

УДК 331.45

Шмирко В.І.

канд. техн. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПАНІЧНІ ПРОЯВИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

На сьогоднішній день в Україні іде війна, в інших країнах мають місце стихійні лиха, трагічний землетрус у Туреччині, почастишали терористичні акти й пожежі майже у будь-якій країні. Саме для таких надзвичайних ситуацій нам необхідно виробити правильну лінію поведінки, що допоможе зберегти не лише фізичне й психічне здоров'я але і своє життя.

Мета роботи – проаналізувати панічні прояви людей, що виникають в надзвичайних ситуаціях та акцентувати яким чином можна побудувати психологічний захист особистості.

Наша свідомість створена у такий спосіб, що більшість людей намагаються зупинити потік негативної інформації. Як правило, ми думаємо, що з нами не може трапитись нічого наднебезпечного. Проте, в реальному житті існують чинники, під впливом яких наша свідомість розпочинає сприймати певну ситуацію як екстремальну, а саме:

- потрапляння в умови війни, аварій, катастроф;
- загроза стихійного лиха або його настання;
- небезпеки пов'язані з новизною ситуації, її складністю, неможливість прийняти рішення у зв'язку з браком інформації;
- значні фізичні перевантаження, викликані надмірними напруженнями сили й витривалості;
- тривале перебування у стані голоду й спраги;
- тривале перебування в некомфортних кліматичних умовах (спека, холод, киснева недостатність);
- вплив різних радіочастот, шумів, вібрацій.

В таких ситуаціях лише 12–15 % осіб знають, що робити. Поведінка людини в екстремальній ситуації найчастіше визначається емоцією страху, що є фізіологічно нормально, оскільки вона сприяє мобілізації фізичного і психічного стану, необхідного для самозбереження. При втраті критичного

відношення до власного страху, людина втрачає можливості контролювати свої дії і приймати логічно обґрунтовані рішення, виникає стан паніки. До основних фізіологічних ознак панічного страху відносяться:

- напруга м'язів (особливо лицевих);
- сильне серцебиття;
- прискорений поверхневий подих;
- знижений контроль над власною поведінкою.
- зменшення слиновиділення/пересихання в роті.

Панічний страх може спонукати людину до агресивного поведіння, рухової і емоційної збудженості, до стрімкої втечі з міста небезпеки, або, навпаки, викликати заціпеніння, апатію, «ступор». Також можливим є відчуття нудоти, запаморочення, і, навіть, непритомність. У людини може змінюватись сприйняття простору, спотворюється відстань між предметами, їх розмір і форма. Часом навколишнє представляється «нереальним», і це відчуття може зберігатися протягом декількох годин після впливу небезпеки. Тривалими можуть бути і рухові ілюзії (відчуття хитання землі, польоту, плавання і т. д.). Людина може демонструвати так званий стан «звуженої свідомості», тобто, вона себе недостатньо контролює, хоча в більшості випадків зберігається доступність зовнішнім впливам і вона може самостійно знайти вихід із скрутного становища. Спеціалісти вважають, що людей без страху не існує, а головним є потенційний ступінь контролю над реакціями страху та паніки. Підготований до екстремальної ситуації професіонал, як правило, швидко опановує свої емоції та починає діяти відповідно з необхідністю, крім того, процес виходу із стану страху відбувається суттєво швидше ніж у постраждалих, у яких довше зберігається розгубленість, бездіяльність, суєтність та порушення в загальному фізіологічному стані.

В надзвичайних ситуаціях психологічний захист населення повинен бути спрямований на:

- формування психологічної стійкості;
- готовність діяти в надзвичайних умовах;
- постійне надання психологічної допомоги;
- здійснення психологічного захисту;
- здійснення психологічної корекції.

З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу панічних проявів у надзвичайних ситуаціях доречним є навчання людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги. Це дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції серед різних верств населення.