**13 Психологическая подготовка к действиям в экстремальных ситуациях**

1. **Психокоррекция поведения**

*1 Психология выживания*

Современный человек живет в мире природных, техногенных, антропогенных, экологических, социальных и других видов опасностей. Они подстерегают людей повсеместно, в любых условиях обитания и формах деятельности. Поэтому человек является элементом системы «человек-среда», осуществляет взаимодействие со средой посредством анализаторных систем, которые имеют свои особенности и характеристики, что необходимо учитывать при проектировании безопасных систем, для предотвращения несчастных случаев, аварий, катастроф.

Основными анализаторными системами, позволяющими ориентироваться в окружающей среде, осуществлять с ней двухстороннюю связь, являются: зрительный, слуховой, тактильный, вибрационная и болевая чувствительность, обоняние и вкус, а также двигательный анализатор.

Любой анализатор состоит из рецептора, проводящих нервных путей и мозгового центра. Энергия раздражителя, воздействует на рецептор, превращается в нем в нервные импульсы, которые по нервным волокнам передаются в кору головного мозга, соответствующий центр.

Основной характеристикой анализаторов является чувствительность. Интервал уровня раздражителя от минимальной (ощутимой) до максимальной (болевой) его величины определяет диапазон чувствительности анализатора. Минимальная величина называется нижним абсолютным порогом чувствительности, а максимальная – верхним.

Время проходящее от начала раздражения до появления ответной реакции на него (например: ощущения) называется латентным периодом.

Одной из основных характеристик анализаторных систем является их способность к примыканию воздействующего раздражителя (адаптация). Зрительный анализатор является одним из основных в системе анализаторных систем человека. Он позволяет хорошо ориентироваться в пространстве и характеризуется инерцией зрения равной 0,1 – 0,3 с, при этом ощущение, вызванное светлым сигналом в течение определенного времени сохраняется.

Тактильный анализатор вызывает ощущения, возникающие при действии на каждую поверхность различных механических стимулов в виде прикосновения и давления. Временный порог чувствительности составляет 0,1 с.

Слуховой анализатор служит для восприятия звуковых сигналов от 16 – 20 Гц до 20 - 22 кГц.

Вибрация ощущается в диапазоне частот от 1 – 10000 Гц, а наибольшая чувствительность – 200 – 250 Гц.

Обоняние и вкус могут сигнализировать о различного рода опасностях, и измеряется долями мг на 1 л воздуха, а вкусовой в 10000 раз выше, чем обонятельный.

При конструировании защитных устройств необходимо учитывать особенности и возможности двигательного аппарата.

*2 Психогенное состояние*

Каждый человек нерасторжимыми узами связан с окружающей средой. Опасные факторы окружающей среды влияют на правильное понимание смысла жизни, делают последовательными каждый шаг и поступок, воспитывают единство сознания и поведения. Видение опасных факторов дает человеку уверенность в своих силах, правильности своих поступков, наполняет его душу бесстрашием и мужеством, увеличивает его энергию, физические и моральные силы. Он понимает, что самое ценное у человека – это жизнь, самое ценное в жизни – здоровье.

Поведение человека зависит от источника опасности: электричество, шум, вибрации, ультразвук, инфразвук, радиация, электромагнитные излучения, электромагнитные поля, химические опасные вещества, болезни, взрывы, пожары, военные действия, террористические акты, криминальная обстановка, сильный ветер (буря, ураган, смерч), гололед, низкие температуры, сильная жара, наводнение, неудовлетворительное качество питьевой воды.

Попав в экстремальную ситуацию необходимо быстро выйти, хотя бы частично, из состояния стресса и начать действовать. Для этого у человека должна быть цель и план по ее достижению. Ему необходимо мобилизовать сознание и волю на активные действия.

Попав в экстремальную ситуацию человек, прежде всего, испытывает страх за свою жизнь и здоровье, который сопровождается физическими ощущениями, такими как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение, повышение артериального давления и температуры тела.

Признаки стресса: вспотевшие ладони, прошибает пот, сердцебиение, пересыхает во рту, возрастает кровяное давление, мышцы напряжены.

Каждый человек должен знать как ему бороться со стрессом. Сначала человек сам себе должен оказать помощь, а затем применять другие меры с помощью специалистов-психологов.

*Ужас* – крайняя степень страха, парализующего человека и наносит психологические травмы (стресс) и вызывает панику.

*Паника* – особое психическое состояние человека, которое охватывает многих людей и является массовым явлением психики.

В качестве причин панического состояния могут выступать различные угрозы для человека или близких его людей, поступающие из окружающей среды.

