

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ (КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЇ) проведення заняття з психологічної підготовки**

**Тема:** Психологічна готовність до роботи в особливих умовах. Підтримання оптимального стану психічного здоров'я персоналу під час виконання завдань за призначенням (формування психологічної стійкості до впливу стресових чинників, запобігання виникненню негативних психічних станів). Індивідуально-психологічні якості персоналу, які враховуються під час проведення атестації. Психологічне відновлення та медико-психологічна реабілітації персоналу. Методи психологічної саморегуляції. Профілактика ПТСР (Пост травматичний стресовий розлад).

**Навчальна мета:** підвищення рівня знань особового складу.

**Час проведення:** 2 академічні години (90 хвилин), 06.11.2020 року (15.15-16.45).

**Навчально-матеріальне забезпечення:** конспект

**Нормативно-правові акти та література:**

1. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : [монографія] / Кокун О. М. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
2. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умови виникнення надзвичайних ситуацій. Монографія. / С.М. Миронець, О.В. Тіщенко. “Видавництво” “Август Трейд”, Київ, 2007 р. – 168 с.
3. Наказ МВС України від 31.08.2017 р. № 747 «Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій».
4. Тимченко, А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции : [учебное пособие] / Тимченко А. В. – Харьков : ХВУ, 1997. – 184 с.

### **Порядок проведення заняття:**

1. Організаційні заходи – **5 хв.:**  
перевірка присутніх; оголошення теми і мети заняття.
2. Контроль знань – **5 хв.:**  
перевірка засвоєння раніше пройденого матеріалу.
3. Викладення матеріалу теми – **25 хв.**

**Питання, які вивчатимуться:**

1. Психологічна готовність до роботи в особливих умовах.
2. Підтримання оптимального стану психічного здоров'я персоналу ДСНС під час виконання завдань за призначенням (формування психологічної стійкості до впливу стресових чинників, запобігання виникненню негативних психічних станів)
3. Індивідуально-психологічні якості персоналу, які враховуються під час проведення атестації.
4. Психологічне відновлення та медико-психологічна реабілітації персоналу.
5. Методи психологічної саморегуляції.
6. Профілактика ПТСР.

Питання та їх стислий зміст	Методичні вказівки
<p>1. Психологічна готовність до роботи в особливих умовах. Підтримання оптимального стану психічного здоров'я персоналу під час виконання завдань за призначенням(формування психологічної стійкості до впливу стресових чинників, запобігання виникненню негативних психічних станів).</p> <p>Психологія діяльності в особливих умовах є однією з галузей психологічної науки, яка вивчає психологічні закономірності змін і відновлювання психічної діяльності особистості в умовах, що є екстремальними за своїм характером, пов'язані з дією стрес-факторів підвищеної інтенсивності та несуть у собі головним чином безпосередню небезпеку для життя та здоров'я її суб'єкта, пов'язані з безпосереднім ризиком чи загрозою для його життя та здоров'я під час та після виконання професійних обов'язків.</p> <p><b>В екстремальних ситуаціях для успішної адаптації особливе значення має психологічна готовність – сукупність якостей працівника, на базі якої виникає стан змобілізованості психіки, настрою на доцільні, активні і рішучі дії у складних умовах службової діяльності.</b></p> <p>Психологічна готовність включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• відповідальність за виконання обов'язків, завдань, почуття обов'язку;</li> <li>• знання та уявлення про особливості та умови діяльності, її вимоги до працівника;</li> <li>• володіння прийомами та способами професійної діяльності;</li> <li>• самоконтроль, змобілізованість, саморегуляція дій;</li> <li>• самооцінка підготовленості, критичність виконання.</li> </ul> <p><b>Психологічна стійкість – стан працівника, який відображає зміст та умови поставленого завдання. Включає емоційно-вольову стійкість, тобто здатність співробітника за допомогою волі контролювати вплив емоції на діяльність.</b></p> <p>Психологічна стійкість – у різних осіб неоднакова, виявляється в наступному:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чутливість до психогенних чинників;</li> <li>• реакція на одні й ті ж чинники;</li> <li>• ступінь впливу інтенсивного психологічного напруження на всю психологічну діяльність співробітника та на реальні результати розв'язуваних ним оперативних завдань;</li> <li>• особиста здатність до мінімізації виникаючих несприятливих психологічних реакцій.</li> </ul>	<p>Звернути увагу</p> <p>Під запис</p>

