



УДК 364.62:656.61

**PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR VICTIMS  
IN CRISIS SITUATIONS AT SEA****ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ  
ПРИ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ НА МОРЕ****Gavrilov A.V. / Гаврилов А.В.***s.b.s., prof. / к.б.н., проф.**Odessa National Maritime University, Odessa, Mechnikova 34, 65029**Одесский национальный морской университет, Одесса, ул. Мечникова 34, 65029***Gavrilova L.A. / Гаврилова Л.А.***s.b.s., as.prof. / к.б.н.*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы оказания психологической помощи пострадавшим на море при возникновении кризисных ситуаций. Приведены основные принципы, которыми необходимо руководствоваться морякам при оказании психологической помощи. Описаны некоторые реакции организма человека на стресс и методы их преодоления. Отмечена необходимость предварительной подготовки моряков к кризисным ситуациям, их психологическая готовность не только оказывать помощь отдельным пострадавшим, но и по мере возможности управлять ситуацией в целом.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, стресс, шок, кризисные ситуации.

**Вступление.**

В кризисных ситуациях на море одной из многих проблем является оперативная и квалифицированная психологическая помощь пострадавшим. Психологические (психические проблемы) могут возникнуть и у моряков, и у пассажиров судна в экстремальных ситуациях. В современных социально-политических условиях чрезвычайные ситуации получают все более широкое распространение. Все чаще люди попадают в условия техногенных катастроф, стихийных бедствий. Гибель судна, авария на судне являются экстремальными (чрезвычайными) ситуациями.

**Основной текст.** При оказании помощи пострадавшим учет психологической составляющей особенно важен на пассажирских судах, где на относительно небольшом пространстве находятся сотни или тысячи человек. При возникновении экстремальной ситуации на пассажирском судне неготовность командного состава и экипажа к управлению кризисной ситуацией и поведением людей может свести на нет все усилия экипажа по спасению пассажиров и судна. Международная Конвенция ПДНВ, а также другие документы ИМО регламентируют подготовку экипажей судов по управлению кризисными ситуациями и поведением людей, включая подготовку специалистов, способных оказывать психологическую помощь [1].

Многолетний опыт катастроф и аварий на море показывает, что во многих экстремальных ситуациях обычные методы психологического воздействия неприменимы. В таких случаях все зависит от целей психологического воздействия: иногда надо поддержать, помочь; в других случаях – следует пресечь, например, слухи, панику.

При организации эвакуации пассажиров и экипажа с гибнущего судна



необходимо помнить, что жертвы стихийных бедствий и катастроф страдают от следующих факторов, вызванных экстремальной ситуацией:

- **Внезапность.** Чем внезапнее событие, тем оно разрушительнее для жертв.
- **Отсутствие подобного опыта.** Поскольку бедствия и катастрофы относительно редки, люди часто учатся переживать их непосредственно в момент стресса.
- **Длительность.** У жертв некоторых длительных экстремальных ситуаций травматические эффекты могут умножаться с каждым последующим днем (*длительное нахождение на спасательной шлюпке или плоту*).
- **Недостаток контроля.** Никто не в состоянии контролировать события во время катастрофы; может пройти немало времени, прежде чем человек сможет контролировать самые обычные события повседневной жизни.
- **Горе и утрата.** Жертвы катастроф могут разлучиться с любимым или потерять кого-то из близких; наихудшее – это пребывать в ожидании вестей обо всех возможных утратах. Кроме того, жертва может потерять из-за катастрофы социальную роль или позицию.
- **Постоянные изменения.** Разрушения, вызванные катастрофой, могут оказаться невозможными. Жертвы могут оказаться в совершенно новых и враждебных условиях (гибель судна, высадка на спасательные средства и нахождение на них длительное время).
- **Экспозиция смерти.** Даже короткие, угрожающие жизни ситуации, могут изменить личностную структуру человека. При близком столкновении со смертью, очень вероятен тяжелый психический кризис.
- **Моральная неуверенность.** Жертва катастрофы может оказаться перед лицом необходимости принимать решения способные изменить жизнь, например, кого спасать, насколько рисковать, кого обвинять.
- **Поведение во время события.** Каждый хотел бы выглядеть наилучшим образом в трудной ситуации, но удается это не многим. То, что человек делал или не делал во время катастрофы, может преследовать его очень долго.
- **Масштаб разрушений.** После катастрофы, переживший ее человек будет поражен тем, что она натворила с его окружением и социальной структурой.
- **Изменение культурных норм** заставляет человека адаптироваться к ним или остаться чужаком. Примером может служить нахождение на спасательном средстве людей различного пола и возраста [2].

