

**МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ИНСТИТУТ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ**



**ОРГАНИЗАЦИЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ЧС**

**АҲОЛИНИ ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАРДА ҲАРАКАТ
ҚИЛИШГА МАЪНАВИЙ-РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ**



Ўқув саволлари:

1. Маънавий-руҳий тайёргарликнинг моҳияти.
2. Маънавий-руҳий тайёргарликнинг шакллари, усуллари ва воситалари.

Учебные вопросы:

1. Сущность морально-психологической подготовки
2. Формы, методы и средства морально-психологической подготовки

Сущность морально-психологической подготовки

Морально-психологическая подготовка населения – это система мероприятий, способов и средств, направленных на формирование и воспитание у различных категорий населения психологической устойчивости, убежденности и способности выполнять поставленные задачи, действовать самоотверженно при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, стойко переносить психологические и физические нагрузки в экстремальных ситуациях.

Задачи морально-психологической ПОДГОТОВКИ

1. Выработать у различных категорий населения высокую психологическую устойчивость при действиях в чрезвычайных ситуациях.
2. Воспитать у каждого гражданина готовность в любой момент оказать пострадавшему в чрезвычайных ситуациях помощь.
3. Воспитать у различных категорий населения волю и умение к защите от всех возможных чрезвычайных ситуаций.
4. Сформировать у спасателей гуманизм, постоянную готовность прийти на помощь пострадавшему и спасти его.
5. Сформировать у руководителей высокие морально-психологические качества и воспитать у них готовность и уверенность в защите населения и чрезвычайных ситуаций.

Реакция человека на опасность



Тревога - это предчувствие опасности, состояние беспокойства.

Обычно тревога проявляется в ожидании какого-либо события, которое может привести к неприятным последствиям.

Страх - переживание какой-либо воображаемой или реальной опасности. Он основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, побуждает искать пути ее избегания.

Испуг - безусловно-рефлекторный «внезапный страх».

Боязнь, напротив, всегда связана с осознанием опасности, возникает медленнее и дольше продолжается.

Ужас - наиболее сильная степень эффекта страха и подавления страхом рассудка.

Паника - чувство страха, охватившее группу людей. Биологическим механизмом ее является активно-оборонительный вид рефлекса; она также отрицательно сказывается на деятельности человека. В этом случае страх достигает силы аффекта и способен навязывать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Стресс - совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров).

Дистресс - патологическое состояние организма, возникающее при крайне неблагоприятных «запредельных» воздействиях на него.

Дистресс

Тормозной тип - характеризуется скованностью и замедленностью движений. Специалист не способен с прежней ловкостью производить профессиональные действия. Снижается скорость ответных реакций. Замедляется мыслительный процесс, ухудшается воспоминание, проявляется рассеянность и другие отрицательные признаки, не свойственные данному человеку в спокойном состоянии.

Возбудимый тип - проявляется гиперактивностью, многословностью, дрожанием рук и голоса. Операторы совершают многочисленные, недиктуемые конкретной потребностью действия. Они проверяют состояние приборов, поправляют одежду, растирают руки, в общении с окружающими они обнаруживают раздражительность, вспыльчивость, не свойственную им резкость, грубость, обидчивость.

Виды толпы

1. Конвенциональная толпа (условная).
2. Экспрессивная толпа .
3. Экстатическая толпа.
4. Действующая толпа:
 - 1) агрессивная;
 - 2) стяжательная (жадная);
 - 3) повстанческая;
 - 4) паническая.

Стадии психического состояния людей

1. **Стадия витальных реакций (1-2 минуты)** – сужения поля сознания, частичная потеря памяти, поведение не контролируется сознанием, полностью подчинено инстинкту самосохранения.
2. **Стадия острого психоэмоционального шока и сверхмобилизации (2-5 часов)** - сохранится явление суженного сознания, воспринимается только то, что для него имеет значимость. Психика восприимчива к внушению и взаимопомощи.
3. **Стадия психофизиологической демобилизации (до 3-х суток)** - расширение поля сознания, возвращение человека в обычное сознательное состояние, процесс осознания чрезвычайной ситуации и глубокого стресса, что ведет к ухудшению самочувствия, к чувству отчаяния и потери смысла собственной жизни начать все сначала; люди подавлены, вялы, потеряли мотивы к деятельности, снижен моральный самоконтроль, иногда даже агрессивны к тем, кто пытается вывести их из этого состояния.
4. **Стадия нормализации психической деятельности (7-10 суток)** – у пострадавших она нормализуется, однако возможны отклонения от нормы (замкнутость, монотонность речи, замедленность движений, а затем к концу периода – желание «выговориться»).
5. **Стадия улучшения физического и психического состояния (10-15 суток)** – активизируется общение, нормализуется деятельность и сон.
6. **Стадия синдрома посттравматического стресса (до 1-месяца после ЧС)** – неврозы, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гармонной и иммунной системы, сна, немотивированное чувство страха, вплоть до галлюцинаций, обостряется «раздражительная слабость».
7. **Стадия восстановления нормального состояния (до 10 и более лет)** – пережитое полностью не изглаживается из сознания и в случае жизненных конфликтов эта болезнь из открытой формы вновь переходит в открытую. Этот синдром не обходит и многих спасателей.)

