

Утверждаю: *Ахмадулина Г.С.*

Директор школы: Ахмадулина Г.С.



**План действий в чрезвычайных ситуациях в
МКОУ «Большетурышская СОШ»**

2025 г.

Чрезвычайная ситуация (ЧС) – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, террористического акта, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Цель создания плана	организация эффективных действий всех участников образовательных отношений в чрезвычайных ситуациях и направлен на обеспечение физической, психологической безопасности и благополучия обучающихся и сотрудников
Типы чрезвычайной ситуации	- социальная (терроризм, экстремизм), - природные (ураган, буря), - техногенные (пожар, взрыв)

Признаки определения кризисного характера ЧС

Терроризм	Терроризм - это преступление, всегда умышленное. При этом умысел террориста отличается от умысла людей, совершающих убийство, разбой, грабеж и т. п. Если, например, в случае убийства или грабежа имеются две стороны - преступник и жертва, то в акте терроризма есть и третья - органы власти или общественность, к которым апеллирует террористическая организация или террорист. Жертва террористов может и не интересовать. Их действия направлены на достижение своих целей посредством привлечения общественного внимания, запугивания населения и представителей органов власти. При этом проявляется безразличие к жертвам, что ведет к особой жестокости, массовой гибели невинных людей.
Типовые признаки подготовки теракта	появление лиц, в поведении которых усматривается изучение обстановки в районе объекта (территории) возможной террористической атаки, повышенный или

	<p>неадекватно мотивированный интерес к определенным аспектам в его деятельности;</p> <p>неоднократное появление подозрительных лиц у выбранных объектов и проведение ими фото - и видеосъемки, составление планов, схем и т.п.;</p> <p>необоснованное вступление в контакт с персоналом и сотрудниками охраны, выведение у них режима работы, порядка доступа, обеспечения безопасности и т.д.;</p> <p>проникновение в подвалы и на чердаки лиц, которые не имеют отношения к их техническому обслуживанию;</p> <p>приобретений грима и других необходимых аксессуаров для изменения внешности (накладных усов, париков, повязок и т.д.), а также частая, немотивированная смена верхней одежды;</p> <p>поиск лиц, из числа преподавательского состава, обслуживающего персонала и учащихся, способных за солидное вознаграждение выполнить малозначимую работу (передача пакета, свертка, посылки) в целях проноса во внутренние помещения учебного заведения</p>
Ураган, буря	основными признаками возникновения ураганов, бурь и смерчей являются: усиление скорости ветра и резкое падение атмосферного давления; ливневые дожди и штормовой нагон воды; бурное выпадение снега и грунтовой пыли.
Пожар	Наличие запаха дыма; Незначительный огонь, пламя; Людская суeta.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПРИ УГРОЗЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЧС (РЕЖИМ ПОВЫШЕННОЙ ГОТОВНОСТИ)

При ухудшении обстановки и получении информации об опасности или угрозе возникновения ЧС, временно прекратить занятия и сосредоточить все силы и средства на выполнении работ по предотвращению или уменьшению последствий возникшей угрозы, для чего:

N	Мероприятие	Ответственный	Время исполнения
При угрозе взрыва			
1.	Сообщить о полученной информации : - служба экстренного реагирования – 112 , - полиция – 102	Директор	«Ч»+15 мин.
2.	Приостановить все занятия (работы, указать где), эвакуировать сотрудников и обучающихся из помещений (указать каких), проверить наличие всех сотрудников и обучающихся в установленном месте сбора	Директор	«Ч»+30 мин.
3.	Встретить прибывшее спецподразделение органов внутренних дел и обеспечить обследование территории и помещений (указать каких). Возобновить образовательный процесс после получения от командира подразделения разрешающего документа	Хусаинов Р.Н	По прибытию и проведен ию работ
При угрозе возникновения аварии на энергетических, инженерных и технологических системах			
1.	Оценить обстановку и ее возможные последствия в случае аварии	Директор	«Ч»+15 мин., постоянно
2.	Организовать: наблюдение за опасным участком; вывод сотрудников и обучающихся из опасной зоны	Хусаинов Р.Н	
При угрозе химического заражения (подхода облака, зараженного аварийно химическими опасными веществами (АХОВ¹))			
1.	Организовать наблюдение за обстановкой в районе образовательного учреждения. Оповестить и перевести сотрудников и обучающихся в готовность к возможным действиям в условиях ЧС	Директор	постоянно
2.	Организовать выдачу сотрудникам и обучающимся средств индивидуальной защиты (сохранность СИЗ обеспечивать в режиме повседневной деятельности)	Хусаинов Р.Н	«Ч»+3 час.

