

**Тема: «Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации»**

**Цель:** раскрыть сущность экстремальной, чрезвычайной ситуации, кризиса. Определить соотношение этих понятий.

Катастрофа — как часто слышим мы это слово от знакомых, друзей, с экранов телевизоров, оно прочно вошло в нашу жизнь, язык, мировоззрение. Что же такое катастрофа?

В «Толковом словаре русского языка» Д.Н. Ушакова даются следующие определения катастрофы:

1. Неожиданное несчастье, бедствие, событие, влекущее за собой трагические последствия.

2. Крупное потрясение трагического характера, обуславливающее собой резкий перелом в личной или общественной жизни.

Катастрофы и чрезвычайные ситуации были всегда: землетрясения, наводнения, эпидемии и другие бедствия сопровождали человечество на протяжении всей истории его развития. Например, в истории известны три колоссальные пандемии (эпидемии) чумы. Первая, выйдя из Египта, опустошила почти все страны Средиземноморья и держалась около 60 лет. В разгар эпидемии в 542г. только в Константинополе ежедневно умирали тысячи человек. Вторая и самая зловещая в истории Западной Европы — «черная смерть» середины XIV в. Пришедшая из Азии «черная смерть» унесла треть населения Европы. В 1346—1348гг. в Западной Европе бушевала бубонная чума, жертвами ее стали 25 миллионов человек. В предисловии к «Декамерону» Боккаччо оставил описание ее ужасов. Третья — пандемия чумы, начавшаяся в 1892г. в Индии (где погибло более 6 миллионов человек) и распространившаяся в XX в. на Азорские острова, в Южную Америку.

Еще одна крупнейшая катастрофа в истории человечества — извержение вулкана Везувия в Италии, произошедшее в 79г. нашей эры. Тогда мощнейшие потоки лавы, смешанные с горной породой, стерли с лица земли римские города Помпеи и Геркуланум. Погибли тысячи человек.

Человек всегда пытался защититься от различных катаклизмов, используя для этого все доступные ему способы: знахари и шаманы, обращающиеся к силам природы; жертвоприношения с целью умиловить богов; военные отряды, защищающие свои и захватывающие новые — менее опасные и более богатые территории. Все это — первые попытки обеспечить собственную безопасность.

Развитие медицины, военного дела, науки и техники позволило человечеству жить комфортнее, быть более защищенным — с одной стороны. С другой стороны, технические средства сами становятся источником повышенной опасности. Технический прогресс приводит к росту числа и масштаба катастроф. Развитие средств массовой информации определяет вовлечение в переживание экстремальной ситуации огромного числа людей.

26 апреля 1986 г. произошло разрушение четвертого энергоблока Чернобыльской атомной электростанции, расположенной на территории Украины (в то время — Украинской ССР). Разрушение носило взрывной характер, реактор был полностью разрушен, и в окружающую среду было выброшено большое количество радиоактивных веществ. Авария расценивается как крупнейшая в своем роде за всю историю ядерной энергетики, как по предполагаемому количеству погибших и пострадавших от ее последствий людей, так и по экономическому ущербу.

Радиоактивное облако от аварии прошло над европейской частью СССР, Восточной Европой, Скандинавией, Великобританией и восточной частью США. Примерно 60% радиоактивных осадков выпало на территории Белоруссии. Около 200 000 человек было эвакуировано из зон, подвергшихся загрязнению. Несвоевременность, неполнота и взаимные противоречия официальной информации о катастрофе породили множество независимых интерпретаций. Жертвами трагедии можно считать не только граждан, умерших сразу после аварии, но и жителей прилегающих областей, которые вышли на первомайскую демонстрацию, не зная об опасности. При таком подсчете Чернобыльская катастрофа по числу пострадавших значительно превосходит атомную бомбардировку Хиросимы.

Есть и противоположная точка зрения, согласно которой от лучевой болезни в Чернобыле умерли 29 человек — сотрудники станции и пожарные, принявшие на себя первый удар. За пределами промышленной площадки АЭС ни у кого лучевой болезни не было. Таким образом, оценки числа жертв катастрофы колеблются от десятков человек до миллионов.

Разброс в официальных оценках меньше, хотя число пострадавших от Чернобыльской аварии можно определить лишь приблизительно. Кроме погибших работников АЭС и пожарных, к ним следует отнести заболевших военнотружеников и гражданских лиц, привлекавшихся к ликвидации последствий аварии, и жителей районов, подвергшихся радиоактивному загрязнению. Определение того, какая часть заболеваний явилась следствием аварии — весьма сложная задача для медицины и статистики; различными организациями приводятся оценки, различающиеся в десятки раз. Считается, что большая часть смертельных случаев, связанных с воздействием радиации, была или будет вызвана онкологическими заболеваниями.

