

Психология чрезвычайных ситуаций

Помощь себе и тем, кто рядом



Опасные и чрезвычайные ситуации

- Реакции ОРГАНИЗМА
- Реакции ПСИХИКИ

Вегетативная нервная система (ВНС)

Функции ВНС:

- поддержание постоянства внутренней среды (гомеостаза);
- обеспечение всей физической и психической деятельности организма.

Структура ВНС:

- **Центральный отдел** (головной и спинной мозг)
управление функционированием организма
- **Периферический отдел**
симпатическая система – активизация организма
парасимпатическая система - расслабление

Регуляция работы сердца

Нервная регуляция

Симпатическая нервная система

усиливает работу сердца

Парасимпатическая нервная система

ослабляет работу сердца

Гуморальная регуляция активности сердца обеспечивается веществами, циркулирующими в крови

Гуморальная регуляция

Усиливают работу сердца

*гормоны надпочечников
(адреналин, норадреналин);
ионы кальция*

Тормозят работу сердца

*ацетилхолин;
ионы калия;*

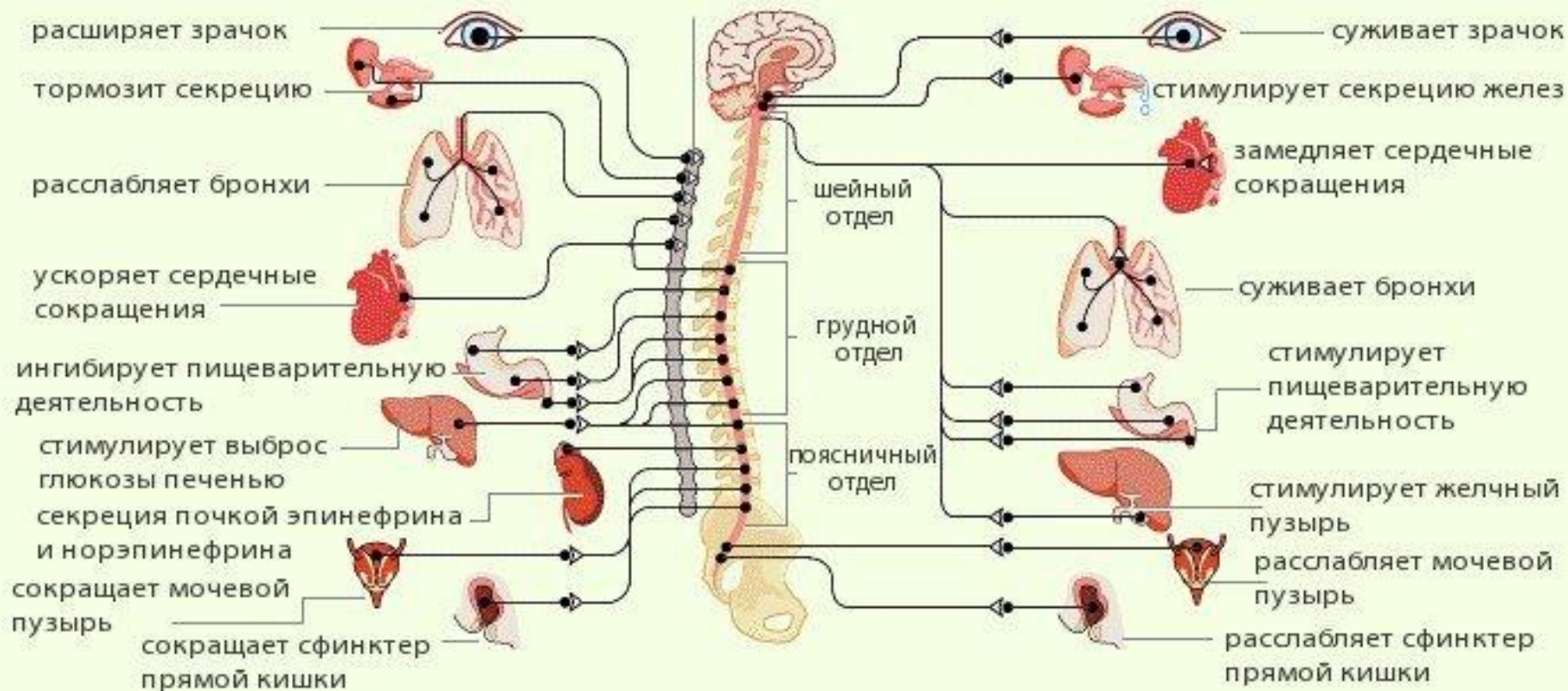
Нервная и гуморальная регуляция – единый механизм регуляции работы сердца. Изменяется интенсивность работы сердца, частота и сила сердечных сокращений под влиянием импульсов ЦНС и поступающих с кровью биологически активных веществ. При этом последовательность фаз сердечного цикла не меняется.

