

Чрезвычайные ситуации

Общие сведения о чрезвычайных ситуациях

Чрезвычайно высокие потоки негативных воздействий создают чрезвычайные ситуации (ЧС), которые изменяют комфортное или допустимое состояние среды обитания и переводят жизнедеятельность в качественно иное состояние - состояние взаимодействия человека со средой в условиях опасности. Переход в ЧС принципиально меняет приоритеты задач обеспечения жизнедеятельности: вместо задач, обеспечивающих неперевышение допустимых уровней негативного воздействия и задач снижения риска воздействия опасностей, на первое место выходят задачи защиты от чрезвычайно высоких уровней негативного воздействия, ликвидации последствий ЧС, реабилитации пострадавших в ЧС и восстановления повседневной жизнедеятельности.

В соответствии с ГОСТ Р.22.0.02-94 чрезвычайная ситуация - состояние, при котором в результате возникновения источника чрезвычайной ситуации на объекте или определенной территории нарушаются нормальные условия жизни и деятельности людей, возникает угроза их жизни и здоровью, наносится ущерб имуществу населения, экономике и окружающей природной среде. ЧС мирного времени - ситуация, возникшая в результате последствий стихийных бедствий, крупных аварий или экологических катастроф на 1/3 территории района. продолжительностью не менее 6 часов.

ЧС могут быть классифицированы по значительному числу признаков, по типам и видам событий, лежащих в основе этих ситуаций, по масштабу распространения, по сложности обстановки, тяжести последствий.

Правительство РФ постановлением № 1094 от 13.09.1996 г. утвердило положение о классификации ЧС.

Чрезвычайные ситуации подразделяются на:

1. Локальные
2. Местные
3. Региональные
4. Федеральные
5. Трансграничные

1. К локальной относится ЧС, в результате которой пострадало не более 10 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности не более 100 человек, либо материальный ущерб составляет не более 1 тыс. минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы территории объекта производственного или социального назначения.

2. К местной относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 10, но не более 50 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 100, но не более 300 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 1 тыс., но не более 5 тыс. минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы населенного пункта, города, района.

3. К региональной относится ЧС, в результате которой пострадало от 50 до 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности от 500 до 1000 человек, либо материальный ущерб составляет от 0.5 млн., до 5 млн. минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС не выходит за пределы двух субъектов РФ.

4. К федеральной относится ЧС, в результате которой пострадало свыше 500 человек, либо нарушены условия жизнедеятельности свыше 1000 человек, либо материальный ущерб составляет свыше 5 млн. минимальных размеров оплаты труда на день возникновения ЧС и зона ЧС выходит за пределы двух субъектов РФ.

5. К трансграничной относится ЧС, поражающие факторы которой выходят за пределы РФ или ЧС, которая произошла за рубежом и затрагивает территорию РФ.

При нахождении человека в ЧС на него большое влияние оказывают психофизиологические факторы: физические и нервно-психические перегрузки, угнетение витальных потребностей. ЧС человеком воспринимается как кризисная ситуация.

Кризисной ситуацией называется ситуация, связанная с кардинальным изменением жизни человека, когда он не знает, как повлиять на развитие событий, и неспособен к прогнозированию будущего развития событий.

Безопасность жизнедеятельности рассматривает чрезвычайные ситуации, а кризисные ситуации - психология.

Результатом воздействия кризисной ситуации на человека является психическая травма. Характеристика психотравмирующих факторов:

1. Непосредственная угроза жизни, здоровью, привычному укладу жизни самого человека или его близких. (Авиа или Ж/Д катастрофа, автомобильная авария, стихийное бедствие, террористический акт, смерть близкого человека).

2. Внезапность, неожиданность. (Преступные действия: ограбление, нападение, попытка убийства).

3. Длительность воздействия. (Издевательства, унижение, побои, неблагоприятная социальная обстановка в течение некоторого периода времени).

Особенность кризисных ситуаций в том, что не все люди воспринимают их одинаково, Т.е. ситуация, воспринимаемая одним человеком как критическая, для другого человека может критической не являться.

Следует отметить, что взрослые более «уязвимы» для интенсивных и кратковременных по воздействию факторов (например, авария, катастрофа или землетрясение), а дети и подростки сильнее страдают от не очень интенсивных, но длительных психотравмирующих факторов (насилие, издевательства, избиение).

Вследствие полученной человеком психической травмы происходят некоторые изменения в его когнитивной (сознательной) сфере, связанные с изменением представлений и установок:

* Разрушение чувства неуязвимости. Обычно мы все считаем, что что-то плохое (авария, террористический акт) может произойти с кем-то другим, а не с нами. (Человек думает: «Это может случиться с кем-то, но не со мной».) Кризисная ситуация разрушает «иллюзию бессмертия».

* Потеря ощущения собственного влияния на ситуацию, контроля над ней. Человек сталкивается с тем, что на самом деле в жизни от него ничего или мало что зависит. Иногда мы действительно не в силах изменить то, что уже произошло, не можем изменить ситуацию. Происходит разрушение «иллюзии контроля» (от меня ничего не зависит). Люди, пережившие кризисную ситуацию, обычно становятся фаталистами.

