

Накануне Дня психолога МЧС России новосибирцы Сергей Ескевич и Павлел Доронин, которые несут службу в отделе воспитательной работы и психологического обеспечения Главного управления МЧС России по Новосибирской области, рассказали, почему психологическая помощь должна быть «скорой» и зачем в их «тревожном чемоданчике» пластилин и краски. Кроме того, специалисты-психологи поделились собственными рецептами сохранения психологического равновесия.

Продлить жизнь

Психологи МЧС говорят, что смысл их работы не в том, чтобы помочь человеку справиться с эмоциями в какой-то конкретной ситуации. Суть глубже. В конце 1980-х годов в рамках теории посттравматического стрессового расстройства возникло понятие «психологическая травма».

«К примеру, произошел теракт, люди получили психологическую травму. Психологи стали замечать, что по прошествии времени около 20% людей, из общего числа попавших в эту экстремальную ситуацию, начали терять здоровье, у них развивались какие-то необратимые заболевания, и они умирали», — говорит Ескевич.

Специалисты начали обращать на это внимание и задались вопросом, можно ли «поймать» этот процесс и остановить его. «Выяснилось, что это реально, только психологическая помощь в данном случае должна быть такой же неотложной, как и медицинская. Если мы этот момент уловим, проработаем травматическое состояние, то человек быстрее сможет вернуться к нормальной жизни», — поясняет он.

Сложности профессии

Вызвать на работу могут в любой момент, и не важно — выходной сейчас, вечер или новогодняя ночь. «Откровенно надо признаться, радости не испытываешь в такие моменты. Но когда уже возвращаешься, чувствуешь, что оказался полезен людям, силы моральные восстанавливаются», — делится Сергей Ескевич, с которым за 13 лет работы такое случалось десятки или даже сотни раз. Павлу, недавнему выпускнику университета, напротив, приходилось долго «приручать» домашних и друзей к своей новой профессии. «Тяжело было. Все привыкли, что рабочий день с 08.00 до 17.00, а тебе еще и в 18.00 звонят, а чаще — ночью. Телефон, даже когда отдыхаешь, не отключаю. Нам начальник говорит: пошел в душ — телефон скотчем привязывай. Трубку не взял — будет серьезный разговор», — рассказывает он.

Пластилин вместо таблеток

Бывают случаи, когда среди пострадавших взрослые, а дети становятся очевидцами трагедии. Тогда специалисты обращаются к приемам арт-терапии. «У психологов есть так называемая психологическая укладка. Она лежит на месте выезда, как у врачей «скорой». Там хранятся краски, пластилин, все — для детей. Бывает, что во время ЧС, когда среди пострадавших взрослые, о детях все забывают. А ведь они получают не менее серьезную травму. Тогда берем кисточки и вымещаем на бумаге переживания», — поясняет Доронин.

Если же помощь, поддержка нужна взрослым, в таком случае психологи работают

словом. «Взрослых лепить из пластилина не просим. <...> Зато в некоторых случаях помогает довольно простой прием — укрыть человека покрывалом, но повторюсь, при определенном состоянии», — заметил Ескевич.

Однако этот способ работает не всегда. Например, при нервной дрожи категорически нельзя ни укрывать человека, ни прижимать, ни говорить, чтобы он взял себя в руки. «В этот момент тело выбрасывает из себя излишнее напряжение. Если мы подавим реакцию, человек не сможет физиологически дать разрядку себе, и это послужит причиной болезни», — пояснил собеседник.

Нельзя блокировать и плач. Наоборот, нужно дать человеку поплакать, при этом присесть рядом, обнять, поддержать. А когда у человека начинается истерика, напротив, бездействовать нельзя.

«Нужно совершить неожиданные действия — резко крикнуть, плеснуть водой, в крайних случаях — дать пощечину. При этом «терапия» должна проходить без посторонних. Такие методы мы крайне редко используем», — говорит Ескевич.

Психологическая укладка — не единственное, что психолог МЧС берет с собой на выезд. В списке первой необходимости — трос, фонарик, сменный комплект обуви и одежды, набор еды и питья на все дни вызова.

«Таблеток у нас нет. По регламенту нам не положено их давать. Мы не врачи. Иногда, конечно, кому-то из наших подопечных и хочется корвалолу накапать. Но <...> мы и врачей не можем об этом просить, они сами наблюдают за пострадавшими», — говорит психолог.

Нормативы пишет жизнь

Для ведомственных психологов разработаны специальные нормативы по оказанию помощи пострадавшим. Нужны они, в том числе и для того, чтобы начинающий специалист не навредил человеку.

