

Умярова Е.Ю.,  
канд. психол. наук,  
доцент кафедры социально-гуманитарных наук  
Регионального социопсихологического центра (г. Самара)

### **Экстренная психологическая помощь как одно из актуальных направлений работы педагога-психолога**

В настоящее время проблема преодоления кризисных и чрезвычайных ситуаций получает все большую разработку в отечественной психологии. Научный интерес к изучению этой проблемы обусловлен крайней нестабильностью ситуации развития личности в современном российском обществе.

Человек, так или иначе, психологически вовлечен в чрезвычайную ситуацию: как ее инициатор, или как жертва, или как очевидец. Если раньше основную озабоченность вызывали такие последствия чрезвычайных ситуаций, как количество смертей, физических болезней и травм, то сейчас среди специалистов растет обеспокоенность их последствиями для психосоциального и душевного здоровья населения.

Сила воздействия стрессовых факторов в чрезвычайных ситуациях особенно велика для несовершеннолетнего индивида. Подростки с присущей им личностной незрелостью, неопределённостью в поступках, попадая в подобную ситуацию, являются одной из наиболее уязвимых групп пострадавших.

Незамедлительное психологическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия для человека и переход процесса в хроническую форму. Именно поэтому в современных условиях все более актуальными становятся вопросы психологической и психосоциальной работы с различными

категориями людей, побывавших в чрезвычайных ситуациях, особенно с подростками.

Оказание экстренной психологической помощи – это самостоятельная область психологической практики. Ее своеобразие обусловлено особыми условиями, в которых протекает профессиональная деятельность психолога во время работы по оказанию экстренной психологической помощи.

Работу по оказанию экстренной психологической помощи можно условно разделить на три этапа. Первый этап **подготовительный**, второй – это этап собственно **оказания экстренной психологической помощи**, третий можно обозначить как этап **завершения работ по оказанию экстренной психологической помощи**. На каждом конкретном этапе перед психологами стоят свои цели и задачи.

Деятельность психолога в подобной ситуации регулируется общими принципами, принятыми для оказания психологической помощи. Однако эти принципы в ситуации экстремальной приобретают некоторое своеобразие в соответствии с особенностями условий оказания помощи.

Таким образом, становится понятно, что экстренная психологическая помощь может быть оказана одному человеку после критического события, группе людей, а также большому числу пострадавших в результате чрезвычайной ситуации.

Оказание экстренной психологической помощи имеет своей целью поддержание психического и психофизиологического самочувствия и работу с вновь возникшими (возникшими в результате кризисной ситуации) негативными эмоциональными переживаниями (например, страх, чувство вины, гнев, беспомощность и т.д.). Достижение этой цели определяет значительное снижение вероятности возникновения различных отсроченных последствий у пострадавших (психосоматические проблемы, ПТСР и др.)

В Региональном социопсихологическом центре специалисты предлагают учебные программы по психологии кризисных ситуаций (в данных программах нашли отражение как теоретические аспекты, позволяющие понять специфику

этих ситуаций, их значение для человека, так и практические, прикладные аспекты: конкретные способы преодоления травматического стресса, формы поведения, позволяющие справиться с кризисными ситуациями, включают рекомендации по профилактике подобных ситуаций, которые могут быть полезны не только в профессиональной, но и в личной жизни.