

---

## **On-line конференция «Психологи МЧС России: помощь людям, попавшим в беду, и работа со специалистами экстремального профиля»**

15 Ноября 2012

13 ноября на интернет-портале МЧС России «Пожарная безопасность» прошла интернет-конференция «Психологи МЧС: помощь людям, попавшим в беду, и работа со специалистами экстремального профиля».

Сегодня любой из нас может стать участником или очевидцем чрезвычайной ситуации. Люди, оказавшиеся в такой ситуации, получают не только физические травмы, порой эмоциональные потрясения гораздо серьезнее. Помочь этим людям и тем, чьи родственники погибли или пострадали при чрезвычайных ситуациях, а также поддержать самих специалистов, работающих в экстремальных условиях - задача психологов МЧС России.

Что происходит с нашей психикой, когда мы попадаем в экстремальную ситуацию? Какие реакции будут нормальными, а какие требуют экстренной помощи специалиста? Как понять, что необходимо обращаться к психологу? Существуют ли гарантии, что специалист не навредит пострадавшему, и несет ли он какую-то ответственность за свою работу? Какую помощь могут получить сотрудники МЧС России, работающие в условиях экстремальных нагрузок? На эти и другие вопросы ответила начальник отдела Центра экстренной психологической помощи МЧС России Лариса Пыжьянова.

### ***Вопросы***

**Батуева Любовь Евгеньевна КГАОУ «УМЦ по ГО и ЧС Пермского края»**

Существуют ли курсы МЧС России, помогающие подготовиться психологически к чрезвычайной ситуации? Где можно пройти курсы повышения квалификации по теме: "Психологическая помощь в ЧС" (для организации обучения населения по предупреждению ЧС)?

### **Ответ:**

Курсы психологическая помощь в ЧС проводятся на базе Центра экстренной психологической помощи исключительно для специалистов психологической службы МЧС России. Их цель - профессиональная переподготовка и повышение квалификации психологов ведомства в области экстремальной психологии.

Эти курсы не рассчитаны на подготовку населения. Однако специалисты нашего Центра совместно с

---

волонтерами проводят выездные занятия с детьми среднего и старшего возраста в школах, которые построены в форме диалога и учебных упражнений. В ходе занятий школьники узнают о правилах групповой работы и принципах взаимодействия в группе, учатся правилам поведения и саморегуляции в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, а также приобретают навыки передачи информации об экстремальной ситуации. Программа тренинга рассчитана на школьников 5-11 классов. Жители Москвы могут оставить заявку на проведения тренинга по этой ссылке [http://www.spas-extreme.ru/you\\_mail/](http://www.spas-extreme.ru/you_mail/)

Кроме того, полезная информация, в том числе и краткий курс «Экстренной допсихологической помощи», размещены на нашем сайте [www.psi.mchs.gov.ru](http://www.psi.mchs.gov.ru) Здесь можно также обратиться с вопросом к психологу и получить профессиональную помощь.

### **Ренатова Нина**

Есть ли какие-то приоритеты в работе психологов МЧС России при оказании помощи в чрезвычайной ситуации: женщины, дети? Применяют ли ваши психологи какие-то эксклюзивные методики в своей работе специально адаптированные для работы в ЧС?

#### **Ответ:**

Приоритетом является одно - степень необходимости оказания данному человеку экстренной психологической помощи. Безусловно, дети всегда находятся в фокусе нашего внимания. В работе с ними мы используем, в том числе, и наши уникальные методики, позволяющие работать невербально (то есть без использования слов), что бывает необходимым при работе с очень маленькими детьми, детьми, не понимающими или плохо понимающими русский язык. Что касается мужчин и женщин, то не стоит думать, что мужчина будет легче переживать обрушившееся на него внезапное горе.

Даже если мужчина внешне демонстрирует полное спокойствие, собранность и самоконтроль это не свидетельство того, что психологическая помощь ему не нужна, поскольку зачастую в критических ситуациях именно такие мужчины берут на себя роль, так называемого героя семьи: они не могут позволить себе расслабиться, заплакать, как-то внешне проявить свои страдания. Их задача - поддержать своих близких, всем помочь и все обеспечить, однако, горе, загнанное в глубь, не перестает быть горем и рано или поздно оно прорвется в самой неожиданной ситуации и в самом неожиданном виде. Вплоть до попытки суицида. Поэтому бывает так, что психолог МЧС подойдет в первую очередь не к рыдающей женщине, а к молчаливому мужчине, который стоит плотно сжав зубы и смотрит в одну точку. Понять кому в первую очередь нужна помощь, это задача и ответственность специалиста.