ОРГАНИЗАЦИЯ МПП

Руководящий состав

Спасатели

Население



ПРИНЦИПЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА МПП

Принципы:

1. Гуманизм, приоритет жизни человека.
2. Готовность к помощи пострадавшим от ЧС.
3. Непрерывность, систематичность и последовательность обучения.
4. Единство теории и практики.
5. Адресность обучения.

ПРИНЦИПЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА МПП

Формы:

1. Учебные занятия (теоретические и практические).
2. Тренировки (приобретение навыков до автоматизма).
3. Самостоятельная подготовка (упражнения, приемы саморегуляции).
4. Игры, учения.
5. Действия при ЧС.

ПРИНЦИПЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА МПП

Методы:

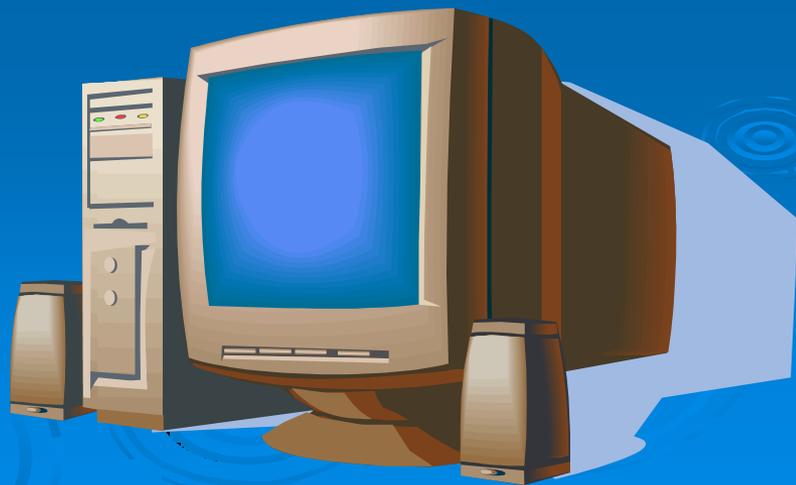
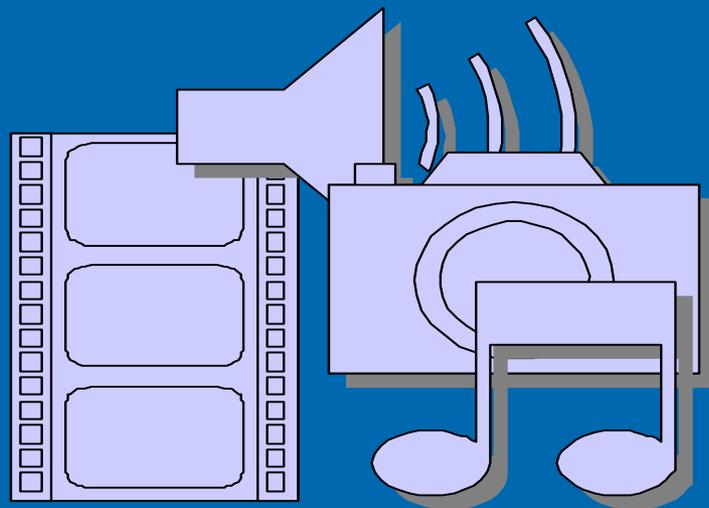
1. Словесный.
2. Наглядный.
3. Практический.



ПРИНЦИПЫ, ФОРМЫ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА МПП

Средства:

1. Плакаты, схемы, макеты.
2. Видео- и аудио аппаратура, телелевизор, компьютер.
3. Приборы, тренажеры.
4. Оборудование.
5. Техника.



Действия при ЧС

Пассивность
оцепление

Сопротивление
защита

Проявления
страха (бегство)



Релаксация – метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

- 1. Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните. Или же сядьте поудобнее на стул и примите релаксационную «позу кучера»: предплечья положить на колени, опереться на них, подбородок опустить на грудь, глаза закрыть, расслабиться.**
- 2. Заварите себе крепкого чая или кофе. Пейте их 10 минут, старайтесь в этот отрезок времени ни о чем не думать.**
- 3. Включите магнитофон и послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.**
- 4. Если ваши близкие дома, выпейте чай или кофе вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь. Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.**
- 5. Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне сделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.**
- 6. Погуляйте на свежем воздухе**

Саморегуляция

1. Движение головой.
2. Концентрация на счете.
3. Концентрация на слове.



Практические занятия

Преодоление
«огнебоязни».



Преодоление
«высотыбоязни».



Преодоление
«водобоязни».



Моделирование полосы психологической устойчивости

Высота

Темнота

Замкнутое пространство

Громкий звук

Яркая вспышка

Вестибулярные перегрузки

Затруднение дыхания

Неприятные тактильные ощущения

ВЫВОД

Высокий уровень морально-психологической подготовки определяет эффективность действий населения при чрезвычайных ситуациях.