

**Кожаккина Карина Сергеевна**

студентка

**Топчий Варвара Сергеевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Романова Елена Владимировна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу психологии экстремальных ситуаций и способам оказания психологической помощи людям для нормализации их психоэмоционального состояния. Даются практические рекомендации для снижения уровня тревожности. Подчеркивается значимость обеспечения физической безопасности и возможности самопомощи для тех, кто сталкивается с экстремальными ситуациями. В статье акцентируется внимание на уникальности каждой экстремальной ситуации и необходимости чуткости к потребностям окружающих.*

***Ключевые слова:** экстремальная ситуация, психология экстремальных ситуаций, тревожность, психологическая помощь.*

Экстремальные ситуации в психологии – это обстоятельства, которые вызывают значительный стресс и могут угрожать жизни или здоровью человека, а также его психическому состоянию. Эти ситуации могут включать в себя аварии, катастрофы, стихийные бедствия, террористические акты, преступления, военные действия и др.

Психология экстремальных ситуаций исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях. Чтобы успокоить человека в экстремальной ситуации необходимо [2]:

1. Сохранять спокойствие.

Ваши собственные умиротворенность и выдержка могут помочь утешить другого человека. Это очень помогает при взаимодействии с пострадавшим, обладающим агрессивным поведением. Разговаривайте с ним спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи обращайтесь к человеку по имени, задавайте вопросы, которые помогли бы ему сформулировать и понять требования к этой ситуации: «Как Вы считаете, что будет лучше сделать это или вот это?». При тревожной реакции очень важно постараться «разговорить» человека и сделать вывод о том, что его волнует. Возможно, что человек осознает источник тревоги, и тогда она переходит в страх. А со страхом справиться гораздо легче.

2. Активно слушать.

Если у человека истерика слушайте его очень сосредоточенно, с интересом, кивайте. Сократите свою речь, говорите мало, не перебивайте его, воздержитесь от советов. Это поможет человеку почувствовать себя услышанным и понятым.

3. Использовать физический контакт.

По возможности старайтесь не оставлять пострадавшего в одиночестве. Важно, чтобы рядом с ним находился кто-то, желательно близкий или знакомый. Если это приемлемо и человек не возражает, легкое прикосновение к руке или плечу может помочь создать ощущение поддержки, дать понять, что кто-то рядом и он не одинок. Достаточно просто держать человека за руку. Иногда протянутая рука помощи говорит гораздо больше, чем множество произнесенных слов.

4. Помочь сосредоточиться на дыхании.

Попросите человека сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, благодаря этому снизится уровень его тревоги. При сильном страхе предложите ему

задержать дыхание, насколько это возможно, а после сосредоточиться на спокойном медленном дыхании. Когда острота страха начнет спадать, поговорите с человеком о том, чего он боится, но не нагнетая эмоции.

#### 5. Избегать оценки ситуации.

Не осуждайте и не критикуйте чувства человека. Лучше ему дайте понять, что переживания в данный момент естественны. Не призывайте человека собраться, «взять себя в руки», не нужно говорить, что «так нельзя» или «ты сейчас должен».

#### 6. Попробовать переключить внимание.

В моменты острого стресса или приступа тревоги разум работает на пределе возможностей: человек может перескакивать от одного наихудшего сценария к другому, и в этом потоке мыслей трудно увидеть целесообразное разрешение ситуации. Фокусировка на чем-то другом может помочь пострадавшему почувствовать контроль над ситуацией и уменьшить ощущение безвыходности, восстановить ясность мышления и способствовать более спокойному состоянию.

#### 7. Обеспечить безопасность.

Убедитесь, что человек находится в безопасной обстановке. Знание того, что меры безопасности приняты, помогает человеку чувствовать себя более защищенным и, как следствие быстро, эффективно реагировать на любые изменения ситуации, избежать паники.

Важно помнить, что каждая ситуация уникальна, и действовать следует в зависимости от обстоятельств. Однако может быть такое, что вы попали в экстренную ситуацию один. В таком случае [2]:

1) если у вас началась истерика, нужно уйти от посторонних, остаться в одиночестве. Умойтесь холодной водой – это поможет вам успокоиться. Сделайте глубокие вдохи животом, помогает техника дыхания «квадрат»;

2) при ощущении агрессии или злости, важно помнить, что гнев – это нормальная эмоция, но нужно находить здоровые способы ее выражения и управления ею. Постарайтесь поговорить с кем-то, кому вы доверяете. Занятия спортом, быстрая прогулка или просто физические упражнения могут помочь выпустить

накопившуюся энергию. Если возможно, смените обстановку, удалитесь от людей или ситуаций, вызывающих у вас подобные эмоции;

3) если вы испытываете непреодолимую усталость и апатию, дайте себе возможность отдохнуть, снимите обувь, примите удобную позу. Даже несколько минут покоя могут помочь вам восстановить силы и прояснить мысли. Если ситуация требует от вас действий, постарайтесь разбить задачу на более мелкие шаги и сосредоточьтесь на их выполнении;

4) если вы испытываете страх, который лишает способности думать и действовать, примените несколько простых приемов. Можно сделать несколько дыхательных или физических упражнений. Попробуйте сформулировать про себя, а потом проговорить вслух, что вызывает страх. Если есть возможность, поделитесь своими переживаниями с окружающими людьми;

5) если у вас состояние тревоги сосредоточьтесь на настоящем, обратите внимание на свои ощущения, звуки и запахи, это поможет вернуться в настоящее, восстановить связь между телом и разумом. Также помогает прогулка, легкая гимнастика, любая физическая нагрузка, они снижают уровень тревоги и улучшают общее самочувствие. Старайтесь не оставаться в одиночестве;

6) если вы плачете, не нужно сразу пытаться остановиться, выделите себе время на переживание эмоций, иногда важно иметь возможность выплакаться. Если слезы не приносят облегчения, выпейте стакан воды или сладкий чай, после чего медленно, но не глубоко дышите, концентрируясь на своем дыхании.

В заключение важно отметить, что каждый человек может оказаться в экстремальной ситуации. Оказавшись в затруднительном положении, люди могут испытывать сильные эмоциональные реакции, такие как страх, тревога, паника или шок. Одним из ключевых аспектов работы с людьми в кризисных условиях является сохранение самообладания и активное слушание. Спокойствие, поддержка через физический контакт и переключение внимания помогают людям справляться с эмоциональными перегрузками. Подготовленность и осознанность помогут нам не только справиться с вызовами, но и стать надежной опорой для окружающих.

Но не менее важно, самому уметь справляться со своими эмоциями в экстремальной ситуации. Для тех, кто оказался в одиночестве в критической обстановке, также существуют методы самопомощи, такие как дыхательные упражнения, физическая активность и кратковременный отдых. Все эти рекомендации направлены на снижение уровня стресса и восстановление внутреннего равновесия.

Таким образом, психология экстремальных ситуаций играет важную роль в обеспечении безопасности и благополучия людей, находящихся в условиях повышенного риска. Дальнейшие исследования в этой области помогут совершенствовать стратегии адаптации и реабилитации, что позволит минимизировать негативные последствия чрезвычайных происшествий.

### ***Список литературы***

1. Как помочь близкому человеку пережить стресс? // Республиканский центр психологической помощи: сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rcpp.by/article/kak-pomoch-blizkomu-cheloveku-perezhit-stress/> (дата обращения: 04.04.2025).

2. Как помочь себе и другим в экстремальной ситуации: советы психолога МЧС // Главное управление МЧС России по Республике Марий Эл: сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://12.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/intervyu/1701378> (дата обращения: 04.04.2025).