### **Кайнова Екатерина**

В каких случаях нужна помощь психологов МЧС? Как понять, что человеку, пережившему чрезвычайную ситуацию, нужна помощь? Чем психолог может помочь человеку, который потерял

---

кого-то из близких? Наверно, гораздо логичнее поддержка от близких людей, чем от чужого, пусть и специалиста... Как психологи определяют, что помощь дала результат?

**Ответ:**

Психологи МЧС России оказывают помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, а также родственникам пострадавших, погибших, пропавших без вести.

В зоне чрезвычайной ситуации психологи работают на разных участках: непосредственно на месте ЧС, в пунктах временного размещения для пострадавших и их родственников, на телефоне горячей линии, сопровождают процедуру опознания тел погибших, а также массовые мероприятия (похороны погибших, встречи пострадавших и их родственников с представителями власти и т.п.).

В ходе своей работы психологи определяют людей, нуждающихся в оказании экстренной психологической помощи. Это, прежде всего те, кто потерял своих близких. Наверное не стоит противопоставлять помощь психолога и поддержку близких людей, поскольку союз психолога и человека, нуждающегося в помощи, - это некий временный союз, возникающий для разрешения некой кризисной ситуации. Близкие же люди, поэтому и близкие, потому что находятся рядом всегда и готовы в любую секунду прийти на помощь. Однако бывают ситуации, когда близкие люди помочь не в силах. Например, они переживают такое же острое горе: это их общая потеря и утрата и от этого страдает вся семья. Бывает также, что человек, потерявший близкого, в первые недели и даже месяцы окружен сочувствием и пониманием своих близких, знакомых, друзей, однако, идет время близкие люди возвращаются к своей привычной жизни и ожидают того же от человека, переживающего утрату: говорят ему, что уже пора успокоиться, уже прошло столько времени, хватит горевать, а он еще не пережил свое горе. Ему надо говорить о погибшем, перебирать фотографии, предаваться воспоминаниям, а близкие уже не готовы всегда быть рядом: у них свои дела, свои заботы и человек начинает чувствовать себя покинутым, одиноким. Может возникнуть обида и даже агрессия по отношению к другим родственникам и именно здесь помощь психологов бывает необходима. Психолог понимает, насколько человеку важно пережить свое горе, а переживает его каждый по своему и каждому надо свое время для этого. Также именно психолог может понять, что горе начинает становиться патологическим, то есть оно не переживается, а человек как бы застывает, останавливается в нем. Здесь тоже необходима помощь специалиста, поскольку близким может быть не понятно, что в данный момент происходит с человеком и что может ему помочь.

Нет стандартных критериев, позволяющих определить эффективность оказанной психологической помощи, однако, специалист, работая с человеком, определяет проблему совместно с пострадавшим, выбирает стратегию решения, и понимает к какому результату они должны прийти. В каждом случае это свой результат и достижение его является показателем того, что помощь дала результат, хотя со стороны это может быть вовсе и не очевидно. Например, если специалист понимает, что человек находится на так называемой стадии отрицания при переживании своего горя, то есть не хочет и не может поверить в смерть близкого, цепляется за призрачную надежду, отрицает очевидные факты, помощь специалиста будет заключаться в том, чтобы помочь человеку осознать свою утрату, понять безвозвратность потери. Наблюдателю со стороны это может видится так, что психолог долго беседовал со спокойным и даже улыбающимся человеком и вдруг в какой-то

---

момент этот человек зарыдал, начал биться в истерике, то есть казалось бы психолог ухудшил его состояние, однако, именно здесь, именно в этот момент специалист помог человеку перейти из стадии шока и отрицания к стадии осознания и принятия своего горя без чего невозможно было бы это горе пережить и вернуться к дальнейшей жизни.