Вегетативная нервная система

Физиология вегетативной нервной системы

Симпатический отдел

Парасимпатический отдел



Действие вегетативной нервной системы

Органы	Возбуждение симпатической нервной системы	Возбуждение парасимпатической нервной системы
 Сердце	Учащает и усиливает сокращения	Замедляет и сокращает сокращения
 Артерии	Сужаются, повышается артериальное давление	Расширяются, понижается артериальное давление
 Кишечник	Уменьшается перистальтика	Усиливается перистальтика
 Печень	Расслабляются желчные протоки	Сокращаются желчные протоки
Потовые железы	Усиливают секрецию	Не влияет
 Слюнные и слезные железы	Уменьшение секреции	Усиление секреции
 Зрачок глаз	Расширяется	Сужается
 Бронхи	Расширяются, облегчается дыхание	Сужаются
 Мышцы, поднимающие волосы	Сокращаются, волосы "встают дыбом"	Расслабляются
Количество сахара в крови	Увеличивается	Уменьшается
Потребление кислорода	Увеличивается	Уменьшается

Физиологические основы реакции организма на опасные и чрезвычайные ситуации

- Понятие и определение стресса
- Этапы стрессовой реакции
- Индивидуальные особенности проявления

Стресс (по Гансу Селье)

- **неспецифический** ответ **организма** на воздействие **стрессора**, направленный на поддержание **гомеостаза**.

Неспецифический – не зависящий от вида воздействия, будь оно физическое (изменение температуры среды, боль,...) или психологическое

Организм – не личность, а именно организм как физиологическая система

Стрессор – внешний фактор

Гомеостаз – постоянство внутренней среды

Стрессовая реакция организма

физиологические особенности

«Возбуждение»

»

реакция типа «А»

Перевод организма в режим максимальной физической активности, все резервы в мышцы

«Затаивание»

реакция типа «В»

Накопление энергетических запасов мгновенного действия (глюкоза, свободные жирные кислоты) (восстановление запаса)

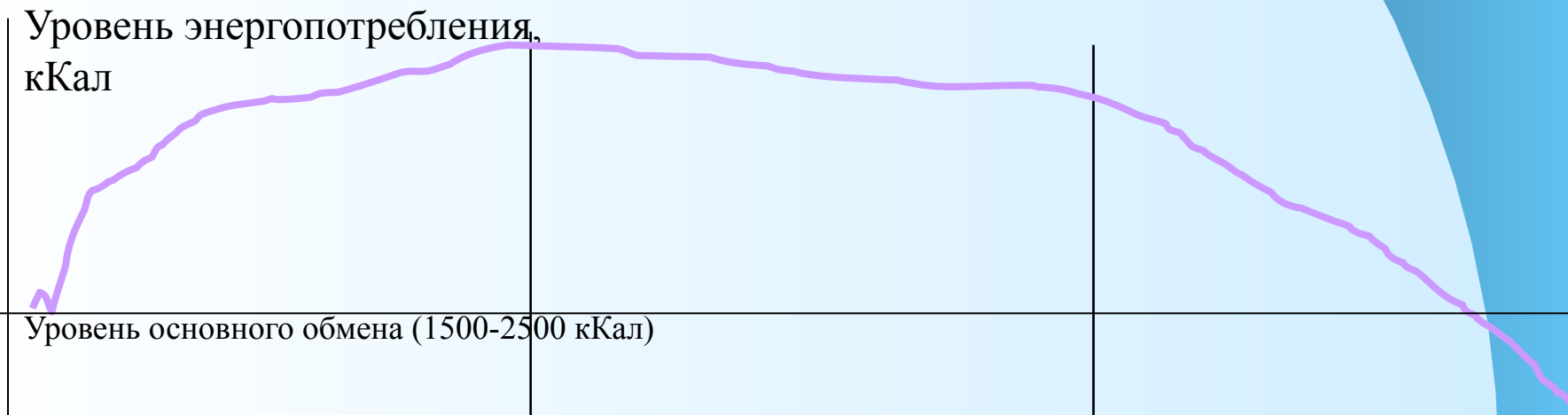
«Истощение»

е»

Уровень энергопотребления, кКал

Уровень основного обмена (1500-2500 кКал)

Время



Адреналин, симпатическая НС

«Возбуждение» (реакция типа «А»)

Перевод организма в режим максимальной физической активности, все резервы в мышцы (использование запаса)

Адреналиновое возбуждение с отключением тормозящих центров

Оценка ситуации не производится, реализуется первое пришедшее в голову решение

«Затаивание»
«Ступор»

«Истощение»



«Возбуждение»

(реакция типа «А»)

Кортизол, симпатическая НС

«Затаивание» (реакция типа «В»)


