



МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ЗЕМЛЯТРЕСЕНИИ

Галимова Лилия Газисовна

Старший преподаватель «Центра симуляции чрезвычайных ситуаций» Института гражданской защиты МЧС Республики Узбекистан

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8251340>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 06-August 2023 yil

Ma'qullandi: 10-August 2023 yil

Nashr qilindi: 16-August 2023 yil

KEY WORDS

Эмоциональные реакции,
экстремальная ситуация,
чрезвычайное стрессовое
воздействие,
психологическая подготовка,
паника, страх

ABSTRACT

В данной статье рассматриваются моменты психологической подготовки населения (осведомленности о происходящих событиях и понимания степени опасности, правил поведения до, во время и после землетрясения) в чрезвычайных ситуациях.

Особые условия, в которых может оказаться человек, как правило, вызывают у него психологическую и эмоциональную напряженность. Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией внутренних жизненных ресурсов, у других — снижением или даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, физиологическими и психологическими стрессовыми явлениями. Зависит это от индивидуальных особенностей организма, условий труда и воспитания, осведомленности о происходящих событиях и понимания степени опасности.

Во всех трудных ситуациях решающую роль играет моральная закалка и психическое состояние человека. Они определяют готовность к осознанным, уверенным и расчетливым действиям в любых критических моментах.

Землетрясение считается одной из наиболее грозных сил Земли, ведь со своей внезапностью и значительной разрушительной силой оно часто приводит к большому числу человеческих жертв и уничтожению значительных материальных ценностей. Его последствия зависят от местности, рельефа, почвы, состояния зданий, плотности населения и т.д.

Землетрясения и их трагические последствия вызывают у людей большую эмоциональную возбужденность, требуют высокой морально-психологической стойкости, выдержки и решительности, готовности оказать помощь пострадавшим, спасти гибнущие материальные ценности.

Тяжелая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза

жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям.

У неподготовленных психологически, не закаленных людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других - психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки - говорят, «у страха глаза велики», нарушается дыхание, начинается учащенное сердцебиение - «сердце готово вырваться из груди», спазмы периферических кровеносных сосудов - «побелел как мел», появляется холодный пот, слабеют мышцы - «опустились руки», «коленки подогнулись», меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

Такое состояние бывает довольно продолжительным - от нескольких часов до нескольких суток. При ликвидации последствий землетрясений приходится иногда наблюдать людей, которые находятся в состоянии душевной подавленности, могут длительное время бесцельно бродить по развалинам населенного пункта.

Неожиданность возникновения опасности, незнание характера и возможных последствий землетрясения, правил поведения в этой обстановке, отсутствие опыта и навыков в борьбе со стихией, слабая морально-психологическая подготовка - все это причины такого поведения людей.

Малейшая растерянность и проявление страха, особенно в самом начале землетрясения, в момент развития катастрофы могут привести к тяжелым, а порой и к непоправимым последствиям.

Как известно, паника - это чувство страха, охватившее группу людей, которое затем передается окружающим и перерастает в неуправляемый процесс. У людей резко повышается эмоциональность восприятия происходящего, снижается ответственность за свои поступки. Человек не может разумно оценивать свое поведение и правильно осмыслить сложившуюся обстановку. В такой атмосфере стоит только одному высказать, проявить желание убежать из района бедствия, как людская масса начинает слепо подражать. Появлению паники способствует отсутствие своевременной и достоверной информации. Этот недостаток сразу же восполняется слухами, кривотолками и рассказами «очевидцев». В любом случае индивидуальный страх первичен, он является предпосылкой, почвой для группового страха, для паники и зависит от эмоциональной восприимчивости, устойчивости. Коллектив, объятый паникой, по существу перестает быть коллективом, теряет его признаки. Что надо противопоставить панике?

Одним из лучших средств борьбы с паническими настроениями является достоверная, убедительная и достаточно полная информация населения о случившемся, напоминание о правилах поведения и периодические рассказы о предпринимаемых мерах. Информация должна периодически повторяться, наращиваться. Необходимо не только рассказывать о ходе спасательных работ и давать разъяснения, а обязательно обращаться к ним с просьбами, вовлекать их в общее дело ликвидации последствий землетрясения. Каждый человек должен чувствовать себя причастным к этим важным событиям.

А если паника все же возникла? Как быть? Что делать? Ее следует немедленно, решительно пресечь. И желательно как можно раньше, когда она носит поверхностный характер, не охватила большие массы и быстро поддается ликвидации.

Для этого в первую очередь следует отвлечь, хотя бы на непродолжительное время, внимание людей от источника страха или возбудителя паники. Дать возможность людям хоть на мгновение очнуться от страха и попытаться взять управление толпой на себя. Постараться переключить внимание людей с действий «лидера» паникеров на человека, трезво мыслящего, обладающего хладнокровием. Здесь должны найти место властные и громкие команды людей с волевым характером.

Как только это произойдет, надо всех незамедлительно вовлечь в борьбу с опасностью. Обычно, когда проходит первое чувство страха, у большинства людей в такой ситуации наблюдается повышенная активность, стремление как бы загладить свою вину. Это и следует использовать для привлечения всех к спасательным работам, поручив каждому конкретный участок. Если паника все же охватила значительное количество людей, как быть тогда? В таких случаях их необходимо разделить на более мелкие группы с каждой из которых справиться будет значительно легче. [1,2].