<p>З урахуванням психологічних вимог працівники ДСНС повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологічні фактори, що впливають на діяльність особового складу підрозділів при гасінні пожеж та ліквідації наслідків аварій, стихійних лих;</li> <li>• психологічні особливості виконання основної задачі;</li> <li>• можливі зміни в діяльності особового складу підрозділів під впливом психологічних факторів;</li> <li>• психологічні вимоги, що поставлені перед особовим складом.</li> </ul> <p>Враховуючи специфіку службової діяльності, головними психологічними вимогами до працівників ДСНС є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• високий рівень психологічної стійкості (здійснення діяльності в умовах впливу негативних психологічних факторів);</li> <li>• вольові якості – самоконтроль, витримка, рішучість в екстремальних умовах;</li> <li>• готовність тривалий час витримувати психічні та фізичні перевантаження, зберігаючи високу бойову активність;</li> <li>• здібність до напруженої розумової праці, професійне мислення (логічність, швидкість, глибина, кмітливість, гнучкість разом з творчою уявою);</li> <li>• високо розвинена слухова і зорова пам'ять;</li> <li>• професійна спостережливність.</li> </ul> <p>Максимальне навантаження при цьому припадає на пізнавальні процеси.</p> <p>2. Підтримання оптимального стану психічного здоров'я персоналу ДСНС під час виконання завдань за призначенням (формування психологічної стійкості до впливу стресових чинників, запобігання виникненню негативних психічних станів)</p> <p><b>Розрізняють довгочасну і ситуаційну психологічну готовність до екстремальних дій.</b></p> <p>Довгострокова передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стійку мотивацію до підготовки і виконання завдань;</li> <li>• необхідний рівень професійної майстерності та професійних якостей;</li> <li>• установку на активну підготовку і ведення дій, психологічну підготовку.</li> </ul> <p>Ситуаційна передбачає:</p>	<p>Під запис</p> <p>Під запис</p>
---	-----------------------------------

- безпосередню мобілізацію психіки на входження в екстремальну обстановку;
- активізацію прояву високих, значимих мотивів і почуттів;
- стимулювання і підтримання стійкого настрою на активні дії.

У працівників ДСНС морально-психологічне забезпечення, поряд з оперативним, технічним, тиловим і медичним забезпеченням, є об'єктивною необхідністю, яка сприяє підтриманню готовності до дій в екстремальних умовах.

В умовах надзвичайних ситуацій головні зусилля морально-психологічного забезпечення мають зосереджуватися на досягненні та збереженні у працівників необхідного морально-психологічного стану, створенні і підтриманні морально-психологічної стійкості.

Психологічна допомога (самопоміага) – комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання персоналом ДСНС психотравмуючих обставин надзвичайної ситуації, збереження працездатності і попередження розвитку у нього посттравматичних стресових розладів.

3. Психологічні розходження між людьми можуть бути настільки значними, що деякі працівники, не дивлячись на здоров'я та активне прагнення оволодіти діяльністю, фактично не можуть досягнути необхідного мінімуму професійної майстерності.

Особливий інтерес представляють такі особливості особистості, які здатні регулювати рівень функціонального стану при несенні служби. Частіше всього такою якістю виступає емоційна стійкість, яка дозволяє пожежному зберігати необхідну фізичну та психічну працездатність в екстремальних умовах.

Емоційна стійкість дозволяє більш ефективно справлятися із стресом, впевнено та холоднокрівно застосовувати засвоєні навички, приймати адекватні рішення в обстановці дефіциту часу. Стійкі до стресу особи характеризуються як активні, не імпульсивні, настирливі у подоланні перешкод. Протилежно цьому емоційно нестійкі особи, песимістичні, подразливі, сприймають оточення як вороже, та мають схильність зациклюватися на подразниках, пов'язаних з небезпекою. Емоційна стійкість може бути обумовлена мотивацією на досягнення високих показників, а також знаком емоційного переживання, його довжиною та глибиною.

