

Министерство культуры Российской Федерации  
Санкт–Петербургская государственная консерватория  
имени Н. А. Римского–Корсакова

---

Кафедра физического воспитания и БЖД

**А. Ю. Николаев**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА  
НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ  
СИТУАЦИИ**

*Учебное пособие*



СКИФИЯ  
принт

Санкт–Петербург

2021

УДК 614.8  
ББК 68.9  
Н63

**Николаев А. Ю.**

**Н63** Психологическая защита населения при чрезвычайной ситуации: учебное пособие. – СПб.: Скифия-принт, 2021. – 72 с.

В пособии рассмотрены вопросы психологической подготовки и защиты населения при чрезвычайных ситуациях.

Пособие предназначено для студентов всех специальностей подготовки бакалавров высшего профессионального образования в Санкт-Петербургской государственной консерватории имени Н. А. Римского-Корсакова, изучающих дисциплину «Безопасность жизнедеятельности».

***Рецензенты:***

*Трунин В.В.*

кандидат биологических наук, профессор  
кафедры физического воспитания и БЖД СПбГК

*Деев С.Д.*

преподаватель-организатор ССМШ СПбГК

ISBN 978-5-98620-517-5

© Николаев А. Ю., 2021

© Санкт-Петербургская государственная консерватория имени  
Н. А. Римского–Корсакова, 2021

---

Подписано в печать 05.05.2021. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 4,19. Заказ 7181.

Издательство и типография «Скифия-принт»  
197198 С.-Петербург, Б. Пушкарская ул., д. 10, лит. 3.  
[www.skifia-print.ru](http://www.skifia-print.ru)

## Содержание

	<b>Введение</b>	<i>5</i>
<b>1</b>	<b>Морально-психологическая подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях</b>	<i>7</i>
1.1.	Приобретение населением жизненного опыта по действиям в ЧС	<i>8</i>
1.2.	Обучение населения действиям в ЧС.	<i>10</i>
1.3	Формирование психологической устойчивости	<i>12</i>
1.4.	Психологическое восприятие человеком чрезвычайных ситуаций	<i>14</i>
1.5	Адаптация человека к экстремальным условиям	<i>23</i>
1.6.	Методы и средства для снятия психологического напряжения	<i>29</i>
1.7.	Польза и вред психотропных средств	<i>34</i>
1.8.	Воспитание эмоционально-волевых качеств, чувства долга и ответственности	<i>36</i>
<b>2</b>	<b>Поддержание необходимого уровня морально-психологического состояния населения в чрезвычайных ситуациях</b>	<i>46</i>
2.1	Голодание и его переносимость	<i>51</i>
2.2	Обезвоживание организма и его преодоление	<i>56</i>
2.3	Разведение огня	<i>58</i>
<b>3.</b>	<b>Восстановление морально-психологического и физического состояния населения после проведения спасательных работ</b>	<i>61</i>
<b>4</b>	<b>Особенности психологической помощи детям после ЧС</b>	<i>66</i>
	<b>Контрольные вопросы по теме защита населения при ЧС</b>	<i>71</i>
	<b>Список использованной литературы</b>	<i>72</i>

## Принятые сокращения

АСДНР – аварийно-спасательные и другие неотложные работы

ГО – гражданская оборона

НАСФ – нештатное аварийно-спасательное формирование

НФГО – нештатное формирование по гражданской обороне

СИЗ – средства индивидуальной защиты

ОБЖД – основы безопасности жизнедеятельности

ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство

РСЧС – российская система по предупреждению чрезвычайной ситуации

ЧС – чрезвычайная ситуация

ЦНС – центральная нервная система

## Введение

В учебном пособии рассмотрены вопросы, связанные с психологической защитой населения при чрезвычайной ситуации, из общего курса по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

В чрезвычайных ситуациях тяжелая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни крайне отрицательно воздействуют на психику человека. Во многих случаях нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль над собой. Это приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям.

Следует отметить, что в любых, даже самых тяжелых условиях, часть людей сохраняет самообладание, правильно оценивает обстановку, четко и решительно действует в соответствии с ситуацией. Это определяется уровнем их психологической защиты, которая сформировалась в повседневных условиях заблаговременно.

Психологическая защита населения включает:

- морально-психологическую подготовку населения к действиям в чрезвычайных ситуациях;
- поддержание необходимого уровня морально-психологического состояния населения при чрезвычайных ситуациях (морально-психологическую поддержку);
- восстановление психологического и физического состояния населения после проведения аварийно-спасательных работ (посттравматическую реабилитацию).

Психика наиболее подвержена внешним воздействиям. Чтобы обеспечить надежную защиту и устойчивость психики человека, необходимо познать законы ее функционирования и воздействовать на нее в соответствии с этими законами для достижения поставленной цели.

## **1. Морально-психологическая подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях**

Основные задачи морально-психологической подготовки населения – заблаговременная подготовка психики человека к функционированию в экстремальных условиях, обеспечение устойчивости морально-психологического состояния человека при возникновении и в ходе развития чрезвычайной ситуации, в дальнейшем более быстрое восстановление психологического и физического состояния организма без психопатологических изменений.

Основными составляющими морально-психологической подготовки населения являются:

- обучение населения действиям в экстремальных условиях;
- формирование психологической устойчивости организма;
- воспитание эмоционально-волевых качеств; чувства долга и ответственности.