Многим местным жителям пришлось покинуть свои дома, они лишились части своего имущества. Связанные с этим проблемы, страх за свое здоровье вызывали у людей сильный стресс, который также приводил к различным заболеваниям.

Если раньше основную озабоченность вызывали такие последствия экстремальных ситуаций, как количество смертей, физических заболеваний, травм, то сейчас специалистов волнуют и последствия для психосоциального и психического здоровья населения. Специалисты, работающие с людьми, пережившими катастрофу, обратили внимание на то, что психические последствия катастроф могут быть не менее тяжелыми, чем соматические, и приводить к серьезным заболеваниям и социальным проблемам, как у отдельного человека, так и у групп людей и общества в целом.

Еще в период Первой мировой войны психиатры заметили следующее явление: солдаты, не получившие физических увечий, ранений или получившие незначительные повреждения во время боевых действий, проявляли симптомы некоего заболевания, причину которого не могли установить. У солдат отмечалось угнетенное состояние, слабость, истощение, нарушение сна, аппетита, вспышки немотивированной агрессии. Позже было выяснено, что причиной этого заболевания является психическое переживание (травма), полученная в ходе боевых действий.

Важно заметить, что природные и техногенные катастрофы, локальные вооруженные конфликты, террористические акты и пр. воздействуют на психику и способствуют возникновению отсроченных и затяжных реакций не только у непосредственных участников событий, но и у сторонних наблюдателей, которые, как уже упоминалось, благодаря средствам массовой информации (СМИ) становятся косвенными участниками этих событий.

Поскольку СМИ реалистично отражают происходящие события, люди вынужденно погружаются в них, являясь как бы их непосредственными очевидцами.

Одним из ярких мировых примеров данного феномена является гибель принцессы Дианы, когда сотни тысяч людей, не будучи ее родственниками, знакомыми либо как-либо причастными к ее гибели, глубоко (вплоть до психотических проявлений) скорбели о кончине Дианы на протяжении длительного времени. Достаточно было простого наблюдения за реакцией людей, чтобы понять, что она выходит за рамки обычного в этих случаях для обывателей сопереживания и сочувствия. Эта и подобные ей ситуации, по сути, являются проявлением современной действительности, в которой человеку навязывается не только образ жизни, но и форма психических переживаний.

Однако не только катастрофы и военные конфликты оказывают негативное воздействие на психику человека. Развитие технического прогресса и появление новых видов профессиональной деятельности, представляющих высокую опасность, требующих повышенной ответственности и концентрации внимания, так же сказываются на психическом здоровье людей.

До некоторого времени считалось, что в экстремальных условиях труда работают только шахтеры и космонавты. Изменения в жизни общества в последние 10—15 лет привели к тому, что число профессий, представители которых работают в экстремальных условиях, увеличилось. Так, профессии

пожарного, спасателя, авиадиспетчера, инкассатора, работника дорожно-патрульной службы носят элементы экстремальности.

В деятельности работников опасных профессий, существуют два типа условий, при которых работа становится экстремальной:

1) повседневная напряженная деятельность, в которой опасность представлена как потенциально возможное событие (авиадиспетчеры, инкассаторы);

2) так называемые критические инциденты, при которых работники сталкиваются с человеческими жертвами и материальными потерями, с реальной опасностью для своей жизни, здоровья или системы ценностей, а также с угрозой жизни, здоровью, благополучию окружающих (спасатели, пожарные).

Необходимость изучения влияния экстремальных факторов на психику человека привела к возникновению и активному развитию новой сферы психологической науки и практики — экстремальной психологии.

***Экстремальная психология (ЭП)*** — отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования. Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов (Психология. Словарь, 1990).

Предметом изучения ЭП является психика, подвергающаяся воздействию экстремальных факторов, механизмы воздействия экстремальных факторов на человека, закономерности реагирования и переживания, возможные последствия и способы их коррекции.

Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации еще не получили исчерпывающих определений. В контексте дальнейшего изучения предмета предлагаем использовать следующие определения.

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей («Закон о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94- 35)»).

**Экстремальная ситуация** (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Под экстремальными подразумевают такие ситуации, которые выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Иначе говоря, экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях.

Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Однако экстремальной ситуацию делает не только реальная, объективно существующая угроза жизни для самого себя или значимых близких, но и наше отношение к происходящему. Восприятие одной и той же ситуации каждым конкретным человеком индивидуально, в связи с чем критерий «экстремальности» находится, скорее, во внутреннем, психологическом плане личности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие:

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации.

2. Дефицит необходимой информации или явный избыток противоречивой информации.

3. Чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряжение.

4. Воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, кислородной недостаточности и т.д.

5. Наличие голода, жажды.