Накопление энергетических запасов мгновенного действия
(глюкоза, свободные жирные кислоты)

(восстановление запаса)

Ступор. Решения не принимаются вообще,
никаких действий не производится

Истощение

Стресс в жизни

- Элемент влияния
 - стрессозадающие и стрессоустойчивые
 - Психосоматика
 - Управление психологическим механизмом запуска стрессовой реакции
- 

Особенности восприятия опасных и чрезвычайных ситуаций

Доминанта Ухтомского:

- временно господствующий очаг возбуждения в ЦНС, создающий скрытую готовность организма к определенной деятельности при одновременном торможении других рефлекторных актов
- более или менее устойчивый очаг повышенной возбудимости центров, чем бы он ни был вызван, **причём вновь приходящие в центры возбуждения сигналы служат усилению (подтверждению) возбуждения в очаге**, тогда как в прочей ЦНС широко разлиты явления торможения

Особенности восприятия опасных и чрезвычайных ситуаций

Стрессор

Очаг возбуждения в ЦНС

тоннельное восприятие и

суженое сознание

неадекватные реакции

Непредсказуемые последствия

*...Если правда оно
- ну, хотя бы на треть,
Остаётся одно
- только лечь помереть!*

Так делать-то что?!!!

Что-то случилось.....

1. Осознать **НАЛИЧИЕ** опасности
2. *Восстановить адекватность реакций*
3. **Оценить ситуацию**
4. **Выбрать варианты поведения**
5. **Действовать**
6. *Устранить острые травматические психологические реакции*

2. Восстановление адекватности реакций *(задействовать мозг)*

- Переключить **фокус внимания** - изменить доминанту (психология)
- «Переключить» мозг в нормальный рабочий режим – **добавить мозгу ресурсов** через физиологические механизмы (физиология)

Экспресс-помощь мозгу

(кислород, питательные вещества)

1. Быстрая самостоятельная подкачка ресурса – **ауто-мобилизация**

- Болевые точки; - Телесные техники; - Дыхательные техники;
- ДПДГ

2. Запрос о помощи

3. Внешняя подкачка энергии

- вода; - тонизирующий напиток; - булочка; - шоколад;
- 30 гр. алкоголя

3. Оценка ситуации

- Что произошло?
- Где?
- Когда, сколько времени продолжалось?
- **Осталась ли опасность сейчас?**
- Сколько человек участвовало?
- Где все они?
- Требуется ли кому-то из них помощь?



СЛАБОУМИЕ И ОТВАГА

**Уверенность
и
безопасность**

При работе с другим человеком **В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ**
обеспечиваем **СОБСТВЕННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ!**

7 правил взаимодействия:

1. Сориентируйтесь
2. Дайте знать (пострадавшему, окружающим)
3. Держите в курсе
4. Займите посторонних
5. **Осторожный телесный контакт**
6. Слушайте (и говорите)
7. Поддержите веру в себя

Правила безопасности в толпе

1. Держись подальше!

Не лезь в толпу бесплатно!

2. Не зная броду – не суйся в воду!

Проникая в толпу, думай, как будешь из нее выбираться!

3. Сосредоточься и работай!

Действуй, как на работе!

Синдром Дженовезе

Кэтрин (Китти) Сьюзан Дженовезе
– 7.07.1935 ... 13.03.1964

Что делать?

1. Дай понять!
2. Конкретное обращение к конкретному человеку!
3. **Вспомни! – Подумай! – Хотя бы позвони!**

Подготовка и восстановление

Подготовка:

- физическая, тренировки
- психологическая, знание особенностей своих стрессовых реакций;
- психологическая, управление уровнем включения стресса по психологическим причинам

Восстановление:

- самостоятельно выполняемые техники (рефрейминг, перепросмотр)
- помощь специалиста

Уменьшение уровня кортизола (поза кобры)

Кортизол



Тестостерон



Моторно-висцеральные рефлексы



Техника «Стопов»

- ...Если ты знаешь своих врагов и знаешь себя, ты можешь победить в сотнях сражений без единого поражения.
- Если ты только знаешь себя, но не знаешь своего противника, ты можешь как победить, так и получить поражение.
- Если ты не знаешь ни себя ни своего врага, ты всегда будешь создавать для себя опасности.

«Искусство войны» Сунь Цзы

Что я сейчас:

думаю? (голова)	чувствую? (чувства и эмоции)	ощущаю? (тело)	хочу? (желания)

Восстановление

Правило 5s:

- Спорт (sport)
- Секс (sex)
- Сон (sleep)
- Смех (spree — веселье)
- Сладкое (sweet, sugar)

6. Устранение острых травматических психологических реакций

- Индивидуальные техники (рефрейминг, перепросмотр)
- Помощь специалиста