3.	Подготовиться к возможной герметизации помещений образовательного учреждения, отключению вентиляции и кондиционеров, создать запас воды или готовиться к экстренной эвакуации	Хусаинов Р.Н	«Ч»+4 час.
4.	Подготовить медикаменты и имущество для оказания первой медицинской помощи пострадавшим	Хусаинов Р.Н	«Ч»+1 час.

При угрозе возникновения стихийных бедствий (резком изменении температуры воздуха, сильном ветре, ливневых дождях, снегопадах и т.п.)

1.	Организовать наблюдение за состоянием окружающей среды.	Директор	постоянно
2.	Организовать посменное круглосуточное дежурство руководящего состава в образовательном учреждении.	Габдулхакова А.Х.	«Ч»+1 час.
3.	Оценить противопожарное состояние, образовательного учреждения; усилить контроль за состоянием коммунально-энергетических сетей.	Хусаинов Р.Н	«Ч»+3 час.
4.	Обеспечить поддержание взаимодействия с управлением (отделом, сектором) по ГО и ЧС города (района) и комиссией по ЧС органа местного самоуправления. Быть в готовности к эвакуации.	Директор	постоянно

При получении анонимной информации об угрозе террористической акции на территории образовательного учреждения или вблизи от него

1.	Немедленно дождаться директору (заведующей) - служба экстренного реагирования – 112 - полиция – 102	Директор	
----	--	----------	--

Примечание: Конкретные сроки проведения мероприятий определяются утвержденными нормативными данными либо применительно к местным условиям.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ И ВО ВРЕМЯ
ЛИКВИДАЦИИ ЧС
(РЕЖИМ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ)**

Независимо от вида ЧС при ее возникновении и ликвидации:

1. Немедленно организовать защиту сотрудников и обучающихся образовательного учреждения от поражения;
2. Провести работы по обеспечению минимального ущерба от ЧС;
3. Принять возможные меры по локализации ЧС и уменьшению размеров опасной зоны;
4. Обеспечить постоянное изучение обстановки на прилегающей территории и в помещениях образовательного учреждения для своевременного принятия мер по ее нормализации;
5. Организовать обмен информацией об обстановке с управлением (отделом, сектором) по делам ГОЧС муниципального образования.

С учетом вида ЧС и особенностей ее развития выполнить:

N	Мероприятие	Ответственный	Время исполнения
В случае срабатывания взрывного устройства			
1.	Немедленно приступить к организации и производству аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР), сообщить о факте взрыва по телефонам экстренных служб	Директор	немедленно
При аварии на энергетических, инженерных и технологических системах образовательного учреждения			
1.	Оповестить персонал образовательного учреждения и организовать вывод обучающихся из опасной зоны	Хусаино в Р.Н	«Ч»+15 мин.
2.	Доложить об аварии - служба экстренного реагирования – 112 , - полиция – 102 , 0 ЕДДС Топчихинского района – 8-385-52-2-21-12 В комитет по образованию - 8-385-52-2-15-16	Директор	«Ч»+30 мин.
3.	Выявить пострадавших при аварии, оказать им первую медицинскую помощь и направить в лечебное учреждение	Хусаино в Р.Н	«Ч»+1 час.
4.	Организовать эвакуацию имущества и документации из прилегающих к месту аварии помещений	Хусаино в Р.Н	по обстановке
5.	При необходимости подготовиться к эвакуации обучающихся и персонала	Хусаино в Р.Н	по обстановке
6.	Доложить о сложившейся ситуации, количестве	Директор	«Ч»+1.5

пострадавших и принятых мерах по ликвидации ЧС в управление (отдел, сектор) по делам ГО и ЧС города (района), городскую (районную) комиссию по ЧС, вышестоящий орган управления образованием		час.
--	--	------