### **Муравьева Надежда**

Что делать, если человек не хочет разговаривать?

#### **Ответ:**

Для ответа на этот вопрос явно не достаточно информации.

### **Булакова Елена**

Сколько по времени занимает реабилитация человека после чс?

#### **Ответ:**

Длительность реабилитации человека после чрезвычайной ситуации является сугубо индивидуальной и зависит от целого ряда факторов.

### **Ведерников Максим**

Могу ли я, не имея специального образования, попытаться помочь, человеку, находящемуся в состоянии шока после ЧС? Как это сделать и как понять, что человеку нужна помощь? Не может получиться так, что пообщавшись с пострадавшим, человек, оказывающий помощь, навредит себе? Например, тоже поддается унынию... Как не навредить человеку, попавшему в беду и имеющему психологические последствия от пережитой травмы?

#### **Ответ:**

Для того, чтобы работать с людьми, пережившими чрезвычайную ситуацию, надо иметь специальную профессиональную подготовку. Специалист четко должен понимать, с чем ему предстоит работать, как он будет это делать и к какому результату должен прийти. Построить такую

---

работу, не будучи профессионалом в области психологии, и не имея серьезных базовых знаний, невозможно, поскольку это чревато тем, что человек, пытающийся оказать помощь, может еще больше навредить пострадавшему, либо сам получить психологическую травму.

Надо отдавать себе отчет в том, что психологи МЧС работают с людьми, находящимися в состоянии острого горя, переживающими тяжелую утрату, потерю близких. Уровень эмоционального накала таких людей может быть очень высок. Невозможно помочь человеку, если пытаешься защититься от его эмоций, выстроишь между ним и собой некую стену. Специалисту необходим очень высокий уровень развития эмпатии (так называемой эмоциональной телепатии, умение почувствовать то, что чувствуешь страдающий человек). Только тогда помощь может быть эффективной. Однако специалист, умея почувствовать боль другого, при этом отслеживает собственные чувства и эмоции, и остается на профессиональной позиции (не плачет вместе с горюющим человеком, не отвечает агрессией на агрессию). Он понимает механизмы всего происходящего и умеет с этим работать, непрофессионалу трудно и практически невозможно удержать такую позицию. Поэтому чтобы не навредить человеку, надо не нарушать границы собственной компетенции, то есть не заниматься тем, в чем не являетесь специалистом.

Что касается того, могут ли вообще чем-то помочь люди, не имеющие специального образования и подготовки, то специалисты нашего Центра разработали специальный курс, который называется «Экстренная допсихологическая помощь» - это система приемов, которая позволяет людям, которые не обладают психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой. Не всегда и не в любой момент рядом окажется профессиональный психолог, и эти знания помогут понять, что происходит с пострадавшим человеком и как-то поддержать его в сложной ситуации. Но нельзя путать такую поддержку, с профессиональной помощью.

Профессиональная психологическая помощь может быть сравнима с профессиональной медицинской помощью. Мы можем заниматься самолечением и лечить близких, подхвативших легкую простуду, но вряд ли кому-то придет в голову удалять аппендицит своему знакомому, не являясь при этом врачом хирургом. Аналогична и работа с психологической травмой.

## **Комлев Валерий**

Какие психологические техники применяют психологи МЧС, чтобы помочь человеку пострадавшему в беду?

### **Ответ:**

Любая чрезвычайная, экстремальная ситуация бывает связана с тем, что человек непосредственно сталкивается с прямой угрозой собственной жизни или жизни близких. Переживает шок, растерянность, чувство беспомощности. Это подрывает, так называемые базовые иллюзии - иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости устройства мира, которые помогают нам

---

спокойно жить изо дня в день, планировать свое будущее, радоваться близким. Когда человек сталкивается с возможностью неожиданной и внезапной смерти, ему бывает очень трудно вернуться к обычной размеренной жизни, начинают формироваться фобии, возникает тревожность, страхи, возможны депрессивные расстройства. Оказание экстренной психологической помощи непосредственно после чрезвычайной ситуации прямо в зоне ЧС способно предотвратить или в значительной степени минимизировать эти неблагоприятные последствия, возникающие в ходе полученной психологической травмы.

