

## «Экстренная психологическая помощь при чрезвычайных ситуациях»

С.В.Тиунов, М.Ю.Крылов,  
(Московская служба психологической помощи населению)

Значительное распространение в современной жизни чрезвычайных ситуаций, природных катастроф, стрессовых (жизненных) событий и разного рода психических травм делает актуальной проблему поиска наиболее эффективных психотерапевтических и психокоррекционных подходов, которые могли бы лечь в основу реабилитационных программ практической психологической помощи людям, перенесшим травму.

Рост числа экстремальных ситуаций, есть следствие современной социально-экономической, политической и духовно-нравственной ситуации в России, которая характеризуется:

- нарастанием социального неблагополучия,
- падением жизненного уровня,
- поляризацией общества,
- криминализацией среды,
- ростом преступности и др.

Таблица 1. Статистика ЧС по России

Год	Чрезвычайные ситуации на территории РФ	Пострадавшие и жертвы в результате чрезвычайных ситуаций
2001	Произошло 901 чрезвычайных ситуаций,	Погибло - 1250 чел.
2002	Произошло 1139 чрезвычайных ситуаций (только в Южном Федеральном округе и в Москве было совершено 12 крупных террористических актов, при которых погибло 300 человек и получили ранения 1083 чел.)	Пострадало – 343 886 чел. Погибло - 2151 чел.
2003 (за 6 месяцев)	Произошло 486 чрезвычайных ситуаций, в том числе локальных - 178, местных - 176, территориальных - 126, региональных - 6.	пострадало- 5517 чел., погибло - 560 человек.

Таким образом, общее количество чрезвычайных ситуаций в 2002 г. увеличилось по сравнению с 2001 г. на 26%. При этом количество ЧС техногенного характера увеличилось на 32%. В результате промышленных аварий и катастроф пострадало 3492 человека, погибло 1433. Количество чрезвычайных ситуаций природного характера увеличилось на 20%. В результате природных катаклизмов пострадало 336 460 человек, погибло 332.

События последних лет (взрывы домов в Москве, террористические акции в Дагестане, в Ессентуках, захват заложников в Москве и Дагестане, события в Беслане, рост числа чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера) в очередной раз поставили вопрос о создании системы психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. В связи с этим, в марте 2003 года постановлением Правительства г. Москвы был подписан приказ о создании Государственного учреждения «Московская Служба психологической помощи населению». Цель Службы состоит в создании правовых, социальных, организационных и научно-методических условий для развития системы психологической помощи населению г. Москвы. Одной из задач Службы является обеспечение психологической помощью при ликвидации последствий техногенных катастроф, стихийных бедствий, массовых беспорядков, терактов и др. Для решения этой задачи на базе Службы был создан отдел экстренной психологической помощи (далее отдел ЭПП МСПП).

Экстренная психологическая помощь - система краткосрочных мероприятий, направленных на оказание помощи пострадавшим после кризисной или чрезвычайной ситуации с целью регуляции актуальных психических и психофизиологических состояний, связанных с данной ситуацией, и профилактики посттравматических стрессовых расстройств при помощи специальных психологических методов.

Отдел ЭПП МСПП в своей деятельности взаимодействует с должностными лицами территориальных органов МЧС, МВД и ФСБ, пожарной службой, службой спасения, скорой медицинской помощью, а также с организациями, работающими в очаге ЧС, имеющими телефоны доверия по ЭПП и «горячих линий» для разных категорий населения и осуществляющими психологическую помощь в стационаре. В целях совершенствования ЭПП отдел осуществляет мониторинг «группы риска».