План основных мероприятий по организации действий в кризисной ситуации для участников образовательных отношений

Наименование мероприятия	Цель	Ответственные	Сроки
Профилактические мероприятия по предупреждению и противодействию актов террористической угрозы			
Проведение инструктажей: - действия по предупреждению захвата заложников, - при взрыве здания, - о порядке действий при получении анонимных сообщений по телефону с угрозами совершения актов терроризма , - действия при обнаружении подозрительных предметов, - действия при стрельбе	Овладение знаниями и умениями при ЧС	Руководитель ОО	1 раз в четверть
Проведение практических занятий: - с персоналом и детьми по эвакуации из здания на случай террористического акта, - с персоналом и детьми в случае захвата их в заложники, - в случае обнаружения постороннего предмета	Овладение знаниями и умениями при ЧС	Руководитель ОО	1 раз в четверть
Проверка исправности систем АПС, оповещения, средств пожаротушения		Руководитель ОО	1 раз в четверть
Установка систем видеонаблюдения			До декабря 2021
Мероприятия по формированию навыков антитеррористического поведения			
Обновление информации «Безопасная школа»	Информационное обеспечение профилактических мероприятий	Заместитель директора ПО ВР	Постоянно
Размещение в кабинетах ОО, на вахте, информационном стенде памяток с номерами телефонов спец.служб	Информационное обеспечение профилактических мероприятий	Директор	Постоянно
Проведение разъяснительной работы о необходимости размещения номеров	Информационное обеспечение профилактических мероприятий	Классные руководители	Постоянно

телефонов спец.служб в сотовых телефонах сотрудников ОО, учащихся (по согласованию с родителями)			
Приобретение учебно-методической и наглядной литературы. учебно-наглядных пособий по данной тематике	Информационное обеспечение профилактических мероприятий	Директор	По мере необходимости
Проведение бесед, классных часов, встреч с участием правоохранительных органов, представителей МЧС	Формирование знаний и умений при ЧС	Классные руководители Директор	1 раз в месяц
Проведение родительских собраний «Азбука безопасности», «Вместе против терроризма»	Информирование родителей о действиях при ЧС	Директор	1 раз в четверть
Туристический слет «Школа выживания»	Приобретение навыков поведения в экстремальных условиях		
Мероприятия по антитеррористической защищенности объектов образования			
Организация пропускного режима	Предотвращение террористических актов	Дежурный классный руководитель	Постоянно
Размещение информации с телефонами экстренных служб в учебных кабинетах, на вахте, в телефонах сотрудников и учащихся (родителями)	Предотвращение террористических актов	Заместитель директора по ВР	Постоянно
Наблюдение за автотранспортом, находящемся в пределах зоны безопасности школы	Предотвращение террористических актов	охрана	Постоянно
Обследование территории и прилегающих помещений во время проведения массовых мероприятий	Предотвращение террористических актов	охрана	Постоянно
Корректировка нормативно-правовых документов, регулирующих порядок обеспечения безопасности,	Корректировка работы на год. Обеспечение безопасности и сотрудников	Директор	Постоянно

антитеррористической защищенности при проведении праздников, спортивных и культурно- массовых мероприятий.			
--	--	--	--

Алгоритм действий руководителя ОО

Руководитель ОО:

1. утверждает порядок действий в условиях чрезвычайной ситуации и экстренной эвакуации детей и выдается под роспись каждому педагогу;
2. утверждает перечень и порядок ведения документации педагогами, другими уполномоченными лицами, ответственными за жизнь и здоровье детей в учреждении.
3. предусматривает в должностных обязанностях педагогов ответственность за обеспечение безопасности детей на территории ОО и их эвакуацию в случае чрезвычайной ситуации;
4. незамедлительно информирует о чрезвычайной ситуации (направляет экстренное извещение) службы экстренной помощи, надзорные органы, учредителя;
- 5.незамедлительно отдает команду педагога мо выводе детей в безопасное место для организации эвакуации;
6. при необходимости организует первую медицинскую помощь пострадавшим детям силами педагогических работников, прошедших обучение по оказанию первой медицинской помощи.;
- обеспечивает организацию индивидуальной работы с пострадавшими несовершеннолетними и их семьям (в случае необходимости);
- проводит служебное расследование чрезвычайной ситуации и по его результатам докладывает учредителю;
- докладывает учредителю о ЧС
 - обеспечивает питание детей сухим пайком и питьевой режим с использованием бутылированной воды в индивидуальной упаковке;
 - организует передачу детей от педагога родителям (законным представителям) только по письменному заявлению родителей (законных представителей) под роспись, при согласовании с медицинским работником и при отсутствии угрозы здоровью детей;
 - при завершении эвакуации детей и передаче их родителям сопровождающий информирует руководителя учреждения;