Все эти факторы, влияющие на человека в экстремальной ситуации, могут вызвать появление таких симптомов, как бред, галлюцинации, апатия, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, страх, истерика и т. п. Все эти состояния являются реакцией человеческого организма на стресс.

Стресс (от англ. *Stress* – напряжение, давление) – это неспецифическая реакция организма в ответ на очень сильное воздействие извне. Стресс, как особое психофизиологическое состояние, обеспечивает защиту организма от угрожающих и разрушительных воздействий, как психических, так и



физических. Поэтому возникновение стресса означает, что человек включился в определенную деятельность, направленную на противодействие опасным для него воздействиям. При этом в организме развивается функциональное состояние, которое характеризуется комплексом реакций различных систем организма. Таким образом, стресс – это нормальная реакция здорового человека на физический или эмоциональный вызов, защитный механизм биологической системы [3].

Стресс имеет место тогда, когда потребности превышают ресурсы для психологической адаптации. Слишком резкое изменение ситуации, в которой оказывается человек, может вызвать шок. Шок – это биологическая реакция, вызванная внешними событиями, в силу которой способность реагировать парализована или заморожена. Люди в таком состоянии могут быть в смятении, испытывать апатию или отчаяние. Иногда человек впоследствии даже не помнит о кризисном событии. Шок – первая реакция на кризисное событие [4].

Реакция человека зависит от личных факторов, таких как его характер, уровень стресса, который испытывает человек в данный момент, опыт травм, с которыми столкнулся в прошлом. У некоторых людей сильные эмоции могут появляться немедленно, у других – реакция на них возникает через часы или даже дни после происшествия. Есть люди, которые бурно реагируют на то, что происходит, и это может сопровождаться плачем, дрожью, мышечным напряжением, тошнотой, слабостью.

Реакция окружающих на стресс также может быть сильной, особенно, когда человек погибает у них на глазах. Реакция на то, что произошло, может выражаться в чувстве недоверия, злобы, страха и вины. Необходимо помнить, что любая реакция является нормальной реакцией на травмирующие события.

Первая психологическая помощь (ППП) необходима, когда человек только что пережил травмирующее событие и находится в состоянии стресса.

Весь процесс выживания людей на море после гибели судна может быть представлен тремя этапами:

- 1) оставление и два-три дня адаптации к новым условиям жизни на спасательном средстве;
- 2) основной период – ожидание спасения;
- 3) реабилитация после спасения.

Для каждого этапа характерны свои факторы выживания, которые можно представить в виде двух групп – **объективные** (*независимые от воли людей*) и **субъективные** (*подготовленность экипажа, аварийное снабжение судна, психологическая готовность действовать в критических ситуациях*).

На первом и втором этапе выживания субъективные факторы играют огромную роль. Критическая ситуация вызывает у человека мощный стресс, приводит к сильному нервному напряжению, отрицательно сказывается на здоровье в целом – не только физическом, но и психическом.

Таким образом, становится понятно, что находясь в спасательном средстве (плот, шлюпка) в условиях большой скученности людей на малой площади, во главу угла становится умение руководить поведением людей, организовывать жизнь на спасательном средстве.



Эту задачу решает командир спасательного средства (один из офицеров судна). От умения командира в данной ситуации создать условия для нервной "разрядки" зависит жизнь людей на спасательном средстве.

У моряков, которые работают в экипажах с хорошо развитым корпоративным настроем, высокой социальной и профессиональной поддержкой, имеется меньший риск развития стресса. Они способны в короткий срок мобилизовать дополнительные внутренние ресурсы, избегать всякого рода негативных представлений и мыслей, оперативно избавляться от них и вовремя «включать» психопрофилактические механизмы и состояния. Поэтому в случае аварий и катастроф на море они являются основным звеном и опорой для всех остальных людей, попавших в данные ситуации, в том числе пассажиров. Следует помнить, что забота о собственном физическом и психическом благополучии является профессиональной обязанностью и профессиональной пригодностью моряка [5].

При оказании первой психологической помощи следует соблюдать три основных принципа: НАБЛЮДАТЬ, СЛУШАТЬ и НАПРАВЛЯТЬ. Эти принципы помогут правильно оценить кризисную ситуацию и обеспечить свою безопасность на месте происшествия, найти подход к пострадавшим, понять, что им необходимо. В кризисной ситуации, такой как авария или катастрофа на море, условия могут быстро меняться.

Таким образом, прежде чем предлагать помощь, важно затратить некоторое время – хотя бы несколько минут – на то, чтобы оценить обстановку.

