

ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

*Рибальченко А.Д.,
здобувач вищої освіти СВО «Бакалавр»
інженерно-технологічного факультету*

*Науковий керівник –
Дрожжана О.У., старший викладач*

Кожна людина в побуті, на роботі, на природі може потрапити в такі ситуації, для яких притаманна несподіваність, тривалість та інтенсивність впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, а іноді наявність загрози самому життю. Ситуації називають екстремальними, тому що вони виходять за межі звичайних.

Люди, які опинилися в зоні катастрофи або стихійного лиха, тобто в екстремальних умовах (в умовах НС), підлягають впливу різноманітних психотравматичних факторів, що обумовлені загрозою для життя. Вони відчувають значні емоційні перевантаження, що можуть призводити до розвитку у них різноманітних захворювань.

Людина опиняється в екстремальних ситуаціях з різних причин, але частіше за все це відбувається з власної вини – як результат відсутності досвіду безпечної поведінки в природному та соціальному середовищі або зневага до норм, правил безпеки, непередбачливості або легковажності. Деякі люди не знають, як діяти в тій чи іншій життєвій ситуації. В результаті, опинившись у незвичному становищі, коли потрібні рішучі дії, люди виявляються зовсім безпомічними.

Для того щоб зменшити ймовірність опинитися в екстремальній ситуації й збільшити шанси на збереження здоров'я і власного життя, необхідно знати і враховувати фактори ризику, які супроводжують наше життя.

По-перше, виробити уміння передбачати можливі виникнення небезпечних для життя ситуацій і зі знанням справи їх уникати.

По-друге, опинившись в екстремальній ситуації, швидко оцінити її і власні можливості, прийняти грамотне рішення та діяти.

В екстремальній ситуації у людини неминуче виникає особливе емоційне напруження або стрес. Це сукупність захисних фізіологічних реакцій, які виникають в організмі людини у відповідь на дію несприятливих зовнішніх факторів. Вплив стресу на поведінку й можливість людини надзвичайно індивідуальний. Є люди, які діють найефективніше саме в стані високого емоційного напруження – в небезпечних для життя ситуаціях. А інших подібні ситуації деморалізують. Настає своєрідний психологічний шок – з'являється сильна загальмованість, поспішність, метушливість, нездатність до розумних дій. При стресовому стані об'єм уваги звужений, переключення її загальмоване, м'язи напружені, рухи стають різкими, неточними, погано скоординованими, порушу-

ється пам'ять. Людина забуває послідовність дій, неправильно оцінює ситуацію, допускається грубих помилок [1].

Будь-яка емоція супроводжується активізацією нервової системи й появою в крові біологічно активних речовин, які змінюють діяльність внутрішній організм: кровообігу, дихання, травлення та ін. Однією з таких речовин є гормон надниркових залоз – адреналін.

Захисні й профілактичні дії імунної систем можуть бути придушені стресом, і організм втрачає здатність захистити себе від мікроорганізмів (вірусів, бактерій). Звідси люди, які часто перебувають у стресовому стані, більшою мірою схильні до інфекційних захворювань, наприклад грипу.

Щоб витримати стрес, потрібно не боятися його, бути готовим до нього. Тренування стійкості може значно знизити нервові напруження, а отже, і нерациональну затрату енергетичних резервів організму. Для цього необхідно як на роботі, так і в повсякденному житті вчитися володіти собою. Слід контролювати свою поведінку, свою реакцію на все, що може спричинити неадекватні емоції [2].

Багато людей вважають, що для зміцнення здоров'я потрібно всіляко уникати негативних емоцій. Але іноді тільки максимальна мобілізація психофізіологічних функцій допомагає людині вийти з критичної ситуації.

Стрес впливає не тільки на психіку, але й на весь організм. Психосоматичні порушення спричиняють розвиток таких серйозних захворювань, як стенокардія, інфаркт міокарда, інсульт, гіпертонічна та виразкова хвороби, рак.

Короткочасні стреси мобілізують сили організму. Стрес невід'ємний елемент адаптаційних механізмів. А воли в свою чергу є фундаментальною властивістю живої матерії, запорукою еволюційного удосконалення будь-яких біосистем.

Стресова дія збуджує активність організму і працездатність зростає, але чим довше, тим повільніше, досягаючи максимального рівню. Коли резерви вичерпані, а стрес наростає, працездатність знижується.

Тривалі стреси призводять до різного виду захворювань. Після того, як вичерпані всі резерви протистояння стресу, в результаті зриву пристосувальних механізмів людського організму виникають неврози. Наслідком довготривалих стресів є фобії (боязнь когось або чогось).

Отже, перебування в екстремальних умовах передбачає підвищений фактор ризику, необхідність прийняття адекватного рішення, високу відповідальність за виконання задачі, наявність неочікуваних перешкод.

Список використаних джерел

1. Вітенко І., Вітенко Т. Основи психології: підручник. Вінниця: Нова книга, 2001. 251 с.
2. Гаврилець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посібн. Київ: Випол, 2006. 188 с.