**Алгоритм действий учителя при возникновении (угрозе возникновения)
чрезвычайной ситуации в здании школы**

1. Немедленно сообщить о возникновении (угрозе возникновения) чрезвычайной ситуации администрации школы.
2. Организовать экстренную эвакуацию учащихся из здания школы, согласно схемы эвакуации. Учитель, во время всей эвакуации, находится с учащимися.
3. При завершении эвакуации проверить наличие учащихся. О результатах проверки доложить администрации школы.
4. Обеспечить порядок на месте расположения учащихся и их безопасность.
5. Действовать согласно распоряжений администрации школы.
6. При получении сообщения об угрозе теракта по телефону, ни в коем случае не класть телефонную трубку на аппарат. Сообщить о звонке по телефонам 101, 102.

Действия персонала и администрации при попытке незаконного проникновения на объект; при пожаре, стихийном бедствии; при попытке

совершения (совершении) террористического акта

При возникновении нештатной (аварийной) ситуации.

1. Установить максимально точно характер нештатной (аварийной) ситуации, возможные ее последствия.

2. Немедленно поставить в известность дежурного по ОО, диспетчера соответствующей аварийной службы, с указанием:

- точного адреса и наиболее коротким путем следования к учреждению;
- полное наименование учреждения, с указанием точного расположения места аварии;
- характер и возможные последствия произошедшего

3. Произвести запись в дежурный журнал о происшествии и предпринятых действиях с указанием:

- точного времени возникновения нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения,
- времени и указанием номера телефона, точных данных дежурного диспетчера вызываемой службы,
- принятых мерах администрации учреждения по ликвидации последствий,
- времени прибытия представителей спасательных и аварийных служб, с указанием фамилии старшего команды, общим количеством аварийных или спасательных команд, времени убытia и т.д.
- точного времени окончания работ по ликвидации последствий нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения, нанесенном ущербе.
- времени доклада в УО об окончании работ по ликвидации последствий нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения, нанесенном ущербе.

4. Постоянно поддерживать связь с учреждениями, аварийными службами и ответственным дежурным комитета по образованию до полной ликвидации последствий или происшествия.

5. Принять меры к ликвидации последствий нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения имеющими средствами и силами, согласно утвержденной Инструкции и плана работы в нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения.

Руководитель учреждения обязан:
После ликвидации последствий нештатной (аварийной) ситуации в
системе
жизнеобеспечения учреждения.

1. Доложить по телефону об итогах ликвидации последствий возникшей нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения после окончания ликвидационных работ и итогах ликвидации в комитет по образованию.

2. В течении суток после ликвидации последствий письменно - докладной, с указанием причин, нанесенном ущербе, принятых мерах, планируемых мероприятий по ликвидации причин и последствий нештатной (аварийной) ситуации.

3. Произвести разбор причин возникновения нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения с должностными лицами, педагогами (воспитателями).

4. Принять меры для предотвращения повторения причин возникновения нештатной (аварийной) ситуации в системе жизнеобеспечения учреждения.

Практические занятия

Перед проведением занятий, связанных с практической отработкой вопросов действия.

В активной фазе тренинга должны быть задействованы все учащиеся. Важно, что бы каждый учащийся получил необходимые навыки в ходе занятий (для получения наиболее важных первичных навыков рекомендуется, чтобы действия были повторены не менее 3-5 раз).

Каждое занятие должно начинаться с разъяснения актуальности темы, возможных последствий для жизни и здоровья в случае неправильных действий в чрезвычайных и опасных ситуациях. Целесообразно привести примеры правильных и неправильных действий из жизни, смоделировать различные наиболее вероятные ситуации, их развитие при правильных и неправильных действиях, разъяснить причины тех или иных действий при ЧС.