- Проверить условия безопасности. Оказавшись в кризисной ситуации внезапно, не имея времени на подготовку, можно просто оглядеться вокруг. Эти несколько минут позволят сохранить спокойствие, не подвергать себя опасности и думать, прежде чем действовать.
- Проверить, есть ли люди, нуждающиеся в экстренной медицинской помощи или в особой заботе и защите. В этих случаях, прежде всего следует оказать первую помощь людям, особо в ней нуждающимся (тяжелое состояние, сильное критическое кровотечение, нарушение дыхания и т. д.). Надо также обратить внимание на людей, которые нуждаются в особой помощи (дети, люди пожилого возраста, люди с инвалидностью и т. д.).
- Проверить, есть ли люди в состоянии стресса. Проанализировать, есть ли на месте люди, которые переживают острые реакции на стресс – агрессивны, выглядят подавленными, не в состоянии передвигаться или находятся в шоке, – кому необходима первая психологическая помощь (ППП) и как им помочь.

Нельзя оставлять людей с тяжелыми стрессовыми реакциями без внимания, им нужно оказать первую психологическую помощь, быть рядом до тех пор, пока их состояние не улучшится. Большинство людей со временем успешно восстанавливаются, особенно если смогут удовлетворить свои базовые потребности, получить своевременную первую психологическую помощь и поддержку окружающих.

Последовательность оказания первой помощи при шоковом состоянии



включает и первую психологическую помощь; чтобы успокоить пострадавшего следует применить принцип «**Слушай**».

- Для того, чтобы пострадавший восстановил самообладание и успокоился, нужно попытаться обратить его внимание на нейтральные предметы окружающей обстановки, которые он может увидеть или услышать; попросить его рассказать, что он видит и слышит;
- Попросить пострадавшего сосредоточиться на своем дыхании и дышать медленно.
- Объяснить, какие действия вы предприняли или готовитесь предпринять

Люди, пережившие кризисное событие, бывают сильно возбуждены или расстроены. Они в замешательстве, ошеломлены, и это порой проявляется такими физическими реакциями, как нервная дрожь, затрудненное дыхание или сильное сердцебиение. Существуют некоторые приемы, помогающие людям в состоянии стресса успокоиться мысленно и физически, а именно:

- Обращаться к пострадавшим следует спокойным и мягким голосом.
- Стараться во время разговора поддерживать зрительный контакт с пострадавшим.
- Сказать пострадавшему, что вы здесь, чтобы помочь. Если пострадавший уже находится вне опасности, напомнить ему об этом.
- Если у пострадавшего возникает ощущение нереальности происходящего, оторванности от привычной обстановки, он почувствует себя лучше, восстановив контакт с окружающей средой и самообладание; для этого следует попросить его упереться ногами в пол; помочь ему похлопать пальцами или кистями рук по своим коленям (если это не навредит его физическому состоянию).

Любой человек после несчастного случая находится в состоянии аффекта. Он может неправильно воспринимать то, что с ним случилось, и что еще может произойти, пока он не придет в себя. Он был ввергнут в необычные обстоятельства, он подавлен и встревожен тем, как его близкие воспримут известие о его ранении.

Возможно, он чувствует себя виновным в несчастном случае, а может чувствовать раздражение на людей, которые, по его мнению, виновны в случившемся. Душевное равновесие его нарушено, и это может ухудшить его состояние, поскольку страх и паника могут перерасти в шок. Поэтому так важно оказать пострадавшему психологическую помощь.

Следует обратить особое внимание на людей, которые «застыли» в одной позе и никак не реагируют на происходящее. Скорее всего, они переживают такую реакцию на стресс, как ступор. Первую психологическую помощь необходимо оказать в первую очередь именно им.

**Ступор** – одна из самых сильных защитных реакций организма. Она наступает после сильнейших нервных потрясений (взрыв, нападение, жесткое насилие). Человек затратил на выживание столько энергии, что сил на контакт с окружающим миром уже нет.

Ступор может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Если не



оказать помощь и пострадавший пробудет в ступоре слишком долго, может наступить физическое истощение. Пострадавший не замечает опасности этого состояния и не предпримет действий, чтобы ее избежать.

Основными признаками ступора являются: резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи; отсутствие реакции на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, щипки); «застывание» в определенной позе, оцепенение, состояние полной неподвижности; напряжение отдельных групп мышц.

**Практические рекомендации** по оказанию психологической помощи для тех, кто может оказаться в критических ситуациях, могут быть следующими.