Прочитати

<p>Високотривожні працівники більш чутливі до емоційного стресу, з трудом виходять з цього стану. Тривожність безпосередньо пов'язана з ризиком захворіти неврозом. Психологічна стійкість в більшому ступені виражена у низькотривожних. Ці особи більш раціональні та з меншим емоційним напруженням здатні долати стресову ситуацію.</p>	Прочитати
<p>4. Психологічне відновлення та медико-психологічна реабілітації персоналу.</p> <p>Професійно важливими для рятувальників якостями є також інтроверсія – екстраверсія. (Інтроверсія – це спрямованість уваги на психологічні процеси, які відбуваються в середині особистості, на себе, Екстраверсія – направленість уваги на оточуючу дійсність). Екстраверти в найменшому ступені переживають монотонність роботи, піддаються втомі у порівнянні з інтровертами під час роботи, коли обмежені зовнішні контакти.</p> <p>Професійно важливі психологічні якості – сукупність особистісних, психологічних, психофізіологічних якостей людини, що забезпечують високу ймовірність успішності його професійного становлення та діяльності.</p>	Під запис
<p><b><i>На основі аналізу поведінки працівників в екстремальних умовах доцільно умовно виділити чотири групи реакції.</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реакція підвищеної обережності. Полягає в намірах прийняти всі міри для того, щоб захистити себе.</li> <li>2. Реакція адекватної мобілізації - наміри детально розібратися в обставинах, навичках, вірно оцінювати обставини та вмінню відрізнити справжню небезпеку від уявної і застосуванню відповідних мір захисту.</li> <li>3. Реакція зневажання небезпекою - характерна для тих працівників, які намагаються запевнити себе, що небезпеки не існує, всі міри перестороги зайві. Вони схильні звинувачувати інших працівників в перестраховці, в драматизації ситуації.</li> </ol> <p>Розкриваючи поняття психологічних реакцій людини в екстремальних умовах необхідно виділити</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Різке порушення життєвих стереотипів.</li> <li>2. Страх, тривогу.</li> <li>3. Навантаження на нервову систему.</li> <li>4. Фізичне навантаження.</li> </ol>	Звернути увагу
<p><b>Психологічна реабілітація</b> (іноді <i>соціальна реабілітація</i>) — комплекс заходів спрямованих на відновлення психічних та фізичних сил в людини. Реабілітаційні заходи проводять для відновлення позитивного відношення до родини, суспільства, життя та попередження</p>	

формування психічних розладів.

5. Методи психологічної саморегуляції. Застосування прийомів регуляції психологічного стану.

Саморегуляція дослівно перекладається, як приводити в порядок. Тобто саморегуляція – це завчасно усвідомлене і організований вплив суб'єкта на власну психіку для зміни її характеристик у потрібному й очікуваному напрямку.

Саморегуляція ґрунтується на комплексі закономірностей психічного функціонування та їх наслідки, які відомі як психологічні ефекти. До них відносять:

- активуючий вплив мотиваційної сфери;
- ефект від управління психічними образами, які виникають у свідомості особистості;
- функціональну цілісність і структурну єдність всіх когнітивних процесів психіки, які забезпечують ефект впливу суб'єкта на свою психіку;
- функціональний зв'язок емоційно-вольової сфери особистості її тілесного досвіду, розумових процесів.

Початок процесу саморегуляції повинно мати взаємозв'язок з визначенням у себе конкретного протиріччя, пов'язаного з мотиваційною сферою. Саме ці протиріччя і є своєрідною рушійною силою, яка стимулює перебудову деяких властивостей і рис своєї особистості. Прийоми такої саморегуляції можуть бути побудовані на наступних механізмах: рефлексії, уяві, нейролінгвістичного програмування та ін

Найбільш ранній досвід саморегуляції тісно взаємопов'язаний з тілесним відчуттям.

Саморегуляція особистості – це також і управління своїми психоемоційними станами. Вона може досягатися за допомогою впливу індивіда на самого себе за допомогою слів-тверджень, думок-образів (візуалізація), регулювання м'язового тону і дихання. Психічна саморегуляція – це своєрідний спосіб кодування своєї власної психіки. Така саморегуляція ще називається аутотренінгом або аутогенним тренуванням. Внаслідок саморегуляції виникає кілька важливих ефектів, таких як: заспокоєння, тобто усувається емоційна напруженість; відновлення, тобто послаблюється прояви втоми; активізація, тобто підвищується психофізіологічна реактивність.

