

О. Дацько, А. Романів, Н. Параняк, Н. Витрикуш (Львів, УКРАЇНА)

ВПРОВАДЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ПИТАНЬ З ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Інститут сталого розвитку ім. В. Чорновола, Національний університет «Львівська політехніка», 79013 Львів, вул. С.Бандери, 12, електронна пошта dasko_lp@ukr.net

Реалії сьогодення значно впливають на стан фізіологічного та психічного здоров'я громадян України. Проведення на території України антитерористичної операції, яка фактично є справжньою війною, створює ситуацію, коли населення перебуває під постійним психологічним тиском з відчуттями тривоги, непевності, нервової напруги. Складні життєві обставини заставили значну кількість населення покинути свої домівки, змінити місце роботи та звичне коло спілкування. Травматичні події, що виходять за межі уявлення і досвіду людини, трагічна загибель значної кількості людей залишають невитравні тяжкі спогади і здатні викликати гострі стресові ситуації, небезпечні для життя. Окрім того, різні екстремальні ситуації, стихійні лиха, аварії, катастрофи мають також надзвичайно травмуючий ефект. Це змушує нас уже сьогодні замислитися над вирішенням проблем посттравматичних розладів.

Психологічний захист населення є складовою частиною цивільного захисту України. Відповідно до Кодексу цивільного захисту забезпечення психологічного захисту населення покладається на діяльність психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). В нормативно-правових документах зазначені сукупність заходів психологічного захисту населення, спрямованих на зменшення та нейтралізацію негативних психічних станів і реакцій серед населення у разі загрози та при виникненні надзвичайних ситуацій. Право на отримання психологічної допомоги мають постраждалі та особи, які залучені до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.

Аналіз існуючих проблем у сфері цивільного захисту свідчить, що для виконання покладених на органи та підрозділи ДСНС професійних завдань щодо надання психологічного захисту рятувальникам та підтримання постраждалого населення, стабілізації їх психічного стану, наявна система потребує вдосконалення.

Надзвичайно складні умови професійної діяльності підрозділів ДСНС обумовлюють необхідність формування морально-професійних та психологічних якостей особового складу, що мають бути направлені на формування емоційно-вольової стійкості у вирішенні основних завдань в екстремальних умовах; умінь спілкування з особами, які опинилися в умовах надзвичайної ситуації і знаходяться в стані психоемоційного напруження; бути у постійній готовності до виконання неочікуваних завдань.

Соціально-політичні зміни ставлять нові запити перед основними виконавцями надання психологічної допомоги та первинної психологічної реабілітації в умовах НС. Досвід надання психологічної допомоги учасникам АТО наразі наростає.

Ситуація, що склалася в Україні за останні роки, вимагає нових підходів і у викладанні комплексу безпекових дисциплін у вищих навчальних закладах – «Охорона праці та безпека життєдіяльності», «Цивільний захист». Вивченню проблем

психологічного захисту та профілактики травмування з психологічних причин у вищій школі приділяється недостатня увага. Під час вивчення безпекових дисциплін в значній мірі зосереджена увага на різновидах та класифікації шкідливих та небезпечних чинників техногенних та природних загроз. А питання психології безпеки особистості в виробничому та побутовому середовищі розкриваються недостатньо.

Аналіз останніх наукових досліджень цієї проблеми свідчить про те, що в Україні виникають різні дискусії щодо правильності і змісту викладання дисциплін, які стосуються життя та безпеки людства уже протягом десятки років. Про це свідчать багаточисленні публікації на сторінках фахових видань. Можна погодитись, що за відповідно довгий час накопичено певний досвід викладання дисциплін циклу безпеки, але життя доводить неефективність нинішньої системи підготовки з безпеки життєдіяльності, цивільного захисту ще на етапі навчання. Сьогодні, у нелегкі часи для України, цінність мають не загальні теоретичні знання, а ефективне застосування в майбутньому умінь, навичок і досвіду практичної діяльності, для досягнення професійно- та соціально вагомих компетенцій.

У зв'язку з цим, питання цивільного захисту має вдосконалюватися і доцільно було б до дисципліни професійної та цивільної безпеки ввести спеціальний розділ з першої психологічної допомоги: психологічні прояви надзвичайних ситуацій на людину, поведінка людей в екстремальних ситуаціях, правила надання екстреної допсихологічної допомоги, психологія стресу, тощо. Поінформованість в межах освітніх програм про психологічні наслідки травматичних подій дає можливість усвідомлення певних реакцій психіки на надзвичайні події, в яких опиняється потерпілий, вміння знайти шляхи подолання посттравматичних стресових станів. Це сприятиме зменшенню нервово-психічного напруження, проявів негативних психоемоційних станів і запобігатиме виникненню соціального напруження в суспільстві. Вивчення питань першої психологічної допомоги, психологічної профілактики також сприятимуть зменшенню смертельного травматизму з психологічних причин.

Перша психологічна допомога (ППД) охоплює комплекс заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги постраждалим. Вона складається з соціальної, емоційної та практичної допомоги: ненав'язливе надання практичної допомоги, підтримки, вміння вислухати, втішити та заспокоїти, оцінка потреб та проблем, захист від подальшої шкоди, надання допомоги в забезпеченні їжі, води, інформації, надання допомоги в встановленні зв'язку з іншими людьми, відповідними службами та структурами соціальної підтримки. Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог, але й людина, яка знає правила та принципи надання ППД. Вміння психологічно підготувати себе до дій, пов'язаних із ризиком і небезпекою має особливе значення в умовах надзвичайної ситуації.

Події, які відбуваються в Україні, показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги дітям, дорослим і цілим соціальним групам. Обізнаність про вплив та наслідки психологічного стресу, травми, дає можливість зрозуміти свій стан, стан потерпілого, подолати почуття безпорадності, невпевненості та бути психологічно готовим до дій в екстремальних умовах.