- Согнуть пострадавшему пальцы на обеих руках и прижать их к основанию ладони.
- Большие пальцы должны быть выставлены наружу.
- Кончиками большого и указательного пальцев помассировать пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.
- Ладонь свободной руки положить на грудь пострадавшего.
- Подстроить свое дыхание под ритм его дыхания.
- Человек, находясь в ступоре, может слышать и видеть. Поэтому говорить ему следует на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные).
- Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения.

Еще одной, очень распространенной реакцией на стрессовые ситуации, является паника. В этих ситуациях крайне важно успокоить толпу. Это не просто, но попробовать сделать это все-таки стоит, поскольку от этого зависит безопасность и жизнь пострадавших. Необходимо понимать, что когда началась настоящая паника, это означает, что люди действуют согласно животным рефлексам, поэтому важно вернуть их обратно в человеческий облик. Для этого можно использовать простые команды: «Пройдите!», «Остановитесь!» и т. д. Главное – произносить эти команды громко, четко, настоящим командным голосом.

Разумеется, невозможно докричаться до всех и каждого, но, существует вероятность привести в чувство ближайшее окружение. Так уже станет гораздо легче. Во-первых, выжить в толпе группой гораздо легче, чем в одиночку. Во-вторых, те, кто уже избавлен от паники, возможно, смогут сделать то же самое со своим окружением. Главное – не поддаваться страху, который охватил толпу. Для борьбы с внутренней паникой необходимо отвлечь себя любым способом, например, смотреть по сторонам, искать пути отхода и пр.

Не следует забывать, что оказание общей первой помощи также позитивно влияет на психику пострадавшего. Сам факт того, что о человеке заботятся и помогают, дает положительный эффект. Он успокаивается оттого, что он не один, не оставлен без внимания. Поэтому во время оказания первой помощи следует говорить с пострадавшим. Желательно отвлечь его внимание от



происшествия, говоря о повседневных вещах. Можно спросить его, где он живет, как его зовут, чем он занимается, сообщить ему свое имя, и объяснить, что вы будете за ним присматривать, пока не прибудет помощь и т.д. [6].

Как правило, попадая в кризисную ситуацию на море, человек не может рассчитывать на психологическую помощь со стороны специалистов. Он будет окружен такими же, как он, пострадавшими, и они должны будут оказывать эту помощь друг другу.

### **Заключение.**

Таким образом, психологическая подготовка к кризисным ситуациям чрезвычайно важна для моряков. Им необходимо знать основные методы оказания психологической помощи в различных экстремальных ситуациях и владеть этими методами.

### **Литература:**

1. Международная Конвенция о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты (ПДНВ) / International Convention on Standards of Training, Certification and Watch keeping for Seafarers, (STCW 78) as amended (consolidated text): – СПб. : ЗАО «ЦНИИМФ», 2010. – 806 с.

2. Окулов В. И. Обучение моряков приемам психологической помощи в кризисных ситуациях / В. И. Окулов, А. А. Волошин, А. В. Гаврилов. Сб. науч. тр. SWorld. Вып. 4. Т. 21. – Иваново : МАРКОВА АД, 2013. – 94 с.

3. Гаврилов А. В. Основы медицинской помощи на море / А. В. Гаврилов, Л.А. Гаврилова. – Одесса : КУПРИЕНКО СВ, 2019. – 196 с.

4. Первая психологическая помощь. Пособие для членов отряда быстрого реагирования Общества Красного Креста Украины. – Киев, 2017. / [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/Первая-психологическая-помощь\\_ОБР.pdf](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/Первая-психологическая-помощь_ОБР.pdf)

5. Панов Б. В. Медицинское пособие для моряков / Б. В. Панов, Э. М. Псядло, Е. П. Белобров. ; под ред. проф. А. И. Гоженко. – Одесса : ГП УкрНИИ медицины транспорта, 2018. – 200 с.

6. International Medical Guide for Ships, IMGS, (3<sup>rd</sup> Edition). World Health Organization. – Geneva, 2007. – 212 с.

***Annotation.** The article discusses the issues of providing psychological assistance to victims at sea in the event of crisis situations. The basic principles that need to be followed by seafarers in the provision of psychological assistance are given. Some reactions of the human body to stress and methods for overcoming them are described. The necessity of preliminary preparation of seafarers for crisis situations, their psychological readiness not only to provide assistance to individual victims, but also to manage the situation as much as possible, is noted.*

**Key words:** *psychological preparation, stress, shock, crisis situations.*

Статья отправлена: 14.03.2020 р.  
© Гаврилов А.В., Гаврилова Л.А.