Розрізняють природні способи саморегуляції, такі як сон, прийом їжі, спілкування з тваринами і живий середовищем, гарячий душ, масаж, танці, руху та інше. Однак

Прочитати

Під запис  
основні  
моменти

використовувати такі засоби не завжди існує можливість. Так, наприклад, перебуваючи на роботі індивід в момент виникнення напруженої ситуації або перевтоми не може лягти спати. А адже саме своєчасність саморегуляції є основоположним чинником у психогієні. Своєчасна саморегуляція здатна запобігти скупчуванню залишкових явищ перенапружених станів, сприяє відновленню сил, сприяє нормалізації емоційного фону, надає допомогу у взятті контролю над своїми емоціями, посилює мобілізаційні ресурси організму.

Природні прийоми саморегуляції – це одні з найбільш простих і доступних методів регулювання. До них відносять: посмішку і сміх, позитивне мислення, мріяння, спостереження за прекрасним (наприклад, за пейзажем), розглядання фотографій, тварин, квітів, вдихання чистого та свіжого повітря, похвалу кого-небудь т. д.

#### ***Загальні прийоми саморегуляції психічного стану.***

Виявити ступінь власної розслабленості не завжди легко. Деякі люди відверто вважають собі розслабленими, але насправді це не відповідає дійсності. Можливо, комусь притаманна майже постійна напруга, до якої постійно можна звикнути, майже не помічаючи. Алі така прихована напруга може викликати неврозоподібні стани чи викликати нервові зриви. Деякою мірою можна виявити свій стан розслабленості за допомогою невеликого тесту в якому пропонується уявити собі та оцінити яскравість і насиченість отриманих уявлень за п'ятибальною системою в таких ситуаціях:

- дрімота, засипання в теплій постелі;
- відпочинок на теплому піску від людного пляжу;
- сидіння в м'якому кріслі за чашкою чаю;
- прогулянка по осінньому парку;
- ранішній збір до школи;
- азартна гра;
- очікування в черзі до стоматолога;
- пошук дуже необхідної загубленої речі.

#### **Етап 1**

Викличте почуття важкості. Сядьте зручно, дихайте спокійно. Промовте подумки: «Моя ліва рука важка» (7 разів). Потім промовте фразу: «Я цілком спокійний». Зробіть паузу і скажіть подумки: «Моя права рука важка» (7 разів). Потім фразу: «Я цілком спокійний». Повторіть подумки: «Моя ліва (права) нога важка» (7 разів). Потім фразу: «Я цілком спокійний». Потім промовте подумки: «Моє тіло важке» (7 разів). «Я цілком спокійний» (7 разів).

#### **Етап 2**

Прочитати

Прочитати

Викличте почуття тепла. Виконайте вправи попереднього етапу, Відчувши тіло важким, додайте: «Моя ліва рука, важка і тепла» (7 разів). Потім повторіть: «Я цілком спокійний»; Далі промовте: «Моя права рука важка і тепла» (7 разів) - і скажіть фразу: «Я цілком спокійний». Потім промовте: «Моя ліва (права) нога важка і тепла» (7 разів). Закінчувати вправу слід фразою: «Моє тіло важке і тепле» (7 разів), а потім треба сказати: «Я цілком спокійний».

### **Етап 3**

Регулюємо діяльність серця. Повністю виконайте вправи 1 і 2 етапів аутотренінгу. Потім переключіть увагу на роботу серця. Відчуйте ритм биття серця, його удари, важкість і тепло в його роботі. Використовуйте таку фразу: «Мої руки, ноги, все тіло важке і тепле; серце б'ється рівномірно, і спокійно» (7 разів). Слід повторити: «Я цілком спокійний».

### **Етап 4**

Виробляємо властивість регулювати дихання. До попередніх етапів додається концентрація на диханні. Використовуйте фразу: «Моє тіло важке і тепле. Моє серце б'ється рівномірно і спокійно. Моє дихання рівне» (7 разів). Завершіть виконання вправ фразою: «Я цілком спокійний».