«Мы действуем согласно требованиям. Чаще при острой кризисной ситуации сталкиваемся с типовыми реакциями. Наша первоначальная цель — отделить одно состояние от другого, истерику от нервной дрожи, ступор от апатии, определить симптом и начать оказывать помощь. А вот то, как завязывается у нас разговор с пострадавшими — вариант абсолютно индивидуальный», — рассказывает Ескевич.

Однако бывают ситуации, в которых психологи оказываются впервые. Они их описывают и на основе этого создаются новые рекомендации для специалистов о том, как правильно действовать в подобный момент. «Но это опять же, не клише, руководствоваться на 100% не следует», — говорит Доронин.

На просьбу поделиться советами на экстренный случай, психологи отвечают, что дать какие-то рекомендации, полезные и действенные для всех, довольно сложно по ряду причин.

В частности, как уже говорилось, из-за того, что состояния бывают разные, а неспециалист вряд ли их верно оценит, тем более, если будет пытаться осознать свою собственную реакцию на стресс. А общее понимание, что впасть в истерику не нужно, ничего не дает. Скорее, важно, насколько человек был подготовлен еще до ЧП.

«Если я скажу «не паниковать» — это то же, что ничего не сказать. Лучше готовить себя заранее к различного рода стрессовым ситуациям. Нужно учиться

контролировать эмоции. Я, допустим, занимаюсь спортом. В разных спортивных сферах реализую себя. Это дисциплинирует», — поясняет Ескевич.

По полям с креслами

Между выездами психологи не отдыхают. «Работу психолога можно условно разделить на две части. Это экстренное реагирование, выезды на ЧС и психологическое сопровождение профессионального контингента — специалистов, работающих в структуре нашего ведомства», — рассказывает Ескевич. Что касается второго пункта — это целый ряд мероприятий, начиная с профессионального психологического отбора при поступлении на службу.

«Это еще и психологическая подготовка, профилактика и коррекция контингента, исследования психологического климата в коллективах и мониторинговое (периодическое) обследование наших специалистов: спасателей, пожарных для того, чтобы выявить тот возможный вред, который эта работа нанесла», — также говорит собеседник. Например, сборный отряд новосибирских пожарных-спасателей выезжал на Саяно-Шушенскую ГЭС. По возвращению сотрудники проходили мониторинговые психодиагностические обследования, говоря проще — тестирование. Его итог — выявили тех, чье психологическое состояние от пребывания на месте ЧС пострадало. «Те люди, которые получили душевную травму, их не попросили из профессии. С ними провели психологическую коррекцию и помогли восстановить здоровье», — рассказывает Ескевич.

Сами психологи также проходят тестирование. Обязательно, перед приемом на службу. Проводят его старшие коллеги из Сибирского регионального центра МЧС России. Регулярно проходят и тесты на «вредность профессии». «Со своими эмоциями боремся сами. Если ты специалист, то в первую очередь можешь помочь себе сам», — отмечает Павел Доронин. Комната эмоциональной разгрузки в здании ГУ МЧС по Новосибирской области предназначена как раз для сотрудников ведомства. Если сотрудник прибыл с места ЧС, именно туда его направляют на профилактику или коррекцию эмоционального состояния.

В комнате два кресла. В одном — за полчаса нервная система придет в норму, наступит чувство покоя. Второе, наоборот, предназначено для того, чтобы человек взбодрился, почувствовал прилив сил.

«Эффект у кресла первого типа достигается с помощью очков, наушников, в которых играет легкая музыка. Одновременно идет вибрация по креслу и светодиодное мигание очков. Система соотносит вибрацию кресла с миганием и подстраивает под это ритм музыки так, чтобы все системы чувств пошли в одну волну», — поясняет Доронин.

Эффекта во втором кресле, по его словам, удастся добиться за счет «умного» массажа: человек садится в кресло, психолог, в зависимости от его состояния, задает программу на массаж отдельных зон тела, к примеру, ног и поясницы. Через 20 минут процедуры чувство усталости как рукой снимает. Это оборудование

мобильное — сегодня стоит в отделе, завтра психологи повезут его с собой на место ЧП, где разбит лагерь спасателей.

По словам Доронина, кресла поступили из Москвы в 2009 году. За это время не сосчитать, сколько раз их испытывали в полевых условиях. Однако выглядят как новые — психологи за ними тщательно ухаживают.

У стены в комнате стоит телевизор, рядом — аквариум и музыкальный центр. «Мы устраиваем для своих сотрудников и аромапроцедуры. Вот аппарат «Фитотрон». Заливаем в него эфирные масла, они распыляются. Фенхель во время ОРВИ популярен становится — (сотрудники) меньше болеют», — говорит Ескевич.

Текст: Татьяна Косачева Фото: Павел Комаров