

Тема: «Общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи»

Цель: изучить общие принципы и основные методы оказания экстренной психологической помощи.

Ответственность за организацию и оказание помощи людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию, берет на себя государство, создавая специальные службы[^] спасательные, пожарные, медицинские. Крайне важно, чтобы сотрудники данных подразделений представляли себе, как должна быть организована работа по оказанию профессиональной психологической помощи на месте чрезвычайной ситуации.

Ведь за словом «катастрофа» всегда стоят человеческое горе и страдание, каждая такая ситуация ломает судьбы многих людей, порождает семейные и личные трагедии. В момент чрезвычайной ситуации спокойная жизнь большого числа людей оказывается разрушенной. Этим людям требуется помощь специалистов, и в том числе специалистов-психологов.

Оказание экстренной психологической помощи — это самостоятельная область психологической практики. Ее своеобразие обусловлено особыми условиями, в которых протекает профессиональная деятельность психолога во время работы по оказанию экстренной психологической помощи. Необычность условий определяется четырьмя факторами.

Наличие психотравмирующего события. Оказание экстренной психологической помощи происходит после события, имеющего сильнейшее воздействие на эмоциональную, когнитивную, личностную сферы человека. Это могут быть масштабные чрезвычайные ситуации природного или техногенного характера, или менее масштабные события, также являющиеся мощными стрессогенными воздействиями на человека (ДТП, изнасилование, внезапная смерть близкого человека).

Почти всегда такое событие можно охарактеризовать как событие внезапное.

2. *Фактор времени* — экстренная психологическая помощь всегда оказывается в сжатые сроки.
3. *Непривычные для работы* специалиста-психолога условия (нет или недостаточно отдельных помещений для работы, плохие бытовые условия и т.д.).
4. *Сконцентрированность в одном месте* большого числа людей, нуждающихся в психологической помощи.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что экстренная помощь специалиста-психолога — это краткосрочная помощь после сильного негативного стрессогенного воздействия (дистресса).

Основные задачи, на выполнение которых направлена деятельность психолога при оказании данного вида помощи, можно сформулировать следующим образом:

- Поддержание на оптимальном уровне психологического и психофизиологического состояния человека (оказание помощи при острых стрессовых реакциях).
- Предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций, в том числе и путем избавления человека от неблагоприятных эмоциональных состояний, возникших непосредственно в результате психотравмирующего события.
- Предупреждение и при необходимости прекращение проявления выраженных эмоциональных реакций, в том числе массовых.
- Консультирование пострадавших, их родных, близких, а также персонала, работающего в условиях ликвидации последствий ЧС, об особенностях переживания стресса.

- Помощь специалистам, принимающим участие в ликвидации последствий ЧС.

Работу по оказанию экстренной психологической помощи можно условно разделить на три этапа. Первый этап подготовительный, второй — это этап собственно оказания экстренной психологической помощи, третий можно обозначить как этап завершения работ по оказанию экстренной психологической помощи. На каждом конкретном этапе перед психологами стоят свои цели и задачи. Рассмотрим их более подробно.

Подготовительный этап. Целью работы на ***подготовительном этапе является подготовка развернутого плана действий по оказанию экстренной психологической помощи. Для этого необходимо осуществить:***

1. Сбор информации о психологической ситуации, сложившейся в результате ЧС. В некоторых ситуациях нужные сведения имеются у специалистов-психологов или специалистов другого профиля, уже работающих на месте происшествия. Если же информации такого рода нет, необходимо собрать ее самостоятельно для того, чтобы организовать работу специалистов наиболее оптимальным образом.

Сбор информации производится по следующей схеме. • Определение мест, где предстоит работать психологам: места дислокации пострадавших и их родственников, пункты проведения массовых мероприятий (панихиды, опознания, встречи с представителями властных структур). Часто таким местом является также и само место ЧС (если ЧС произошло на территории населенного пункта).

- Приблизительный подсчет людей, нуждающихся в помощи.
- Выяснение числа специалистов, которые уже работают или приступят к работе в ближайшее время.
- Уточнение времени, мест и примерного количества участников массовых мероприятий.
-

Выяснение порядка, времени и места действий, которые необходимо совершить пострадавшим или их родственникам (выплата компенсаций, процесс опознания, получение свидетельств о смерти и т.д.).

2. Определение места и порядка работы каждого специалиста

— вторая важная задача, решаемая на подготовительном этапе, поскольку от успешности ее решения часто зависит эффективность оказания помощи. Каждый специалист должен знать, что ему предстоит делать на конкретном участке работы.

3. Составление ориентировочного плана работ.