Задача психолога заключается в том, чтобы помочь человеку осознать то, что с ним произошло в этой ситуации, дать возможность отреагировать, на возникшие на этом фоне, эмоциональные реакции (агрессивные фобические, истероидные) и помочь человеку найти собственные внутренние ресурсы для того, чтобы жить дальше.

### **Летавин Олег**

Какую психологическую помощь имеют право оказывать психологи МЧС? Что в нее входит?

#### **Ответ:**

Психологи в отличие от психиатров работают с так называемой "нормой", а именно с людьми, не имеющими психиатрических заболеваний, но находящимися в состоянии кризиса или испытывающие какие-либо психологические проблемы. Кризисы могут быть внутренними (экзистенциальные кризисы, связанные с переоценкой смысла жизни, поиска своего места в этом мире и т.д.), и это скорее профиль работы "кабинетного психолога", и внешними. Внешние кризисы, как правило, связаны с тем, что человек попал в какую-либо экстремальную ситуацию, то есть то, с чем, как правило, работают наши специалисты. Психологи МЧС имеют право оказывать любую психологическую помощь, поскольку являются специалистами именно в этой области. Если при работе с пострадавшим специалист замечает признаки, свидетельствующие о возникновении психического расстройства (галлюцинации, бред), то он не имеет права продолжать работу с таким человеком, а должен передать его специалисту в области психиатрии, так как здесь требуется медицинская помощь.

### **Диктарев Владислав**

Прибегает ли центр экстренной психологической помощи к помощи волонтеров? Как организовано это взаимодействие во время ЧС?

#### **Ответ:**

---

Центр экстренной психологической помощи поддерживает волонтерское движение. Волонтерами являются студенты кафедры психологии старших курсов МГУ и других вузов. В Центре проводятся еженедельные занятия с волонтерами, в ходе которых они осваивают теоретические навыки оказания экстренной психологической помощи, пострадавшим в ЧС.

Для работы в чрезвычайных ситуациях они не привлекаются, так как не имеют законченного образования и не прошли обучение по первоначальной подготовке спасателей, и не имеют права работать в зоне ЧС. Но работают на горячих линиях, которые открываются в ЦЭПП МЧС России при возникновении крупных чрезвычайных ситуаций.

Что касается волонтеров, которые самостоятельно приезжают в зону чрезвычайной ситуации с желанием оказать помощь пострадавшим, то это вопрос не однозначный. Во-первых, как уже говорилось выше, люди, не имеющие профессиональных психологических знаний, весьма отдаленно представляют себе, с чем они могут и готовы работать, также вызывают вопросы степень их ответственности перед людьми.

Ни один специалист, понимающий степень своей ответственности перед людьми, попавшими в чрезвычайную ситуацию, не будет давать обещаний, которых не сможет выполнить, и не будет перекладывать свою ответственность на чужие плечи.

Волонтерское движение набирает все большую популярность в нашей стране, желание людей помогать тем, кто попал в беду, является очень понятным и глубокочеловечным, но для того, чтобы действительно быть полезным пострадавшим людям необходимо все же пройти специальную подготовку, а главное четко осознавать границы своей компетенции или ответственности.

## **Шабурова Ксения**

Можно ли пройти студенческую практику в ЦЭПП МЧС России?

### **Ответ:**

Студенты старших курсов, обучающихся по специальности психология, имеют возможность пройти практику на базе ЦЭПП МЧС России или его филиалов. Для этого необходимо направить официальное письмо за подписью руководителя вуза, кафедры на имя директора Центра или руководителя соответствующего филиала.

## **Суриков Алексей**

Могу ли я обратиться за помощью к психологам МЧС, если я не был в чрезвычайных ситуациях, но у меня начинается паника, когда я думаю про наводнения, подъем воды. Паника настолько сильная, что я понимаю, что в чрезвычайной ситуации я не смогу правильно себя вести...

---

Сейчас по телевизору показывают много сюжетов про природные катаклизмы, пожары, разрушения. Вижу, что мои дети все это смотрят и в некоторых случаях пребывают в состоянии шока от увиденного. Что мне с этим делать? оказывает ли психологическая служба МЧС влияние на то, какие телесюжеты показывают по телевизору? в настоящее время участились панические настроения по поводу грядущего конца света. Как объяснить моей пожилой бабушке, что не стоит этого бояться, что это сплетни и так далее. Даже понимая, что это сплетни, я и сама побаиваюсь конца света. Как успокоить себя?

