

*Лебедєва Світлана Юрїївна*

## **ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГАМ ДСНС ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ НИМИ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В ОСЕРЕДКУ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

**Постановка проблеми.** З кожним роком збільшується кількість людей, які пережили стихійне лихо, техногенну аварію або катастрофу, зростає число тих, хто бере участь безпосередньо у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій – рятувальників, психологів ДСНС (**Державна служба України з надзвичайних ситуацій є правонаступником Міністерства надзвичайних ситуацій України**), що надають екстрену допомогу населенню. Професійна діяльність психологів ДСНС під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій проходить, як правило, в екстремальних умовах. В осередку надзвичайної ситуації ця діяльність найчастіше відбувається у середовищі взаємодії з категорією «вбитих горем» людей. Причинами, що спонукають постраждалих до взаємодії з психологами ДСНС, є, як правило, саме кризові проблеми, що пов'язані з переживанням негативних емоційних станів. Найчастіше психологам ДСНС доводиться працювати з людьми в шоковому стані. Психолог ДСНС, виконуючи свої професійні обов'язки у надзвичайній ситуації, приймає на себе «психологічний тягар» людей, яким надає екстрену психологічну допомогу. На плечі психологів ДСНС, що працюють в осередку лиха, «падає» неосяжна хвиля горя та людського болю. Мало хто приділяє увагу тому, з якими проблемами та труднощами доводиться стикатись психологам ДСНС. І ще менше з них замислюється над тим, скільки разів вони змушують себе ковтати власні сльози від всього побаченого, скільки ночей після ліквідації надзвичайної ситуації вони не сплять. Таким чином, відбувається тривале забруднення «психологічного простору» особистості психолога ДСНС.

**Виклад основного матеріалу.** Дуже довго в нашому суспільстві й, відповідно, у психологічних колах проблеми корекції негативних психологічних наслідків подій, що травмують, не розглядалися як значимі. Мета багатьох досліджень, присвячених діяльності людини в екстремальній ситуації, була багато в чому утилітарною: вивчити умови та розробити рекомендації, що забезпечують нормальний рівень функціонування людини як ланки єдиної системи, від якої залежить її ефективність. Що саме і як відбувається з людиною потім, після виконання завдання, не ставало предметом спеціального вивчення та практичного втілення в життя.

Щоб вирішити це питання фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України були вивчені усі дискусії про те, що відчувають люди, які обрали своєю професією допомогу іншим і як допомогти самим цим людям впоратися з тим вантажем негативних психоемоційних станів, які накопичилися у них через саму специфіку їхньої професійної діяльності. Але нажаль, таких дискусій дійсно мало. Державою передбачені певні механізми здійснення права людини на здоров'я. Однак, що стосується психічного здоров'я психологів ДСНС, то воно залишається без уваги.

Починаючи з 2006 року фахівці науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України виїжджали на всі резонансні надзвичайні ситуації в Україні. Після кожної надзвичайної ситуації фахівці лабораторії все більш впевнювались, що необхідно розробляти **Нові**, найсучасніші психокорекційні заходи саме для психологів ДСНС, які приймали участь у надзвичайній ситуації. За нашим спостереженням були зроблені висновки, що далеко не кожен може витримати тягар вантажу чужого горя. Деякі молоді фахівці-психологи після першого свого виїзду на надзвичайну ситуацію регіонального та державного рівня для надання психологічної допомоги постраждалим та родичам загиблих звільняються зі служби.

**На сьогодні**, з метою збереження психічного здоров'я психологів ДСНС фахівці науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту проводять різні заходи: психокорекційний тренінг «Вижити та врятувати» «Антистрес»; дебрифінг з елементами антистресового тренінгу. Також, на сьогодні вже розроблена програма психологічного супроводу відновного періоду психолога ДСНС, яка розрахована на 45 занять та 9 тренінгів (350 годин).

Значний результат може бути досягнутий лише в рамках Національної Програми, метою якої повинне стати створення основ державної системи комплексної психологічної допомоги психологів ДСНС-учасників надзвичайних ситуацій регіонального та державного рівня та членів їх родин. Найбільший ефект в межах психологічної допомоги психологам ДСНС дадуть технології розроблені Національним університетом цивільного захисту України. Найвищу результативність забезпечить комплексний підхід при створенні психокорекційних програм, що включають у себе розумну представленість індивідуальних і групових форм роботи, а закріплення психокорекційного результату можливо при включенні в процес реабілітації родини учасника великомасштабних надзвичайних ситуацій і його найближчого соціального оточення.

**Висновки.** Стаючи свідком людських трагедій (соціальних, природних, техногенних катастроф), психолог ДСНС не може бути байдужим. Мова йде про необхідність вироблення такого емоційного балансу, при якому психолог ДСНС, не ставши «черствим», здатний буде співпереживати, але виниклі при цьому емоції не будуть для нього руйнівними, і він зможе зберігати стан психологічної рівноваги та високої працездатності. Від того, наскільки ефективно буде проведений даний комплекс заходів для психологів ДСНС, залежить ефективність їхньої подальшої діяльності, а також тяжкість і тривалість психологічних наслідків, що впливають на їх власний психічний стан.