

*Діана Тітаренко*

*м. Харків*

## **Використання засобів психологічної підтримки рятувальників МНС України в умовах екзистенціальної загрози.**

Виконуючи свої обов'язки в зоні надзвичайної ситуації рятувальники піддаються значному впливу стресфакторів, які не лише можуть знижувати продуктивність роботи фахівців, а й викликати в особистості негативні емоції та стани, що, в свою чергу, запускають діяльність психологічного захисту людини.

Для забезпечення гармонійного функціонування усіх компонентів особистості в умовах екзистенціальної загрози доцільно використовувати різні засоби психологічного впливу та підтримки. Психологічна підтримка рятувальників спрямовується на актуалізацію наявних і створення додаткових психологічних ресурсів, що забезпечують активні дії персоналу МНС в умовах надзвичайної ситуації.

Досвід роботи з персоналом МНС, який зазначає бойового стресу, дозволяє виділити основні способи психологічної підтримки, які можна активно використовувати в зоні лиха: комунікативні, організаційні та аутогенні.

Комунікативні засоби психологічної підтримки включають в себе тактильні, візуальні, емоційні, діяльнісні та вербальні методи, якими психолог може підбадьорювати рятувальників

безпосередньо в умовах проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

В основному усі організаційні методи психологічної підтримки проводяться психологом сумісно із керівником штабу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. Організаційні засоби включають в себе наступні методи: припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації; попередження контактів персоналу МНС з особами, що піддалися деморалізації; тверде управління діями підлеглих; організація доцільного чергування напруженої діяльності, відпочинку, сну, вчасного прийому їжі тощо.

Аутогенні засоби психологічної підтримки спрямовані на самопомогу рятувальників у регулюванні власного емоційного стану.

Таким чином, використовуючи ці методи в профілактичному вигляді з усіма рятувальниками психолог може попередити виникнення негативних психічних станів, нервових розладів тощо.

### **Література.**

1.Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критич. ситуаций / Ф.Е. Василюк; [Предисл. В.П. Зинченко]. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 254 с.

2.Деркач А.А. Саморегуляция отрицательных психических состояний государственных служащих в особых условиях деятельности: [монография] / А.А. Деркач, А.Е. Константинов:

Российская акад. гос. службы при Президенте Российской Федерации. – М.: Изд-во РАГС, 2007. - 139 с.