Основными условиями возникновения паники являются:

* неожиданное изменение привычной ситуации или условий жизни;
* неспособность людей понять причины происходящего с ними и вокруг них;
* невозможность найти удовлетворительный и разумный выход из сложившейся ситуации;
* неблагоприятное внутреннее состояние людей (усталость, повышенная тревожность, плохое самочувствие);
* отсутствие достоверной информации из официальных источников о происходящем;
* паническое поведение окружающих людей, которое через механизм заражения влияет на остальных.

Экстремальные ситуации вызывают чрезвычайные ситуации, которые оцениваются с помощью обобщенных и частных оценок.

При обобщенной оценке определяют:

* величину социального риска;
* величину экономического риска;
* величину экологического риска;
* экономический ущерб;
* социальный ущерб;
* экологический ущерб.

Особенностью чрезвычайных ситуаций является то, что их развитие происходит в пространстве и времени.

Необходимо предупредить население об угрожающей опасности. Получив такое предупреждение население может принять меры защиты, которое обеспечит не только безопасность жизни и здоровья, но и сохранность материальных ценностей или снизит материальный ущерб.

Для повышения психологической устойчивости человека к действиям в экстремальных ситуациях он должен владеть методикой аутотренинга, что позволяет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если не владеет этой методикой, должны воспользоваться рекомендациями:

- медленно вдохнуть воздух через нос и на некоторое время задержать дыхание. Дышать животом. Выдох делать постоянно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных со своим дыханием. Необходимо сделать несколько вдохов и выдохов;

- сосчитать до десяти и постараться максимально расслабиться, вспомнив что-либо приятное;

- если стрессовая ситуация застигла в помещении, то извинившись выйдите в другое помещение и побудьте там один. Смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой. Набрав воды в стакан или ладони, медленно и сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтоб голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием в течение одной, двух минут;

- помните, лучший способ уменьшить стресс – отвлечься. Этому может помочь контрастный душ, легкая работа.

Для более полного выведения человека из состояния острого стресса применяют следующие психологические приемы:

- релаксация (снятие мышечной напряженности);

- позитивное стимулирование хорошего настроения (улыбка);

- избавление от мрачных мыслей;

- аутотренинг;

- развитие волевых качеств.

Каждый человек должен уметь сам предвидеть степень надвигающейся опасности и обладая выше перечисленными умениями принять меры по соблюдению правил поведения и действий в случае возникновения экстремальных ситуаций различного характера.

 Психологическая подготовка к действиям в чрезвычайных ситуациях проводится способом медитации с целью расслабления, снятия напряжения и приобретения душевного спокойствия.

 **«Горная вершина»** (аутогенная тренировка)

 Сядьте удобно. Глубоко вздохнули, выдохнули, закрыли глаза. Осмотрели себя спокойно изнутри: удобно ли положение головы? Удобна ли посадка? Опущены ли плечи? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично…

 Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы… можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами… Мгновение - и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них… Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами… Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки… Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины.

 Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней…

 Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им…

 Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор… Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов… С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки…

 Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам… А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножья горы… Помашите рукой на прощание парящему в небо орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира… Поблагодарите его…

 Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия…

Для развития эмоциональной устойчивости, выдержки и самообладания используется самовнушение

**«Самовнушение»**

1 Я спокойный человек.

2 Я умею расслабляться во время отдыха и при работе с глазами.

3 Я обязательно восстановлю свое Здоровье и свое Зрение.

4 Я навсегда разрушу программу ношения очков в своем сознании.

5 Алкоголь и табак-это мои очень вредные привычки, мое плохое

 самочувствие, мое никудышнее зрение, моя ранняя старость,

 слепота и смерть.

6 Трезвость и раздельное питание, расслабление и упражнение

 для глаз-это мое Здоровье и молодость, красота, отличное

 настроение и прекрасная жизнь.

7 Мои глаза становятся ясными, зоркими, чистыми и лучистыми.

8 Я вижу далеко и близко одинаково четко.

9 Я часто моргаю и закрываю глаза.

10 Я даю отдых своим глазам ежечасно на десять минут.

11 Я каждый день чувствую улучшение своего зрения.

12 Солнце и естественный свет-это друзья моих глаз.

13 Я навсегда прекратил отравлять себя алкоголем и табаком,

 а также отказался носить очки, которые не приносят пользы,

 а только калечат мои глаза.

14 Мое Здоровье укрепляется, мое Зрение восстанавливается!

15 Впереди у меня прекрасная (трезвая) жизнь и отличное зрение!

16 Жизнь! Зрение! Жизнь!