Все пояснения должны быть краткими, понятными для аудитории, логически увязанные с ходом занятия. Рекомендуется последовательно наращивать сложность выполняемых задач. Желательно, чтобы учащиеся освоили алгоритмы правильных действий. При этом они должны понимать, что ситуация может иметь кроме типового варианта и ряд альтернативных, которые надо вовремя отследить и принять адекватные решения на корректировку своих действий, т.е. действовать нужно быстро, четко, спокойно, но осмысленно. Желательно создать в коллективе учащихся атмосферу, в которой незнание простых истин личной безопасности является чем-то зазорным, подобно неумению считать до десяти.

Необходимо перед практическими занятиями провести краткий инструктаж учащихся по мерам безопасности во избежание несчастных случаев, обеспечить необходимые меры безопасности.

Темы практических занятий:

1. Тренировки по эвакуации из здания на случай террористического акта.
2. Тренировки поведения детей, в случае захвата их в заложники.

3. Тренировка в ОО в случае террористического акта в ОО.

При обнаружении подозрительного предмета	
Действия	Ответственный
Немедленно сообщить руководителю образовательной организации	Первый, кто обнаружит подозрительный предмет
Немедленно сообщить по телефонам: - служба экстренного реагирования – 112 , - полиция – 102	Руководитель ОО
Учащимся и сотрудникам образовательной организации не приближаться, не трогать, не вскрывать, не перемещать находку, держаться на расстоянии не ближе 100 м.	
Выставить оцепление из числа сотрудников образовательной организации для обеспечения общественного порядка	Габдулхакова А.Х. Мулланурова Ю.С.
Обеспечить возможность беспрепятственного подъезд к месту обнаружения опасного или подозрительного предмета машин правоохранительных органов	охрана
В случае необходимости или по указанию правоохранительных органов и спецслужб руководитель образовательной организации (далее – ОО) подает команду для осуществления эвакуации согласно плану эвакуации	Руководитель ОО
<ul style="list-style-type: none"> • При поступлении угрозы по телефону • Одним из распространенных в настоящее время видов террористических акций является угроза по телефону. При этом преступник звонит в заранее выбранное учреждение, организацию, объект, помещение и сообщает о заложенной бомбе или объявляет о предстоящем взрыве, предупреждает о том, сколько времени осталось до срабатывания взрывного устройства и т.п. Как правило, телефонные звонки такого рода являются анонимными, то есть злоумышленник не называет своего имени и не сообщает, почему и с какой целью он задумал совершить этот взрыв. 	

- Получателем информации об анонимной угрозе является лицо, первым снявшее телефонную трубку.
- В настоящее время телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.

Немедленно доложить руководителю ОО или лицу его замещающему о поступившей угрозе	Кто первый подошел к телефону и принял звонок. (сотрудник или учащийся)
Руководство немедленно сообщает о случившемся по телефонам: -- служба экстренного реагирования – 112 , - полиция – 102	Руководитель ОО
Разговор надо постараться запомнить дословно и зафиксировать его на бумаге, отметить точное время начала разговора и его окончания, запомнить и описать речь звонившего	Кто принял телефонный звонок

При получении угрозы в письменном виде

Обращаться с пакетом осторожно, поместить его в чистый полиэтиленовый пакет, ничего не выбрасывать. Постараться не оставлять на пакете своих отпечатков	Кто получил письмо с угрозами
Предоставить пакет руководителю ОО или лицу, его замещающему	Кто получил письмо с угрозами
Руководство немедленно сообщает о случившемся по телефонам: -- служба экстренного реагирования – 112 , - полиция – 102	Руководитель ОО, или лицо, его замещающему

Оказавшись в заложниках в помещениях образовательной организации ПОМНИТЕ:

Ваша цель – осться в живых,
Сохранять выдержку и спокойствие,
Не пререкаться с террористами,
Выполнять их требования,
На все действия спрашивать у террористов разрешения,
Не допускать никаких действий, которые могут спровоцировать террористов к применению оружия и привести к человеческим жертвам,

Помните, что получив сообщения о вашем захвате, спецслужбы начали действовать и предпримут все для вашего освобождения, При проведении операции по освобождению ни в коем случае не бежать навстречу сотрудникам спецслужб, По возможности держаться подальше от проемов и дверей, лечь на землю лицом вниз, закрыв голову руками и не двигаться.