### **Етап 5**

Регулюємо роботу органів черевної порожнини, Виконавши попередні 4 вправи, зосередьтеся на сонячному сплетінні, уявляючи його між пупком і мечовидним відростком грудини, тобто у верхній частині черевної порожнини. Промовте фразу-формулу: «Мої руки; ноги, все тіло важке і тепле; серце б'ється спокійно і рівно; дихання спокійне; в сонячному сплетінні розливається тепло» (6 разів) - і завершіть фразою: «Я цілком спокійний». Відчуйте, як поступово прогриваються органи черевної порожнини.

### **Етап 6**

Регулюємо судини голови. Виконайте вправи попередніх 5 етапів. Потім потрібно викликати у себе відчуття прохолоди в ділянці чола, подиху свіжого вітру. Промовте формулу: «Мої руки, ноги, все тіло важке і тепле; серце б'ється спокійно і рівно; дихання спокійне; у сонячному сплетінні розливається тепло, чоло приємно прохолодне» (7 разів) - і завершуйте фразою: «Я цілком спокійний».

## **6. Профілактика ПТСР.**

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** розвивається в осіб будь-якого віку після стресової ситуації або події загрозливого чи катастрофічного характеру. Близько 25–30% осіб, які перенесли травматичну подію, можуть зазнати ПТСР.

Під запис



У дорослих найбільш поширеними симптомами є нав'язливі яскраві сумні спогади (флешбеки), уникання пов'язаних з травмою нагадувань та соціального контакту. Люди з ПТСР часто намагаються викинути з голови спогади, не думати та не говорити про це докладно. З іншого боку, вони можуть надмірно міркувати над питаннями, що заважають їм змиритися з подією: чому це трапилося з ними, як це можна було запобігти або як вони можуть помститися. Їх сон порушується через кошмари, пов'язані з травмою. У дітей, особливо до 8 років, симптоми набувають форми багаторазових переживань досвіду, повторюваних ігор або жахливих снів без усвідомлення змісту.

ПТСР піддається лікуванню навіть в осіб, які багато років тому перенесли травматичну подію, але діагностування цього розладу є складним, оскільки багато пацієнтів уникають говорити про свої проблеми.

У грудні 2018 р. фахівці Національного інституту охорони здоров'я і вдосконалення медичної допомоги Великобританії (National Institute for Health and Care Excellence — NICE) на своєму офіційному ресурсі опублікували сучасні докази та сформуvalи нові рекомендації щодо виявлення, оцінки та лікування ПТСР у дітей, молоді та дорослих.

### **Розпізнавання ПТСР**

1. Особи з ПТСР, включаючи комплексний ПТСР, мають низку симптомів, пов'язаних з функціональними порушеннями:

- повторне переживання;
- уникання;
- надмірне збудження (гіпернастороженість, гнів, дратівливість);
- негативні зміни настрою та мислення;
- емоційне оніміння;
- дисоціація;
- міжособистісні труднощі або проблеми у стосунках;
- негативне самосприйняття (відчуття пригніченості, спустошення або обезцінення).

2. Травматичні події, які пов'язані з розвитком ПТСР, можуть бути переживаннями чи спостереженнями поодиноких, повторюваних або багаторазових подій, наприклад:

- серйозні аварії;
- фізичне та сексуальне насильство;
- жорстоке поводження, включаючи дитяче або домашнє насильство;

Прочитати

Звернути увагу

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ травма, пов'язана з роботою, включаючи дистанційний вплив;</li> <li>○ травма, пов'язана з серйозними проблемами зі здоров'ям або пологами (наприклад госпіталізація у відділення інтенсивної терапії або смерть новонародженого);</li> <li>○ війна і конфлікт;</li> <li>○ катування.</li> </ul> <p>3. При обстеженні на ПТСР необхідно ставити конкретні питання щодо повторного переживання, уникання, надмірного збудження, дисоціації, негативних змін настрою і мислення та пов'язаних функціональних порушень. У пацієнтів із симптомами ПТСР необхідно дізнатися про перенесення однієї або більше травматичних подій, наводячи конкретні приклади.</p>	Прочитати
--	-----------

4. Закріплення вивченого матеріалу та підбиття підсумків - **10 хв.**

5. Підбиття підсумків – 5 хв.:

- зазначення питань, що потребують підвищеної уваги;
- оголошення оцінки;
- відповіді на запитання.