

Мурманский медицинский колледж

Психологическая защита в ЧС

Грузд А.Е.
Специальность – Сестринское дело Курс 4, группа 2

Научный руководитель:
Гулик Константин Викторович

Учитесь властвовать собою...

А.С. Пушкин



Введение

- Стихийные бедствия, аварии и катастрофы стали постоянным спутником человека. Непосредственная угроза жизни вызывает у людей психологическую и эмоциональную напряженность, мобилизуя весь психофизиологический потенциал человека. Именно он помогает обрести опору, овладеть собой и справиться с ситуацией, а иногда и совершить то, что кажется выше человеческих сил. Но для этого необходимы определенные теоретические знания и практический опыт.



Психология стресса

- **«Психология стресса»** во французском языке рифмуется со словом «бедствие». В переводе с английского языка означает «напряжение». Само же слово «стресс» происходит от латинского *stringere* – затягивать. Впервые оно появилось в произведениях английского поэта Роберта Маннинга (1303 г)
- Энциклопедический словарь даёт следующее толкование стресса: **«Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных, неблагоприятных факторов (стрессоров)».**



Стресс как реакция

Экстремальными (от лат. *extremus* – крайний, предельный) называются **состояния**, возникающие под влиянием особо патогенных факторов или крайне неблагоприятных изменений в организме и характеризующиеся чрезмерным напряжением или истощением приспособительных возможностей.

- **Чрезвычайная ситуация** – более общее понятие, которое предполагает помимо общей оценки сложившейся негативной обстановки, привлечение различных ресурсов для ее ликвидации, которые этой обстановкой не затронуты.
- Общим признаком всех названных ситуаций является **стресс как неспецифическая адаптационная (приспособительная) реакция на воздействие экстремального фактора**.



Стрессовые переживания

Говорят:

- **«У страха глаза велики»** - отмечается расширение зрачков;
- **«Сердце готово вырваться из груди»** - нарушается дыхание, учащается сердцебиение;
- **«Побелел как мел»** - спазм периферических кровеносных сосудов;
- **«Коленки подогнулись»** - недомогание;
- **«Опустились руки»** - слабость.



Стресс - группы

- **Физиологический стресс.** Его вызывают самые разнообразные физические воздействия, например, высокая и низкая температура воздуха, яркий свет, вибрация, сильный звук.
- **Психологический стресс.** Он возникает при действии стрессоров психологической природы. Экстремальность ситуации задаётся отношением человека к создавшемуся положению и оценкой её сложности. Отсутствие необходимой подготовки, внезапное изменение задания, дефицит времени – вот типичные ситуации, в которых по психологическим причинам деятельность затруднена.
- Если человек не может организовать своё поведение и добиться успеха в сложных ситуациях подобного рода, значит, у него возникли состояния так называемого дистресса или эмоциональной напряженности.



Дистресс

- Distress (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда.
- **Импульсивная форма.** В этом состоянии человек проявляет максимум активности, постоянно двигается, суетится, много говорит, хватается за выполнение нескольких дел сразу и не доводит их до конца. Он не способен сконцентрировать свое внимание, и оно перескакивает с одного объекта на другой.
- **Торпидная (тормозная) форма.** Она характеризуется заторможенностью двигательной активности, трудностью восприятия и запоминания новой информации. Человек, даже пользуясь подсказкой со стороны, не может переключить свое внимание, он не способен выполнять простые умственные действия.
- **Генерализованная форма.** Характеризуется эта форма почти полным отсутствием внешней активности. Даже, если человек и производит движения, то они выполняются очень замедленно. Адекватное восприятие ситуации и сознательный контроль над ней отсутствуют.



Проблемный вопрос

- *Каким образом, основные вегетативные, не зависящие от воли человека, физиологические функции (частота пульса и дыхания, артериальное давление) реагируют на эмоциональный стресс?*

Мы обследовали в ситуации экзамена группу студентов Мурманского медицинского колледжа.

- **Экзаменационная деятельность – уникальная модель для изучения влияния стресса на организм человека, поэтому она применима и к другим областям его экстремальной деятельности.**



Исследование

1. Постановка проблемы.

Данное исследование заключается в выявлении изменений физиологических реакций на стресс в качестве объективных показателей его распознавания и использование адекватных способов и приемов психической саморегуляции (ПСР) перед критическими ситуациями деятельности (экзаменом).

2. Объект исследования (участники).

Учебная бригада медсестер Мурманского медицинского колледжа, 10 человек.

3. Предмет исследования.

Диагностика психического состояния с помощью экспресс-методик определения стресса.

Исследование

4. Цель.

Формирование у студентов способности самоуправления преодолением стрессового состояния как важного фактора организации собственных действий в борьбе человека за выживание.

5. Задачи исследования.

Мотивация студентов на формирование профессиональной готовности к действиям в ЧС.

Обучение студентов основам морально-психологической подготовки управления психическим стрессом в экстремальных условиях.

6. Гипотеза исследования:

- Физиологические ответные реакции на стресс являются базовым субстратом его психологических характеристик.
- Эмоциональный стресс, как первичная реакция организма на конфликтные ситуации, рассматривает природу стресса через реакции центральной и вегетативной нервной системы.