Немедленно сообщить о готовящемся или совершенном террористическом акте или ином преступлении руководителю ОО, или лицу его замещающему	Кто первый узнал данную информацию
Услышав стрельбу на территории ОО немедленно сообщить по телефону всем сотрудникам о террористическом акте, предупредив, чтобы забаррикадировали двери в кабинеты и не выходили в коридор.	Руководитель ОО, сотрудники ОО

Общий алгоритм действий сотрудников и учащихся школы при эвакуации при угрозе совершения террористического акта

1. **Эвакуация** (организованный вывод учащихся и сотрудников из школы в установленное безопасное место) объявляется директором школы или лицом, его замещающим по прямому указанию представителей правоохранительных органов или спецслужб при угрозе террористической опасности.
2. **Сигнал об эвакуации** подается голосом по системе голосового оповещения школы (при наличии). Сигнал дублируется нажатием кнопок «Экстренного вызова», автоматической пожарной сигнализации, два звонка.
3. **Действия педагогического состава:**
 - Успокоить учащихся и организовано вывести их из класса (помещения школы) в установленное место. (Место сбора определяется заранее).
 - На месте сбора проверить наличие учащихся по классному журналу, либо по специально подготовленным спискам.
 - Убедившись в полном наличии учащихся, по команде директора школы или лица его замещающего, продолжить движение к **пункту временного размещения**.

- Сообщить родителям учащихся об угрозе теракта и месте, где находятся учащиеся.
- Обеспечить обогрев учащихся в холодное время любыми имеющимися средствами (одеяла, одежда).
- Далее действовать по указанию руководства школы

Критерии медицинских травм

Медицинская сортировка является одним из основных принципов медицины катастроф, основанном на необходимости оказания медицинской помощи в максимально короткие сроки возможно большему количеству пострадавших, имеющих шанс выжить. Этот принцип отличается от установки на оказание помощи единичным пораженным, с которой чаще всего и сталкивается гражданская медицина. При всегда имеющейся при катастрофах диспропорции между количеством пораженных, тяжестью повреждений и количеством медицинских сил и средств, одновременное оказание медицинской помощи всем пострадавшим практически нереально.

Знаменитый русский хирург Н.И.Пирогов впервые внедрил в военно-полевую хирургию и обосновал принцип сортировки раненых. Определил работу "складочного места" – прототип сортировочного пункта, указал важное обстоятельство: "Без распорядительности и правильной администрации нет пользы от большого числа лекарей, а если их к тому же мало, то большая часть раненых останется все без помощи".

Необходимо заранее определить место для организации сортировочной площадки и пути подъезда к ней, дополнительные площади для оказания медицинской помощи пораженным и ожидания прибытия санитарного транспорта (пункты сбора пораженных).

4. Организовать медицинскую сортировку пострадавших:
 - по срокам оказания медицинской помощи;
 - по опасности для окружающих;
 - по очередности и характеру эвакуации.

Психологическая помощь

Психологическая травма или психотравма – это вред от воздействия негативных факторов на психику человека, который может способствовать развитию психических заболеваний. Часто наличие психологической травмы может привести к тому, что человеку понадобится лечение посттравматического стрессового расстройства.

Психотравма всегда появляется в результате внешнего воздействия, которое несет за собой какие-то внутренние последствия. Она может быть связана как с реальной угрозой жизни человека, так и с некоторыми неблагоприятными обстоятельствами. В первом случае это может быть теракт, бомбёжка или, например, изнасилование, которые объективно деструктивно влияют на жизнь и здоровье человека и могут привести к психическим заболеваниям, Чаще всего при ЧС возникает шоковая травма, при которой ребенок впадает в оцепенение, замирает, у потерпевшего наступает паралич или временная

обездвиженность, т.к. одновременно возбуждены две ветви вегетативной нервной системы - симпатическая и парасимпатическая.