Обратимся к реалиям сегодняшнего дня. Может быть, подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях не так уж и нужна, может быть, этот процесс кем-то искусственно раздут?

В настоящее время Закон Республики Узбекистан №790 от 17 августа 2022 года «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 754 от 9 сентября 2019 года «О совершенствовании порядка подготовки населения к действиям в чрезвычайных ситуациях и в области гражданской защиты» и № 208 от 19 июля 2011 года «Об утверждении комплексной программы по подготовке населения к действиям при чрезвычайных ситуациях (природного и техногенного характера), возникших вследствие землетрясений», являются главными, отправными актами, определяющие и узаконивающие всю систему предупреждения, действий в чрезвычайных ситуациях и устанавливающие принципы обучения населения в масштабах Республики Узбекистан.

Ими предусматриваются, что вся информация в области защиты населения и территории от чрезвычайных ситуаций, а также о деятельности органов власти и

местного самоуправления теперь является гласной и открытой. Они обязаны оперативно и достоверно информировать население через средства массовой информации и по другим каналам. На них же возлагается подготовка и содержание сил и средств, для ликвидации чрезвычайных ситуаций, обучение населения способам защиты и действиям в кризисные моменты.

В соответствии с вышеуказанными нормативно-правовыми актами, в *средствах массовой информации*, особенно на радио и телевидении, в газетах и журналах публикуются множество статей и роликов.

Исходя из вышесказанного, мы можем также еще привести пример, что комплекс симулирования землетрясений, открытый в 2015 году в Институте гражданской защиты Министерства чрезвычайных ситуаций Республики Узбекистан в Ташкенте, позволяет существенно повысить уровень подготовки населения в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Данный комплекс был создан в сотрудничестве с Программой развития ООН с МЧС при финансовой поддержке Генерального Директората Европейской комиссии по вопросам гуманитарной помощи и гражданской защиты (ЕЧНО) в рамках его программы «Обеспечения готовности к бедствиям в Центральной Азии» и на данный момент является единственным в Центральной Азии. Тренажер, входящий в состав данного Комплекса и имитирующий процесс землетрясения, представляет собой обычную комнату с типичной обстановкой (стол со стульями, книжный шкаф, ковёр и т.д.). Прежде всего, он демонстрирует, как следует себя вести во время землетрясения и где нужно находиться чтобы не пострадать.

Как мы видим, данный комплекс предоставляет возможность ответственным организациям проводить учения в искусственно созданных условиях землетрясения, внося важный вклад в последующем обеспечении национальной безопасности и спасения жизни людей.

В Институте на постоянной основе совершенствуются и издаются наглядные учебные пособия по действиям населения при угрозе и возникновении землетрясения, в том числе для детей дошкольного возраста, учащихся образовательных учреждений, студентов высших образовательных учреждений и населения, не занятого в сферах производства и обслуживания. Разработаны, с учетом возрастных особенностей обучаемых, анимационные, мультимедийные и другие учебные материалы познавательного характера, информирующие о чрезвычайных ситуациях (природного и техногенного характера), возникших вследствие землетрясений, а также механизмах возникновения, мерах по предупреждению и действию населения при их возникновении[3,4].

В 2022 году было принято Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы сейсмической безопасности Республики Узбекистан», по которому разработано мобильное приложение для самостоятельного обучения всех слоев населения правилам поведения до, во время и после землетрясения.

Из сказанного выше можно сделать вывод, что для оптимизации состояния людей в условиях ЧС следует:

-учитывать, что человек, перенесший психическую травму, восстанавливается быстрее, если его привлекать к физической работе, причем не индивидуально, а в составе группы;

- готовить население к действиям в чрезвычайных ситуациях, формировать психическую устойчивость, воспитывать волю.

Уровень психологической подготовки людей один из важнейших факторов, обуславливающий эффективное противодействие чрезвычайным ситуациям и их последствиям. Малейшая растерянность и проявление страха, особенно в самом начале аварии или катастрофы, могут привести к тяжелым, а порой и к непоправимым последствиям. Следует отметить, что живя в сейсмоактивном регионе, мы никогда не должны забывать об опасности сильного землетрясения и всегда быть готовыми к нештатным ситуациям. [5,6].

Список литературы:

1. Гуренкова Т.Н. Психология для экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных . Под общей редакцией Ю.С.Шойгу. М.: Смысл, 2007. 317 с.
2. Исраил М.И., Ташмухамедова Л.И. Психология. Искусство. Ташкент. Изд-во «Ношир». 2020 г. 56 с.
3. Ходжакулов М.Н. Проблемы психологической подготовки населения к действиям в чрезвычайных ситуациях и других экстремальных условиях. Журнал «UNIVERSUM-технические науки» №6(99) , июнь 2022 г. 18 с.
4. Чалдини Роберт. Психология. Россия . Изд-во «Эксмо» 2021г.
5. Наказава Донна Джексон. Здоровье, психология. Россия.Изд-во «Эксмо» 2022 г. 65 с.
6. Менгюч Хакан. Психология. Ташкент, Изд-во «Зукко китобхон» 2022 г.

INNOVATIVE
ACADEMY