Решение этой третьей задачи происходит на подготовительном этапе, однако на протяжении всего периода оказания экстренной психологической помощи этот план может изменяться и корректироваться в зависимости от изменяющихся условий деятельности.

Основной этап. На основном этапе работ по оказанию экстренной психологической помощи специалисты-психологи работают по двум основным направлениям: помощь специалистам, участвующим в ликвидации последствий ЧС, нацеленная на обеспечение условий профессиональной деятельности, и помощь пострадавшим в результате ЧС.

Содержание деятельности специалистов-психологов может быть различным, оно определяется на подготовительном этапе и отражается в плане работ. Это содержание зависит от специфических характеристик ситуации.

Завершающий этап. На завершающем этапе работ по оказанию экстренной психологической помощи решаются такие задачи, как:

- Оказание помощи тем лицам, кому это необходимо. Как правило, на завершающем этапе количество пострадавших, находящихся в районе ликвидации последствий ЧС, невелико, однако нуждающиеся в психологической помощи есть.
- Мероприятия по оказанию психологической помощи специалистам, участвующим в ликвидации последствий ЧС. Такие мероприятия возможны и целесообразны на данном этапе, так как интенсивность работ по ликвидации последствий ЧС, оказанию социальной помощи пострадавшим и т.д. снижается, а усталость специалистов, осуществляющих такую помощь, накапливается.
- Обобщение и анализ информации, полученной в ходе работ по оказанию экстренной психологической помощи.
- Составление прогноза развития ситуации на основании обобщения и анализа данных.

Можно определить основные принципы оказания экстренной психологической помощи. Безусловно, что деятельность психолога в подобной ситуации регулируется общими принципами, принятыми для оказания психологической помощи. Однако эти принципы в ситуации экстремальной приобретают некоторое своеобразие в соответствии с особенностями условий оказания помощи.

- Принцип защиты интересов клиента. Особенность применения этого принципа в экстремальных условиях состоит в том, что в отличие от обычных условий деятельности с клиентом чаще всего не заключается психотерапевтический договор (как это бывает при консультационной или психокоррекционной работе), то есть не проговариваются границы работы с проблемой. Это происходит потому, что помощь, как правило, направлена на актуальное состояние клиента. Однако, несмотря на это, защита интересов клиента является ведущим принципом работы специалиста-психолога.
- Принцип «не навреди». Своеобразие условий оказания помощи делает возможным вывести несколько следствий из этого принципа. Первое следствие: краткосрочность оказания помощи, то есть помощь должна быть направлена на коррекцию актуального состояния, вызванного данной ситуацией, одновременно обеспечивая экологичность проводимых мероприятий для будущей жизни клиента. Принципиально неверно проводить психологическую работу с давними, застарелыми проблемами клиента, так как такая работа должна быть пролонгированной.
- Принцип добровольности. В обычных условиях специалист часто занимает пассивную позицию (ждет, пока клиент обратится за помощью). Этот принцип в условиях экстренной психологической помощи трансформируется в особое поведение — специалист-психолог активно и ненавязчиво предлагает свою помощь пострадавшим. Такая позиция позволяет, с одной стороны, обеспечить необходимую помощь людям, которые находятся в особом состоянии и зачастую не могут адекватно оценить потребность в помощи, с другой стороны — не нарушает личных границ человека.

- Принцип конфиденциальности. При оказании экстренной психологической помощи принцип этот сохраняет свою актуальность, однако конфиденциальность может быть нарушена в случае получения психологом информации о том, что действия клиента могут быть опасны для самого клиента или для окружающих (такая ситуация может сложиться в том случае, если психолог, например, узнает о готовящейся попытке самоубийства).
- Принцип профессиональной мотивации. Этот принцип принят для любого вида психологической помощи. В экстремальной ситуации соблюдение его становится особенно важным, так как существует большая вероятность того, что, помимо профессиональной мотивации, у специалиста могут присутствовать другие, иногда более сильные мотивы (мотив самоутверждения, мотив получения социального признания и
- Принцип профессиональной компетентности предполагает, что специалист, оказывающий помощь, должен быть достаточно квалифицирован, иметь соответствующее образование и специальную подготовку для—работы в чрезвычайных ситуациях. В обычных условиях деятельности психолог при необходимости рекомендует обратиться к другому специалисту, но в чрезвычайных условиях найти другого специалиста часто невозможно. Поэтому в профессиональные обязанности психолога должны входить, в том числе, и такие аспекты, как подготовка до момента выезда на ЧС, умение быстро восстановить высокий уровень работоспособности, используя профессиональные навыки.

Соблюдение этих принципов необходимо. Это своего рода этический кодекс специалиста-психолога при работе в чрезвычайных ситуациях.