Исследование

7. Метод исследования.

Количественно-качественный.

Количественный метод позволяет использовать изменения физиологических реакций на стресс в качестве объективных показателей его распознавания.

Качественный метод позволяет подойти к определению психического состояния объективным методом.

8. Сбор данных.

Методом наблюдения за внешними проявлениями стресса; Экспресс-методиками определения стресса: - тест «Градусник»;

- самооценка коротких интервалов времени; - опросник «Шкала самооценки».

9. Анализ.

Проводится количественным и качественным методами.

10. Этический аспект.

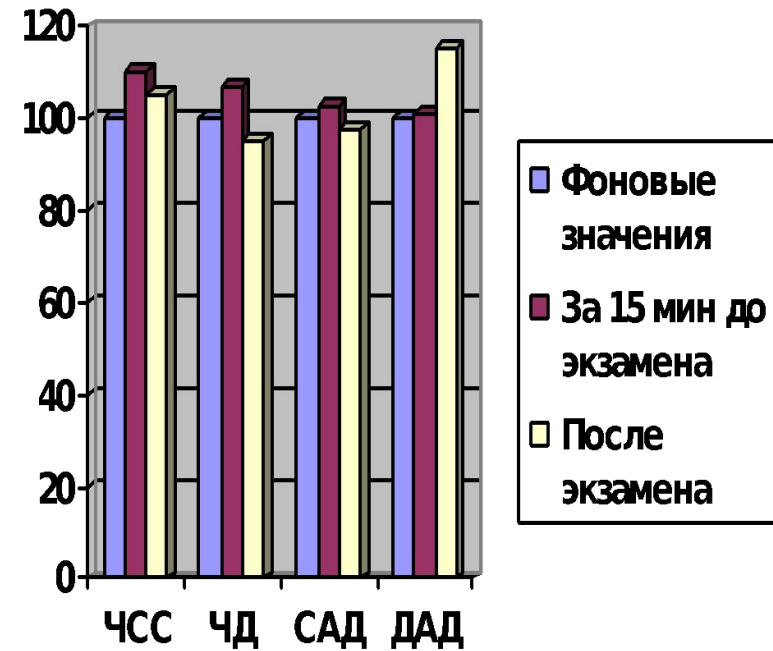
Студентам была гарантирована добровольность, анонимность, конфиденциальность. По окончании работы все участники ознакомились с результатами исследований

Результаты исследования

I этап – обследование

Столбиковая диаграмма изменений исследуемых параметров по сравнению с фоновыми значениями:

Так как все регистрируемые в ходе эксперимента показатели претерпели изменения, это дало возможность оценить эмоциональное напряжение с количественной стороны.



Результаты исследования

II этап – диагностика

Методы:

1. методом наблюдения за внешними проявлениями стресса;
2. Экспресс-методиками определения стресса:
 - тест «Градусник»;
 - самооценка коротких интервалов времени;
 - опросник «Шкала самооценки».

Требования:
Апробированы;
Просты в обработке и истолковании;
Портативны;
Оперативны;
Краткая процедура обследования



Результаты исследования

2. Экспресс-методики определения стресса.

Тест «Градусник».

Субъективная самооценка уровня стресса может производиться с помощью теста «Градусник», предложенного Н.Я. Киселевым. Он представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений, на которой обучающийся отмечает уровень стресса.

В отличие от опросников, диагноз с «градусником» ставится за секунды. Человек, знакомый с ним, способен контролировать свой уровень стресса даже без помощи карандаша, мысленно отмечая, где может оказаться отметка по шкале.

Показатель стресса подсчитывается в баллах от нулевой отметки шкалы.



Результаты исследования

Самооценка коротких интервалов времени.

Этот метод дает возможность определить у человека субъективную способность отсчета времени. Установлено, что под действием усиливающегося возбуждения человек недооценивает время (укорачивает временные интервалы), а при развитии процесса торможения «переоценивает» его (удлиняет интервалы времени).

Тест проводится следующим образом: обследуемому дается секундомер и предлагается (не глядя на циферблат) отметить отрезок времени, равный 10 секундам. Так как величина и направление ошибки очень индивидуальны у каждого человека, показателем психического состояния является изменение оценки времени перед какой-либо экстремальной ситуацией – например, экзаменом – по сравнению с фоном (без воздействия эмоциогенных нагрузок).



Результаты исследования

Опросник «Шкала самооценки».

Для диагностики уровня стресса может быть использован опросник Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина «Шкала самооценки». Применяется сокращенный вариант, на заполнение которого уходит 10-15 с.

Исходный показатель (И.п.) рассчитывается по формуле:

$$\text{И.п.} = (\Sigma 1 - \Sigma 2 + 15) \times 4,$$

где $\Sigma 1$ – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5; $\Sigma 2$ – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Он может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше И.п., тем выше степень стресса перед экзаменом. Оптимальный уровень соответствует 31-45 баллам.

Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

1. Изменение направления мыслей

Данный приём в литературе называют «переключение» или «отвлечение». Если человек сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем критическом виде работы, нервный потенциал его будет сохранён. Отвлечение достигается тем, что человек накануне трудных, ответственных видов деятельности старается занять себя делом, которое полностью заполняет его мысли.

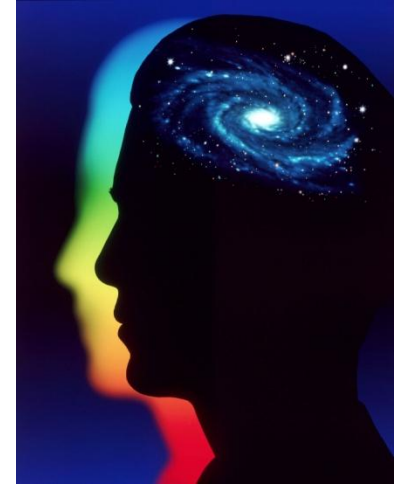


Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

2. Использование самоприказов.

Установлено, что слова обладают большой регулирующей силой. В процессе обучения у человека вырабатывается своя, индивидуальная система слов-раздражителей, которые действуют самоуспокаивающе. Обычно для самоуспокоения используются самоприказы типа: **«Все будет хорошо»**, **«Нормально»**, **«Не бойся»**.

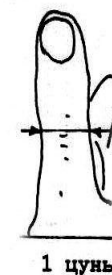
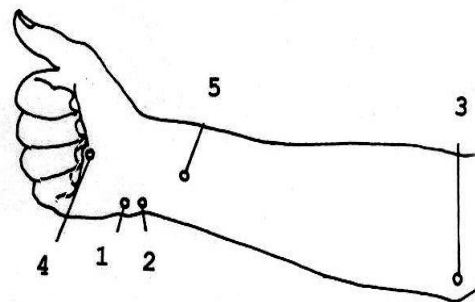
Важно, чтобы обучающийся приемам ПСР систематически тренировал себя такими дополнительными самоприказами. В дальнейшем вырабатывается своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. При этом самоприказ обретает дополнительную силу, делается своего рода пусковым стимулом.



Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

3. Восточный (Китайский) массаж

1. **Шэнь-мень** – «Божественные врата» или «Обиталище духа». Находится у внутреннего края лучезапястной складки.
2. **Тун-ли** («Связь с внутренним»). Расположена на один цунь (поперечник большого пальца) выше лучезапястной складки или предыдущей точки.
3. **Шао-хай** («Небольшое озеро») – у внутреннего края локтевого сгиба между сухожилиями.
4. **Лао-гун** («Дворец труда»). Спокойно, без напряжения, сожмите пальцы в кулак – подушечка безымянного пальца упрется в точку.
5. **Нэй-гуань** («Нижний барьер»). Отмерьте два цуня вверх по руке от лучезапястной складки и между сухожилиями нащупайте точку.



Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

4. Мышечная релаксация

- Активно бороться со стрессом можно также с помощью релаксации. В переводе с латинского слово «релаксаре» означает «распускать», «расслаблять». Произвольное расслабление мышц всего тела и конечностей и есть релаксация.
- Психозмоциональное состояние человека практически всегда влияет на мышечный тонус человека, в одних случаях снижая его, в других – повышая. Обычно нервно-психическое напряжение вызывает повышение тонуса мимической мускулатуры. Согласно теории американского и датского психологов У. Джеймса и К. Ланге, эмоциональное состояние человека есть производное от состояния мышечного тонуса, который может изменять настроение.



Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения).

Релаксация по Ф. Пирсу – «Декубитус» Релаксация по М. Шлепецкому



Анализ

Биологическая обратная связь (БОС) и мышечная релаксация

- Возникает вопрос: можно ли как-то объективизировать процесс мышечного расслабления, ускорить и повысить эффективность выработки навыков релаксации?
- Оказывается, можно! Благодаря открытию метода биологической обратной связи.
- Все функции нашего организма условно подразделяются на произвольные и непроизвольные. Первыми занимается кора головного мозга, в которой происходят процессы, определяющие сознание. Регуляция непроизвольных функций организма (частота сердечных сокращений, артериальное давление, температура кожи, электрокожное сопротивление кожи, мышечное напряжение и др.) сложна и осуществляется вне сферы сознания. Последнее включается только в экстремальных случаях, когда «сбой» функций грозит гибелью человека.



Выводы

Как научиться управлять собой перед экстремальной ситуацией?

Первое. Необходимо выбрать для себя те приемы, которые кажутся наиболее удобными для систематического применения.

Второе. Способность регулировать свое психическое состояние перед экстремальной работой нужно систематически развивать и тренировать.

Третье. Человеку нужно пользоваться несколькими приемами сразу, что усилит желаемые результаты. Опытным путем определите для себя наиболее эффективную комбинацию и учитесь властвовать собой.



Заключение

Помните: психологические знания, в том числе и вопросы управления психическим стрессом в экстремальных условиях, позволят вам получить дополнительный шанс спастись в критической ситуации