Мой ребенок боится огня: костры, факелы, фейерверки. Однако он часто говорит о том, что хочет поджечь дом, чтобы посмотреть, как он горит и как происходят пожары, что с этим делать? как ему объяснить, что этого делать нельзя?

Недавно в нашей квартире был пожар, очевидцем которого была моя дочь. Сейчас я вижу в ее поведении подавленность и боязнь оставаться дома одной. Могут ли мне в этом случае помочь психологи? Куда обратиться за помощью и сколько это будет стоить?

#### **Ответ:**

Критерием для обращения за психологической помощью к специалисту может являться то, насколько проблема начала серьезно влиять на Вашу обычную жизнь. Одно дело если человек просто боится летать на самолете, испытывает некие негативные переживания. Однако когда это необходимо он летит, другое дело если человек не может заставить себя сесть в самолет, даже если это грозит ему потерей работы, более того не позволяет жене и детям лететь в отпуск. Здесь можно говорить, что страх действительно стал серьезной проблемой, мешающий человеку вести нормальную жизнь, и целесообразно обратиться за помощью к психологу. То же касается вопроса, связанного с паникой при мыслях о наводнении. Насколько велика вероятность наводнения именно в той зоне, где Вы проживаете или работаете, насколько серьезно этот страх нарушает обычную жизнь. Только ли мысли о воде и наводнениях вызывают панику или есть какие-либо другие факторы, провоцирующие ее. Ответы на эти вопросы помогут осознать глубину собственной проблемы и необходимость обращения за помощью психологам.

Если ребенок был свидетелем, очевидцем (в том числе и видел по телевизору сюжеты про разрушения пожары, катастрофы) какой-то чрезвычайной ситуации, то у него могут сформироваться фобии, связанные с переживаниями последствий ситуации. Просто успокоить ребенка здесь уже не получится. Иногда дети и сами пытаются справиться с собственным страхом, взять его под контроль, и выразиться это может в довольно странных и даже пугающих для родителей формах. Помощь специалиста в такой ситуации желательна и даже может быть необходима.

#### **Шестакова Оксана**

Являются ли психологи МЧС России профессиональными психологами? при каких случаях психологи МЧС имеют право работать, а при каких - нет?



---

**Ответ:**

Одним из обязательных условий для того, чтобы претендовать на должность психолога в системе МЧС России является наличие законченного высшего психологического образования. Многие психологи, работающие в нашей системе, помимо высшего психологического образования имеют ряд специализаций, например, в области психотерапии, когнитивной психологии, являются специалистами по работе с травмой, а также владеют техниками арт-терапии, телесноориентированной терапии, НЛП и тд. Это помогает специалистам адекватно подбирать методики, необходимые для работы с тем или иным пострадавшим в том или ином случае. Для того, чтобы работать в зоне ЧС психологи проходят обучение и аттестацию на базе отряда "Центроспас" по программе первоначальной подготовки спасателей.

**Ринатова Светлана**

Могу ли я, не имея специального образования, попытаться помочь, человеку, находящемуся в состоянии шока после ЧС? Как это сделать и как понять, что человеку нужна помощь? Не может получиться так, что пообщавшись с пострадавшим, человек, оказывающий помощь, навредит себе? Например, тоже поддастся унынию... Как не навредить человеку, попавшему в беду и имеющему психологические последствия от пережитой травмы?

**Ответ:**

Для того, чтобы работать с людьми, пережившими чрезвычайную ситуацию, надо иметь специальную профессиональную подготовку. Специалист четко должен понимать, с чем ему предстоит работать, как он будет это делать и к какому результату должен прийти. Построить такую работу, не будучи профессионалом в области психологии, и не имея серьезных базовых знаний, невозможно, поскольку это чревато тем, что человек, пытающийся оказать помощь, может еще больше навредить пострадавшему, либо сам получить психологическую травму.