Уровень психологической подготовки человека – один из важнейших факторов, обеспечивающих его безопасность. Малейшая растерянность и проявление страха, особенно в начальный период чрезвычайной ситуации и в момент ее развития, могут привести к тяжелым, а порой и непоправимым последствиям. В первую очередь это относится к должностным лицам, обязанным немедленно принять меры, мобилизующие коллектив на активные действия, показывая при этом личную дисциплинированность и выдержку.

такль». Даже всемирно известному композитору Д.Д. Шостаковичу не раз приходилось бывать на крыше консерватории по сигналу «воздушная тревога» и участвовать в его спасении.

## **2. Поддержание необходимого уровня морально-психологического состояния населения в чрезвычайных ситуациях**

В экстремальных условиях морально-психологическая поддержка имеет цель:

– защитить население от отрицательного информационно-психологического воздействия;

– добиваться активного участия каждого человека в решении стоящих задач в условиях длительных эмоционально-волевых перегрузок;

– избавить людей от стрессового состояния.

Главная опасность информационно-психологического воздействия состоит в его способности подавлять личность, что приводит к неумению правильно оценивать и воспринимать окружающую обстановку; возникает чувство страха. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки. В любом случае, индивидуальный страх является предпосылкой для группового страха-паники. Коллектив, объятый паникой, по существу перестает быть коллективом, теряет его признаки.

Одним из лучших средств борьбы с паникой является достоверная, убедительная и достаточно полная информация для населения о случившемся, напоминание о правилах поведения и периодические рассказы о



предпринимаемых мерах. Информация должна периодически повторяться.

При этом к людям необходимо обращаться с просьбами, вовлекать их в общее дело ликвидации последствий чрезвычайной ситуации. Каждый человек должен чувствовать себя причастным к этим важным событиям. А если паника все же возникла, то, в первую очередь, следует отвлечь внимание людей от источника страха или возбудителя паники, переключить их внимание на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием, и в этот момент организовать управление толпой. Здесь должны найти место властные и громкие команды.

Данные экспериментальных наблюдений показывают, что лишь у 10–15 % людей при чрезвычайной ситуации возникают тяжелые психологические расстройства. У остальных 85–90 % людей процесс адаптации к чрезвычайной ситуации происходит, но с разной скоростью.

Задача психологической поддержки состоит в том, чтобы ускорить этот процесс, быстрее вывести людей из стрессового состояния, помочь им обрести активность и работоспособность.

Практика показывает, этого можно добиться путем вовлечения людей в активную деятельность. У многих людей психическая защита выражена в чрезмерной возбудимости и активности. Это тоже плохо, т.к. у одних может проявляться повышенная агрессивность, у других – паническое бегство от опасности, у третьих – поспешность в действиях и т.д.

## Контрольные вопросы по теме: психологическая защита населения при ЧС

1. Назовите основные задачи морально-психологической подготовки населения.
2. Назовите основные составляющие морально-психологической подготовки населения.
3. Дайте определение понятию «жизненный опыт». Как происходит его формирование.
4. Какие нормативные документы определяют обучение населения действиям в ЧС.
5. Как происходит формирование психологической устойчивости у человека.
6. Назовите основных периоды, при которых у пострадавших наблюдаются разного рода психические нарушения в виде последовательных фаз или стадий.
7. Что такое «аффект» и как он проявляется.
8. Что понимается под понятием «страх».
9. Как принято делить всех людей в зависимости от реакции на опасность.
10. Дайте определение понятия «паника» и как она проявляется.
11. Дайте определение понятия «адаптация».
12. Дайте определение понятия «стресс».
13. Назовите наиболее типичные проявления стресса.
14. Назовите основные антистрессовые механизмы.
15. Что мы понимаем под понятием «воля».
16. *Формирование волевых качеств* происходит на протяжении всей жизни человека. Волевые качества, психические.
17. Дайте определение понятию «посттравматическая реабилитация».

## Список использованной литературы

1. *Агазаде Н.* Первая психологическая помощь в доклинической практике // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013.– № 2 (19). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.10.2019)
2. *Добряков И. В., Никольская И. М.* Методы оказания кризисной психологической помощи детям с посттравматическими стрессовыми расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова – Никольской»// Журн. Неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2009. № 12/ с.29–33
3. *Малкина–Пых И. Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2005. с. 906 (Справочник практического психолога).
4. *Никольская И. М.* Метод серийных рисунков и рассказов в психологической диагностике и консультировании детей и подростков: учебное пособие. СПб.: СПбМАПО, 2009. с.56
5. *Иванов А. С., Водолазский В. Ф., Трунин В. В.* Безопасность жизнедеятельности. Организация первой помощи при несчастных случаях и чрезвычайных ситуациях: учебное пособие. СПб.: Скифия-принт, 2018. с.62
6. *Малинина И. Н.* Психологическая помощь детям в чрезвычайных ситуациях // Современная психология: материалы III Междунар. науч. конф. (октябрь 2014, Казань). URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/156/6041/> (дата обращения 29.10.2019).
7. *Шрамова Ю. А.* Психологическая помощь детям после ЧС. URL: <https://psy.su/feed/6265/> (дата обращения 29.10.2019).