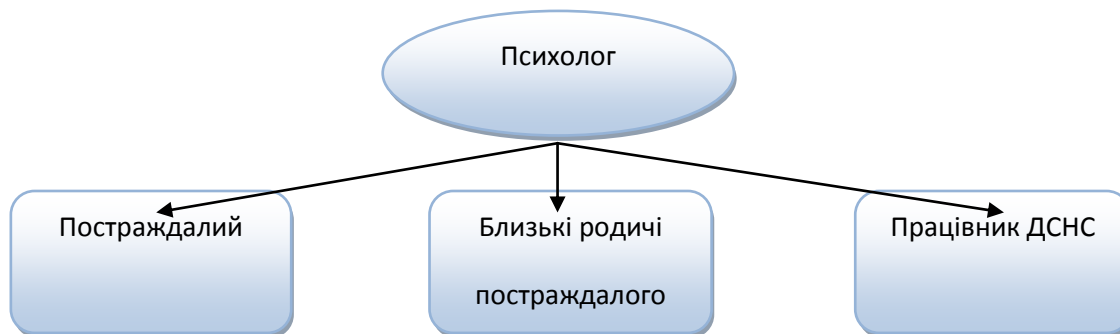
Концепція та напрями медико-психологічного супроводу психологів ДСНС України

З кожним роком збільшується кількість людей, які пережили стихійне лихо, техногенну аварію або катастрофу, зростає число тих, хто бере участь безпосередньо у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій – рятувальників, медиків, психологів ДСНС (**Державна служба України з надзвичайних ситуацій є правонаступником Міністерства надзвичайних ситуацій України**), що надають екстрену допомогу населенню. Досвід надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій, пов'язаних із ліквідацією великомасштабних катастроф, які сталися на території України за останнє десятиліття, свідчить, що вітчизняна психологія не повною мірою готова задовольнити потребу постраждалих від катастроф, різноманітних суспільних потрясінь та негараздів у психологічній допомозі – у концептуальному, організаційному та методичному плані. Це положення стосується не тільки психологічної допомоги постраждалим, а психологів ДСНС після надзвичайної ситуації, які надавали екстрену психологічну допомогу населенню.

Прикладом цього можуть служити надзвичайні ситуації, що сталися на артилерійських складах на околиці селища Новобогданівка Мелітопольського району Запорізької області, катастрофа російського літака ТУ-154 на Донеччині, вибух побутового газу у житловому будинку (м. Дніпропетровськ), залізнична катастрофа цистерн із жовтим фосфором біля селища Ожидов Львівської області, аварія на шахті імені О. Засядька (м. Донецьк), надзвичайна ситуація на артилерійській базі Міноборони (м. Лозова, Харківської області), аварія на шахті «Новодзержинська»

(м. Дзержинськ) та «ім. О. О. Скочинського» (м. Донецьк), надзвичайна ситуація, що сталась на р. Десна (Чернігівська область), вибух побутового газу у житловому будинку (м. Ізюм, Харківської області), аварія у житловому будинку (с. Бажанове, м. Макіївка, Донецької області), раптове руйнування несучих конструкцій у п'ятиповерховому шестипід'їзному житловому будинку (м. Луцьк), вибух газу в житловому будинку (м. Харків), дорожньо-транспортна пригода пасажирського автобуса з громадянами Російської Федерації (траса Київ - Чернігів - Нові Яриловичі), дорожньо-транспортна пригода пасажирського автобуса з громадянами Республіки Білорусь (105 км траси Херсон – Сімферополь), дорожньо-транспортна пригода мікроавтобуса з громадянами України на території Республіки Польща тощо.

В кожній з цих надзвичайних ситуацій психолог ДСНС України надавав психологічну допомогу в декількох напрямках, які відображені на схемі.



Зазначимо, що при наданні екстреної психологічної допомоги психолог ДСНС України застосовує не один метод психологічної роботи, а використовує комплексний підхід. Залежно від конкретної ситуації, її умов, індивідуальних особливостей постраждалого обирається індивідуальна тактика роботи. Виходячи з цього, психологу ДСНС України, залученому до ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, необхідно дуже швидко приймати відповідальні рішення в умовах неоднозначних, суперечливих, чітко невизначених службових завдань. В осередку надзвичайної ситуації ця діяльність найчастіше відбувається у середовищі взаємодії з категорією «вбитих горем» людей. Причинами, що спонукають постраждалих до взаємодії з психологами ДСНС, є, як правило,