Таблица 2. Статистика работы специалистов МСПП в ЧС в 2004 году

<b>Чрезвычайная ситуация</b>	<b>Пострадавшие и их родственники</b>
Теракт в метро «Автозаводская»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принято психологами в штабе – 277 чел,</li> <li>• Обратилось в МСПП в первый месяц - 59 человек</li> <li>• Обратилось в МСПП спустя 3 месяца - 30 человек</li> </ul>
Техногенная катастрофа в Трансвааль-парке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Принято психологами в штабе – 278 чел.</li> <li>• Обратилось в МСПП в первый месяц - 48 человек</li> <li>• Обратилось в МСПП спустя 3 месяца - 28 человек</li> </ul>
Авиакатастрофа ТУ 154 под Ростовом на Дону	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погибло 8 москвичей и 6 из московской области</li> <li>• Работа с родственниками погибших – 80 человек (из них Москвичей - 17 чел., из Московской области - 14 чел.)</li> </ul>
Захват заложников в Беслане	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обратилось за помощью в МСПП- 7 человек</li> <li>• Работа с пострадавшими в г. Беслане – 10 человек (2 детей)</li> </ul>
Теракт у метро «Рижская»	1. Обратилось за помощью в МСПП – 3 чел.

Согласно таблицы №2 в 2004 г. сотрудники МСПП приняли участие в оказании экстренной и пролонгированной психологической помощи в пяти крупных чрезвычайных ситуациях на территории РФ и Москвы. Психологи МСПП оказали помощь за пределами Службы 645 пострадавшим. Непосредственно обратилось за психологической помощью в МСПП 175 человек.

Неизбежное следствие экстремальных ситуаций это разрушение базовой потребности человека (потребность в безопасности), разрушение стабильности картины мира. Это приводит к тяжелым отсроченным последствиям (невротизация, депрессивные состояния, потеря веры в себя и, самое главное, потеря перспектив) и во многом определяет дальнейшую судьбу не только одного конкретного человека, но и целых социальных групп.

Как правило, психологические последствия социальных действий в чрезвычайных ситуациях оказываются иногда более значимыми по своим социально-психологическим воздействиям, чем сами события. Эти выраженные отсроченные социально-психологические последствия - потеря веры в эффективность государственных структур, политических лидеров, в само государство и т.д. - являются психологическим базисом, без которого невозможно эффективное функционирование государства.

Психологическая помощь при ЧС - это система мероприятий, направленных на оказание помощи пострадавшим после кризисной или чрезвычайной ситуации с целью регуляции актуальных психических и психофизиологических состояний, связанных с данной ситуацией, и профилактики посттравматических стрессовых расстройств, так как является для любого человека эмоционально значимым событием, и в общем виде при помощи специальных психологических методов. Таким образом любая экстремальная ситуация может рассматриваться как кризисная.

В целом, экстренная психологическая помощь направлена именно на вывод человека из кризисной ситуации, преодоление негативного и формирование позитивного отношения человека к себе, окружающим и миру.

В зависимости от временного этапа развития кризисной ситуации изменяется тип помощи и её объем. Выбор форм и методов ЭПП определяется временной сжатостью сроков (начало и продолжительность) оказания помощи. При принятии решения о ЭПП и выборе ее методов должны учитываться следующие условия:

- реакции человека являются нормальным ответом на травматическую ситуацию;

- краткосрочность используемых приемов и техник, на основании принципа «здесь и теперь»;
- направленность методов на коррекцию актуального состояния, вызванного данной ситуацией;
- направленность методов на предотвращение негативных последствий травматической ситуации у пострадавших.

Наиболее эффективными методами, по опыту отечественной и зарубежной практики ЭПП, являются информационная, телесно-ориентированная психотерапия и др. В конкретных случаях может быть показан (рекомендован) эклектический подход, предполагающий использование методов различных теоретических подходов и психотерапевтических направлений.