Таким образом, при шоковой травме люди не в состоянии ни бороться, ни убегать. Необходимо помочь построить человеку эффективное взаимодействие с окружающим миром. На фоне шоковой травмы иногда развивается синдром посттравматического стресса, но человек зачастую продолжает жить своей обычной жизнью и наличие этого синдрома может проявиться не сразу. Например, спустя некоторое время в магазине или на улице раздастся резкий крик, и человек, переживший шоковую травму, впадет в состояние сильного страха и с этим состоянием вернется домой, не отреагировав свой страх в реальной ситуации, - это симптом проявления посттравматического стресса. То есть человек с синдромом посттравматического стресса постоянно находится в замкнутом круге: ярость, ужас, истощение - ярость, ужас, истощение и т. д.

Помочь потерпевшему ощутить право на существование и получение психологической или другой квалифицированной помощи тогда, когда ему это понадобится. Очень важно, чтобы человек, переживший шоковую травму, чувствовал, что он со своей проблемой не одинок, что есть люди, способные оказать ему помощь.

Однако помочь близких и родственников в такой ситуации зачастую бывает малоэффективной либо вообще не приносит результата. Это происходит потому, что порой родственники потерпевшего, узнав о травматическом событии, часто нуждаются в психологической помощи не меньше, чем человек, непосредственно переживший шоковую травму. Иногда даже возможна ситуация, когда родственники и близкие просто отстраняются от пострадавшего, так как боль и другие чувства, сопутствующие травматической ситуации, вызывают слишком сильный внутренний отклик у близких людей и выводят их из состояния равновесия. Таким образом, родственники фактически становятся "беспомощными помогающими" и могут еще больше усугубить и без того сложное состояние потерпевшего. Кроме того, близкие люди могут не обладать должным опытом и знаниями, которые позволили бы оказать необходимую поддержку пострадавшему, и, следовательно, могут быть не в состоянии объективно оценить ситуацию и внутренние переживания травмированного человека. К большому сожалению, способность к состраданию, сопереживанию и возможность чувствовать чужую боль пока не являются для большинства людей базовой потребностью или обязательным личностным качеством. В связи с вышесказанным, обращение к опытному специалисту при наличии у человека шоковой травмы является необходимым шагом в решении проблем, связанных с травматическим событием. Основной принцип в работе с человеком, пережившим шоковую травму, - делать мелкие шаги и очень медленно, постепенно продвигаться (как будто по капле фильтруете воду), чтобы можно было интегрировать каждое болезненное воспоминание, любой болезненный опыт.

. Кроме вышесказанного необходимо соблюдать следующие принципы при работе с пострадавшим человеком:

1. Очень важно не увлечься лечением симптомов, так как это ловушка для специалиста. Можно справиться с одним симптомом, но на его месте тогда

обязательно появится другой, поскольку все эти симптомы являются частью одного целого - реакцией организма человека на шоковое событие.

2. К концу каждой встречи человека, пережившего шоковую травму, необходимо возвращать в состояние стабильности и только тогда позволять ему покинуть кабинет специалиста. Если не соблюдать этот принцип, то потерпевший будет не в состоянии успешно выполнять свои ежедневные дела.

3. Работу с пережившим шоковую травму человеком необходимо строить в атмосфере полного доверия между специалистом и потерпевшим, иначе специалист может оказаться в роли агрессора и еще больше травмировать пострадавшего. Люди, пережившие шоковую травму, очень тонко чувствуют фальшь и любую неискренность окружающих. Поэтому их невозможно заставить доверять специалисту, это доверие можно только построить, выполняя обязательства, которые оговариваются обеими сторонами перед тем, как приступить к работе с шоковой травмой.

4. При работе с детьми, пережившими шоковую травму, лучшим способом наладить контакт является игра, которая доставляла бы им удовольствие. Но и при работе с взрослым человеком "внутренний ребенок" взрослого пробуждается. Поэтому обычные приемы работы при наличии шоковой травмы - это игра, игрушки, сказки, это все то, что помогает настроиться на ребенка, создает эффект резонанса, чтобы знать, как удовлетворить его потребности. Таким образом, основной подход в работе с людьми, пережившими шоковую травму, это игра, творчество и здравый смысл.

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

МЧС (пожарная) (с мобильного)



101

Полиция



102

Скорая медицинская помощь



103

**Служба экстренного
реагирования**

112