

# **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;*

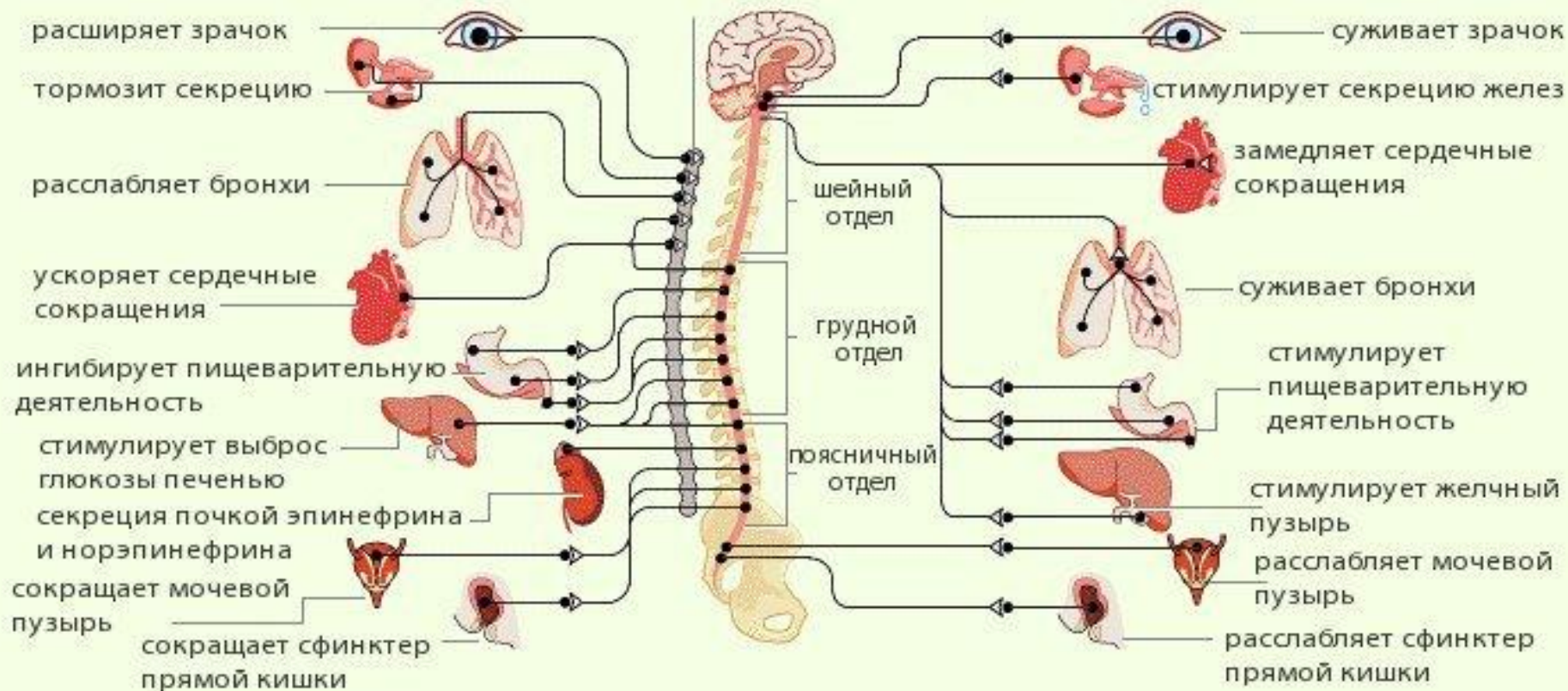
Нервная и гуморальная регуляция – единый механизм регуляции работы сердца. Изменяется интенсивность работы сердца, частота и сила сердечных сокращений под влиянием импульсов ЦНС и поступающих с кровью биологически активных веществ. При этом последовательность фаз сердечного цикла не меняется.

# 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)

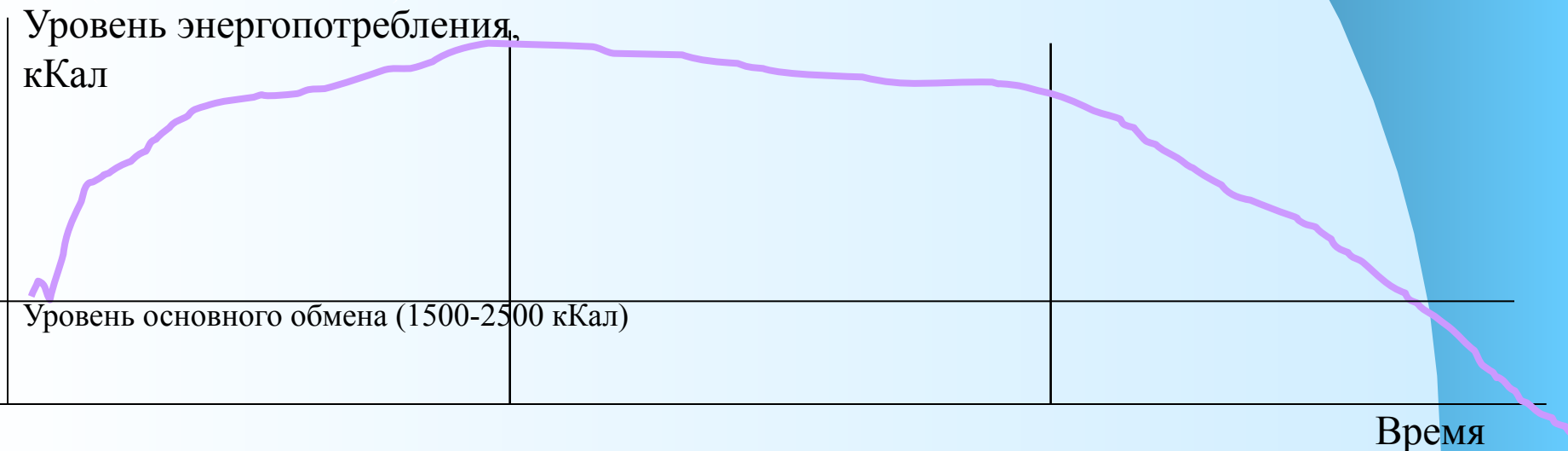
### «Истощение»

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