саме кризові проблеми, що пов'язані з переживанням негативних емоційних станів. Найчастіше доводиться працювати з людьми в шоківому стані. Психолог ДСНС, виконуючи свої професійні обов'язки у надзвичайній ситуації, приймає на себе «психологічний тягар» людей, яким надає екстрену психологічну допомогу. На плечі психологів ДСНС, що працюють в осередку лиха, «падає» неосяжна хвиля горя та людського болю. Мало хто приділяє увагу тому, з якими проблемами та труднощами доводиться стикатись психологам ДСНС. І ще менше з них замислюється над тим, скільки разів вони змушують себе ковтати власні сльози від всього побаченого, скільки ночей після ліквідації надзвичайної ситуації вони не сплять. Таким чином, відбувається тривале забруднення «психологічного простору» особистості психолога ДСНС. З метою збереження психологічної гармонії особистості активізується робота механізмів психологічного захисту, яка, з одного боку, захищає особистість, а з іншого – може призводити до розвитку професійного вигорання та професійної деформації.

На сьогодні з метою профілактики емоційного вигорання, а у подальшому і професійної деформації тільки начальник відділу психологічного забезпечення при ТУ ДСНС України в Донецькій області проводить дебрифінг з психологами одразу після закінчення аварійно-пошукових та аварійно-рятувальних робіт, які надавали екстрену психологічну допомогу населенню в осередку надзвичайної ситуації.

Синдром вигорання як наслідок робочих стресів після надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації, а також психокорекційні засоби у зарубіжній та вітчизняній науці не одержали поки що належного розгляду. Безліч психологів у світі намагаються розробляти спеціальні програми з профілактики, діагностики та корекції синдрому вигорання та явищ, з ним пов'язаних. Однак всебічна наукова розробка проблеми «уражених цілителів» не втрачає актуальності. Життя є багатшим за схеми.

Державою передбачені певні механізми здійснення права людини на здоров'я. Однак що стосується психічного здоров'я, то воно залишається поза увагою. Слід зазначити, що йдеться не про права психічно хворих людей, а про право психолога ДСНС України, який надавав екстрену психологічну допомогу населенню в осередку надзвичайної ситуації.

Негайне психотерапевтичне втручання, застосоване якомога ближче за часом до перенесеної травми, дозволяє запобігти багатьом небажаним наслідкам і переходу процесу у хронічну форму.

Важливо звернути увагу на те, що існує постійна потреба у пошуку нових шляхів збереження психічного здоров'я людини, а саме психолога ДСНС після надання екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації.

У зв'язку із цим є доцільною розробка та практична реалізація системи заходів медико-психологічного супроводження психологів ДСНС. Така система повинна включати наступні головні заходи:

- медичний огляд (медичний відбір) кандидатів на посади психологів ДСНС з урахуванням їх функціональних резервів організму;
- професійний психологічний відбір (соціально-психологічне вивчення, психологічне дослідження та оцінка професійно-важливих психологічних якостей та фізіологічних резервів організму) психологів ДСНС з урахуванням їх діяльності в екстремальних ситуаціях; комплектування мобільної групи з урахуванням психологічної сумісності та індивідуально-психологічних особливостей особистості;
- медико-психологічну підготовку психологів ДСНС (формування стрес остійності, здібності протистояти психотравмуючому впливу екстремальних факторів, вмінню спілкуватися та надавати психологічну допомогу постраждалим, навчання саморегуляції та психокорекції свого стану, вмінню надавати первинну медичну допомогу);
- медико-психологічне забезпечення діяльності психологів ДСНС безпосередньо у зонах стихійних лих та надзвичайних ситуацій (зусиллями спеціалізованих груп – цивільних психологів, психофізіологів);

- моніторинг стану здоров'я, завчасне виявлення та профілактика до нозологічних порушень;

- моніторинг психічного стану, психологічна корекція та цілеспрямована медико-психологічна реабілітація психологів ДСНС після участі у ліквідації надзвичайних ситуацій;

- профілактика синдрому посттравматичних стресових порушень (PTSD) та відновлення професійної працездатності;

- проведення комплексу реабілітаційних заходів.

Головне призначення цих заходів – забезпечення високої працездатності та професійного довголіття, збереження здоров'я психологів ДСНС.

Стаючи свідком людських трагедій (соціальних, природних, техногенних катастроф), психолог ДСНС не може бути байдужим. Мова йде про необхідність вироблення такого емоційного балансу, при якому психолог ДСНС, не ставши «черствим», здатний буде співпереживати, але виниклі при цьому емоції не будуть для нього руйнівними, і він зможе зберігати стан психологічної рівноваги та високої працездатності. Від того, наскільки ефективно буде проведений даний комплекс заходів для психологів ДСНС, залежить ефективність їхньої подальшої діяльності, а також тяжкість і тривалість психологічних наслідків, що впливають на їх власний психічний стан.