* Человек теряет чувство справедливости. Обычно мы всё-таки верим в «правильное» устройство мира, где добро победит, а зло будет наказано. Это закладывается ещё в детстве, в сказках Иван-царевич всегда побеждает Кощея-бессмертного или хорошие Покемоны побеждают плохих Покемонов. Разрушается «иллюзия справедливого устройства мира» (зло должно быть наказано).

Виды реакций человека на кризисную ситуацию:

1. Непосредственная (острая). Возникает сразу после психотравмирующего события, в течение суток после него. Возможны два вида реакций:

а) Шок. Это гиподинамическая реакция, человек даже не может двигаться или пошевелиться, притупляются сигналы поступающие от органов чувств (человек хуже слышит, видит), теряет способность воспринимать информацию и принимать

решения (говоря проще, плохо соображает, может совершать нелогичные действия), остаются только безусловные рефлексy. Можно сказать про человека, испытывающего такую реакцию, он «оцепенел».

б) Паника. Характеризуется избыточной двигательной активностью, у человека может начаться «истерика». Человек совершает нелогичные панические действия. Из-за высокого уровня адреналина в крови может совершать поступки, на которые не способен в обычном состоянии, например, приподнять очень тяжелый предмет (или вынести другого человека). Известны случаи, когда двигались люди с переломом позвоночника (альпинист Александр Перекотиенко, пострадавший в горах от удара молнии).

2. Отсроченная. Проявляется от одного до шести через месяцев после кризисной ситуации, когда человек по идее должен был бы уже начать забывать то, что с ним произошло.

Выражается она в посттравматическом стрессовом расстройстве.

Посттравматическое, стрессовое расстройство (ПТСР) - срыв, возникающий при внезапном воздействии на психику человека сильных или длительных стимулов, вызванных чрезвычайной ситуацией.

Признаки ПТСР возникают, когда человек пережил кризисную ситуацию, представлявшую реальную угрозу его жизни и здоровью. Они подразделяются:

1. Симптомы вторжения, которые проявляются в виде:

а) Навязчивые воспоминания, когда человек всё время непроизвольно вспоминает ситуацию, произошедшую с ним.

б) Частые повторяющиеся сны, детально воспроизводящие психотравмирующую ситуацию, произошедшую с человеком. (Человек обычно не очень четко помнит психотравмирующую ситуацию, особенно то, что происходило когда он находился в состоянии шока или паники, во сне ситуация возвращается к нему во всех деталях).

в) «Вспышка назад» («Флеш-бек») - специфическое состояние, при котором человек живо и реально вновь переживает психотравмирующую ситуацию, так, как будто она происходит с ним в настоящий момент. «Флеш-бек» может быть вызван людьми, предметами, ситуациями, хотя бы отдаленно сходными с психотравмирующей ситуацией.

г) Психологический дистресс под влиянием внешних факторов, совпадающих или напоминающих психотравмирующие. Может быть очень сильным. Человек испытывает чувства страха и паники сталкиваясь с людьми или предметами, напоминающими ему о кризисной ситуации.

д) Неадекватное поведение. Возникает под влиянием внешних факторов, сходных с психотравмирующими (симптомы физиологической реактивности).

2. Реакция избегания. Попытки избежать мыслей, разговоров, действий, ощущений, мест, людей, связанных с травмой, трудности, связанные с воспроизведением подробностей травмы (психогенная амнезия), снижение интереса к тому, что ранее было

значимо, почти нет проявлений позитивных эмоций, ограниченная жизненная перспектива.

3. Повышенное физиологическое возбуждение.

а) Нарушения сна

б) Раздражительность (вспышки гнева)

в) Невозможность концентрации внимания

г) Сверхбдительность

д) Чрезмерная реакция

4. Дистресс во всех видах деятельности: трудовой, семейной, социальной.

5. Изменение личности.

Виды изменений личности после психической травмы:

1. Жертва - низкая социальная активность и постоянные упоминания о травме.

Окружающие обязаны ему помогать. Такой тип личности будет постоянно напоминать всем какое несчастье с ним случилось (даже спустя 10-20 лет), подавать в суд (на правительство, обращаться в международный суд по правам человека). Манипуляция при помощи жалости («давить на жалость»). Таким людям нравится позиция жертвы. (Бедный я несчастный, со мной случилось такое, пожалейте меня!)

2. Спасатель - Социальная активность, ему до всего есть дело, раздает советы о том, как надо поступать в любых ситуациях направо и налево, ссылаясь на свой огромный жизненный опыт. Помощь носит навязчивый характер. Такой тип личности может по своей инициативе и на свои деньги покупать огнетушители и

устанавливать их в школах, раздавать противогазы в метро, насильно переводить старушек через улицу. (Я не хочу, чтобы с кем-то случилось то же самое, что случилось со мной, я буду всем помогать и предупреждать, ведь я знаю, что делать.)

3. Палач. Заветная мечта - отомстить. Другие должны пережить то, что пережил он, чтобы было справедливо. Такие люди часто сами становятся маньяками, террористами, идут в криминальные группировки с целью отомстить другим людям за то, что с ними такого не случилось, или обществу за то, что такое случилось именно с ними.

В заключение следует сказать что человек, переживший кризисную ситуацию, сильно меняется, он должен найти новый смысл в жизни, новые ценности, осознать новые качества, возникшие под влиянием травмы, конструктивно использовать приобретенный жизненный опыт.