Надо отдавать себе отчет в том, что психологи МЧС работают с людьми, находящимися в состоянии острого горя, переживающими тяжелую утрату, потерю близких. Уровень эмоционального накала таких людей может быть очень высок. Невозможно помочь человеку, если пытаешься защититься от его эмоций, выстроишь между ним и собой некую стену. Специалисту необходим очень высокий уровень развития эмпатии (так называемой эмоциональной телепатии, умение почувствовать то, что чувствуешь страдающий человек). Только тогда помощь может быть эффективной. Однако специалист, умея почувствовать боль другого, при этом отслеживает собственные чувства и эмоции, и остается на профессиональной позиции (не плачет вместе с горюющим человеком, не отвечает агрессией на агрессию). Он понимает механизмы всего происходящего и умеет с этим работать, непрофессионалу трудно и практически невозможно удержать такую позицию. Поэтому чтобы не навредить человеку, надо не нарушать границы собственной компетенции, то есть не заниматься тем, в чем не являетесь специалистом.

---

Что касается того, могут ли вообще чем-то помочь люди, не имеющие специального образования и подготовки, то специалисты нашего Центра разработали специальный курс, который называется «Экстренная допсихологическая помощь» - это система приемов, которая позволяет людям, которые не обладают психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой. Не всегда и не в любой момент рядом окажется профессиональный психолог, и эти знания помогут понять, что происходит с пострадавшим человеком и как-то поддержать его в сложной ситуации. Но нельзя путать такую поддержку, с профессиональной помощью.

Профессиональная психологическая помощь может быть сравнима с профессиональной медицинской помощью. Мы можем заниматься самолечением и лечить близких, подхвативших легкую простуду, но вряд ли кому-то придет в голову удалять аппендицит своему знакомому, не являясь при этом врачом хирургом. Аналогична и работа с психологической травмой.

### **Фоминов Руслан**

На все ли чрезвычайные ситуации приезжают психологи МЧС России?

#### **Ответ:**

Психологи МЧС России принимают участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, при которых погибли, пострадали, либо эвакуируются люди. Оперативная группа психологов ЦЭПП МЧС России выезжает на ликвидацию последствий чрезвычайных ситуаций федерального уровня (авиакатастрофы, землетрясения, наводнения, аварии на шахтах, теракты и т.д.). Психологи МЧС, работающие в регионах, совместно со спасателями выезжают на пожары (в том числе с проведением эвакуации), обрушения зданий и сооружений, при которых есть пострадавшие, дорожно-транспортные происшествия, суициды и т.д.

### **Семенов Константин**

Есть ли какие-то приоритеты в работе психологов МЧС России при оказании помощи в чрезвычайной ситуации: женщины, дети? Применяют ли ваши психологи какие-то эксклюзивные методики в своей работе специально адаптированные для работы в ЧС?

#### **Ответ:**

Приоритетом является одно - степень необходимости оказания данному человеку экстренной психологической помощи. Безусловно, дети всегда находятся в фокусе нашего внимания. В работе с

---

ними мы используем, в том числе, и наши уникальные методики, позволяющие работать невербально (то есть без использования слов), что бывает необходимым при работе с очень маленькими детьми, детьми, не понимающими или плохо понимающими русский язык. Что касается мужчин и женщин, то не стоит думать, что мужчина будет легче переживать обрушившееся на него внезапное горе.

Даже если мужчина внешне демонстрирует полное спокойствие, собранность и самоконтроль это не свидетельство того, что психологическая помощь ему не нужна, поскольку зачастую в критических ситуациях именно такие мужчины берут на себя роль, так называемого героя семьи: они не могут позволить себе расслабиться, заплакать, как-то внешне проявить свои страдания. Их задача - поддержать своих близких, всем помочь и все обеспечить, однако, горе, загнанное вглубь, не перестает быть горем и рано или поздно оно прорвется в самой неожиданной ситуации и в самом неожиданном виде. Вплоть до попытки суицида. Поэтому бывает так, что психолог МЧС подойдет в первую очередь не к рыдающей женщине, а к молчаливому мужчине, который стоит, плотно сжав зубы, и смотрит в одну точку. Понять кому в первую очередь нужна помощь, это задача и ответственность специалиста.