Экстремальные ситуации (угроза потери здоровья или жизни) существенно нарушают базовое чувство безопасности человека, веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю, и могут приводить к развитию болезненных состояний — травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств.

**Кризисная ситуация** (от греч. *kris is* — решение, поворотный пункт, исход) — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Кризис является одним из неизбежных и необходимых моментов жизни, одной из движущих сил развития как личности, так и группы, общества, человечества в целом.

Кризис возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обстоятельствами. Ситуация кризиса требует выработки новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизнедеятельности.

Кризис — это всегда момент выбора из нескольких возможных альтернатив, момент принятия решения.

Кризис может возникать в результате внешних обстоятельств, некоего травмирующего события (экстремальной ситуации). Последствиями внешнего кризиса могут быть такие состояния, как посттравматическое стрессовое расстройство, шоковая травма.

**Внутриличностный кризис** — это момент перехода человека на новую ступень развития (психодуховный, экзистенциальный, возрастной). Внутренние кризисы неизбежны и, в отличие от внешних, необходимы и желательны. Этот факт человечество знало всегда, что блестяще закодировано в сказках абсолютно всех народов — это всем известная ситуация витязя на распутье. Выбор дальнейшего пути легко дается герою только в сказках, но важно, что избежать выбора невозможно, не нужно и даже опасно. Таким образом, кризис — это всегда выбор между регрессивным и прогрессивным дальнейшим развитием личности.

От того, какой именно выбор будет сделан, зависит вся последующая жизнь человека. Понимание кризиса и кризисной ситуации в психологии разрабатывалось в рамках психологии личности и психологии развития.

Совсем незаметного переживания внутреннего кризиса не бывает. Однако глубина и сила переживаний у разных людей существенно отличаются и зависят от следующих факторов:

- уровень развития личности (сознания) — чем выше, тем болезненнее кризис;
- социокультурные особенности;
- личностные и психологические особенности;
- вид кризисного состояния, переживаемого человеком;
- социально-психологические особенности, социальный статус.

Внутренние кризисы, имеющие экзистенциальное значение, как правило, связаны с определенными возрастными этапами в жизни человека. Поэтому, общаясь с человеком, проявляющим «кризисную» симптоматику, важно учитывать его возраст. Основными кризисными периодами жизни являются следующие:

Пубертат (13—15 лет). Связан с осознанием подростком своей идентичности и уникальности. Отражает вхождение человека в мир взрослых. Может быть выражен фразой: «**Я** ищу смысл».

Кризис самоопределения (29 . 33 года). Может быть выражен фразой: «Я меняю смысл».

Кризис второй половины жизни (45 . 55 лет). Человек пребывает в сомнениях по поводу того, что не смог самореализоваться, достичь желаемого, стать в жизни тем, кем

хотел. Наиболее остро переживается проблема конечности жизни, которая может усугубляться в этот период потерей родителей (возникает установка: «Между мной и смертью никого нет»). Этот кризис может быть выражен фразой: «Я теряю смысл».

Некоторые исследователи описывают также кризис пожилых. Как показывает опыт работы Телефонов доверия, люди пожилого возраста часто являются абонентами служб психологической помощи. Их переживания связаны с утратой смысла жизни, потерей родных, друзей, здоровья, профессии, ощущением ненужности и беспомощности. Наибольшую остроту для них приобретает проблема одиночества.

Таким образом, кризис может быть не связан с глобальными и широкомасштабными бедствиями и рассматриваться как процесс, состояние, характерное для критических периодов в естественном течении человеческой жизни (например, подростковый кризис — «переходный возраст»). Кризис имеет причинно-следственную связь с предыдущим жизненным опытом человека, но не может быть преодолен способами, известными ему из прошлого опыта.

Например, к намерению совершить самоубийство человека может привести безответная влюбленность, потеря работы, потеря близкого человека, чувство вины. Ярким примером кризиса как реакции на смерть близкого человека является поведение Жанны Эбютерн — подруги известного итальянского художника Амадео Модильяни. Она преданно ухаживала за больным Амадео. Едва ли не каждую ночь эта мужественная женщина, которая готовилась стать матерью, бегала по всему Парижу в поисках своего мужа — страстного игрока.

На следующий день после смерти Модильяни Жанна, не пролившая ни одной слезинки, выбросилась из окна 6 этажа.

Для Жанны ее любовь была жизненным стержнем, и даже ребенок, которого она ждала, не смог восполнить утрату смысла ее существования.

Кризис — некий поворотный пункт человеческой судьбы, в котором рушатся основы предыдущей жизни, а новой еще не существует. К счастью, большинство людей могут справиться с кризисом самостоятельно, причем это утверждение верно и по отношению к жертвам травматических событий.