Особым, превентивным, методом ЭПП является психологическая подготовка населения к ЧС, осуществляемая в форме психологического просвещения, социально-психологических тренингов. Помимо общих принципов психологической практики ЭПП в ЧС должна основываться на следующих основных специальных принципах:

- приближенность – развертывание сил и средств ЭПП непосредственно в очаге ЧС или в ближайшем окружении;
- неотложность оказания ЭПП в наиболее ранние сроки, причем не только при расстройствах, требующих проведение мероприятий неотложной терапии, но и при других видах патологии с целью предупреждения развития таких расстройств;
- простота используемых методов – возможность проведения коррекционно-диагностических мероприятий в полевых условиях;
- этапность – обеспечение непрерывности ЭПП;
- доступность – охват всех категорий пострадавших при ЧС

В октябре 2004 года группа специалистов Московской службы психологической помощи населению (МСПП) и Центра защиты от стресса, прибыла в Северную Осетию для оказания психологической помощи пострадавшим в результате сентябрьской трагедии, захвате террористами средне-образовательной школы №1 г. Беслан и гибели большого количества детей и взрослых.

Психологическая работа началась уже на борту авиалайнера, осуществляющего рейс Москва – Владикавказ, в котором находились после медицинской реабилитации дети

и взрослые пострадавшие от теракта в Беслане и их родственники. В данных условиях происходили всевозможные контакты (включая контакты с детьми), были установлены доверительные отношения и проведены поддерживающие беседы позитивного характера. В аэропорту Владикавказа раздавались методические пособия и рекламные материалы психологической направленности.

Социально-психологическая обстановка в Беслане на тот момент была несколько напряжена. Обилие разных экстрасенсов, целителей, магов вызывало у населения не только раздражение, но и отторжение. Мнимые «целители» обещали людям быстрого излечения и решения всех проблем. После обилия жалоб со стороны местного населения Министерство здравоохранения Северной Осетии ужесточило контроль за так называемыми «профессионалами», а иначе просто шарлатанами. В последующем к работе с пострадавшими допускали только специалистов имеющих лицензию на оказание психологической помощи.

После встречи с министром здравоохранения Северной Осетии и главным врачом республиканской психиатрической больницы, была намечена программа психологической работы московских психологов во Владикавказе и Беслане.

В последующие дни сотрудники Московской службы психологической помощи обменивались опытом работы по оказанию экстренной психологической помощи с психологами Республиканского Центра медико-социально-психологической помощи г. Владикавказа и психологами других городов России.

По просьбе министерства образования Северной Осетии сотрудники МСПП выступили с обзорной лекцией на тему: «Формирование и развитие навыков психологической само и взаимопомощи в чрезвычайных ситуациях». Совместно с руководителем «Московского центра защиты от стресса» было проведено показательное практическое занятие по системе психофизиологической саморегуляции «Ключ» в Республиканском Центре психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям. Следует отметить, что наиболее пострадавшие дети из Беслана проходят обучение в данном Центре. Также проводилось обучение с руководителями министерства образования, учителями, психологами, врачами и родителями учащихся.

Специалисты МСПП участвовали вместе с психологами, психотерапевтами и психиатрами, работающими в Беслане и Владикавказе в круглом столе на тему: «Опыт практической работы с пострадавшими в результате чрезвычайных ситуаций и с людьми, находящимися в состоянии острого горя». Сотрудники МСПП выступили с лекциями по данной теме и провели практическое занятие. В последующие дни проводилось обучение методами и приемами психологической само и взаимопомощи учащихся 10-х классов

Беслановской школы №6. Проводились индивидуальные психологические консультации с бывшими заложниками, учителями и учащимися.

Совместно со специалистами «Московского центра защиты от стресса, сотрудники МСПП провели обучение психологов МВД и других силовых структур навыкам саморегуляции. Многие из слушателей принимали непосредственное участие в освобождении заложников в Беслане.

Задачи, поставленные руководством МСПП перед сотрудниками, были выполнены. Была проведена психо-профилактическая и информационно-просветительская работа по недопущению развития негативных последствий чрезвычайной ситуации. Работа специалистов МСПП позволила сделать вывод о необходимости оказания долговременной психологической помощи и поддержке не только пострадавшим, но и всем жителям Беслана.