

20

TEMAT :

23.04.2020

Psychologiczne skutki sytuacji kryzysowych

- Stres powoduje duże obciążenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Zachowanie poszczególnych ludzi w sytuacjach stresowych jest nieprzewidywalne.
- Jeśli zapanujesz nad strachem, możesz uratować życie swoje i swoich najbliższych.

SYTUACJA KRYZYSOWA

Celem edukacji obronnej jest przygotowanie ludzi do umiejętnego zachowania się w trudnych warunkach, jakie pojawiają się w czasie konfliktu zbrojnego, klęsk żywiołowych i katastrof cywilizacyjnych.

SYTUACJA KRYZYSOWA to niespodziewane i niepożądane zdarzenie lub seria zdarzeń, które stanowią istotne zagrożenie utraty zdrowia i życia.

STRES I JEGO WPŁYW NA ZACHOWANIE LUDZI

Zagrożenie powoduje, że w środowisku normalnego życia człowieka zachodzą gwałtowne zmiany. Nadzwyczajne zagrożenia, katastrofy naturalne, awarie techniczne są przyczyną powstawania stresu, powodującego duże obciążenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego pojedynczych osób i grup ludzi. Stan napięcia u ludzi przejawia się uczuciem niepokoju, lęku, postawą rezygnacji, niekiedy nawet agresji i zaburzeniami świadomości (amok).

REAKCJE CZŁOWIEKA NA LĘK I STRACH

Reakcje ludzi na **katastrofy** są skutkiem silnego oddziaływania różnych gwałtownych i trudnych do zniesienia bodźców: **akustycznych** (krzyk i płacz), **optycznych** (widok krwi, spalonych ciał), **termicznych** (ogień i dym) i **mechanicznych** (wałących się budynków), które wywołują **uczucie strachu i lęku** oraz **zjawisko paniki**. Niewielu ludzi potrafi opanać strach, który powoduje bardzo niekorzystne fizyczne dolegliwości: drgawki, pocenie się, uczucie słabości w nogach, nudności, wymioty itp., a także brak racjonalnego myślenia i możliwości realnej oceny sytuacji.



Postawa wyrażająca: a) agresywność, b) rezygnację



Panika tłumu

Dochodzi do zwątpienia, depresji lub bezcelowych działań, np. szturmuje się przeładowane łodzie ratunkowe, a nie dostrzega się pustych. Wszyscy biegą do jednego wyjścia awaryjnego, nie widząc innego. Ludzie biegą, krzyczą lub płaczą wraz z innymi, bez własnej oceny sytuacji.

Najbardziej naturalną reakcją na zagrożenie jest strach, który jest zjawiskiem nieuniknionym, powszechnym, normalnym i naturalnym. Strach mobilizuje jednak rezerwy organizmu i zwiększa jego fizyczną wydolność. Nasilenie się strachu u młodzieży będzie wprost proporcjonalne do subiektywnego odczuwania zagrożenia. Strach nie ominie nauczycieli, staną oni jednak przed koniecznością dawania dobrego przykładu. Muszą kierować działaniami, bez względu na trudną sytuację.

Często mówimy, że strach jest zaraźliwy. Zaraźliwe są nie tylko strach, ale także **odwaga**, nie tylko bierność i depresja, lecz także **aktywność** i **wola przeżycia**. Człowiek, który potrafi zachować „zimną krew”, działa mobilizująco na innych. Jeśli wie, co robić i działa odpowiedzialnie (mimo własnego strachu), ludzie skupieni wokół niego będą robili to samo.

PAMIĘTAJ!

- ! Podstawową zasadą postępowania w sytuacjach kryzysowych oraz w obliczu reakcji nimi wywołanych jest kierowanie się zdrowym rozsądkiem, wspieranie samodzielności, apelowanie do rozważnego, kontrolowanego i energicznego działania.

ZJAWISKO PANIKI

Panika jest to nagły i nieoczekiwany wybuch silnego i szybko rozprzestrzeniającego się zbiorowego strachu, wywołanego najczęściej wyolbrzymionym lub urojonym niebezpieczeństwem, powodującego gwałtowną ucieczkę, której towarzyszy zaćmienie świadomości ulegających jej osób.

Panika to strach, który:

- jest nagły i nieoczekiwany, do którego nie można się przygotować;
- szybko się rozprzestrzenia;
- ma postać zbiorową;
- spowodowany jest najczęściej urojonym lub wyolbrzymionym niebezpieczeństwem, wywołanym np. przez plotkę o zagrożeniu radiacyjnym;
- powoduje gwałtowną, niekontrolowaną ucieczkę;
- połączony jest z obniżoną kontrolą świadomości postępowania.

PRZECIWDZIAŁANIE PANICE

Najtrudniej jest kierować zachowaniami ludzi w rejonach porażenia, gdy stanowią oni np. tłum obserwatorów biernie poddających się niekontrolowanym emocjom.

Aby zapobiec panice tłumy, należy:

- rozdzielać skupiska biernie zachowujących się ludzi na mniejsze grupy, co może zapobiec powstawaniu tłumy z wszelkimi jego społecznymi i psychologicznymi następstwami;
- rozpoznawać i ewentualnie izolować jednostki z wyraźnymi zaburzeniami psychicznymi, mogące wywierać niekorzystny wpływ na innych;
- użyć przymusu, w razie potrzeby nawet fizycznego, wobec osób o chwilowym braku

równowagi emocjonalnej (np. zszokowanych, rozhisteryzowanych), niepodporządkowujących się obowiązującym rygorom, niekorzystnie wpływających na innych i utrudniających akcję ratunkową;

- niezwłocznie okazywać – możliwą w danych warunkach – pomoc poszkodowanym, zwłaszcza osobom rannym, których widok źle wpływa na stan psychiczny znajdujących się w pobliżu ludzi, oraz roztaczać nad nimi opiekę;
- systematycznie przekazywać zgromadzonym ludziom, zwłaszcza poszkodowanym, wiarygodne, uspokajające informacje;
- zaangażować ludzi do czynnego uczestniczenia w akcji ratunkowej, aby czuli się potrzebni innym.

PODSUMOWANIE I SPRAWDZENIE



WIESZ, ROZUMIESZ

- Zagrożenie powoduje, że w środowisku naturalnym funkcjonowania człowieka zachodzą gwałtowne zmiany.
- Inaczej w obliczu zagrożenia zachowują się pojedyncze osoby, a inaczej grupy ludzi.
- Opanowanie uczucia strachu jest bardzo trudne.
- Strach mobilizuje i zwiększa funkcję wydolności organizmu.
- Ten, kto potrafi zachować „zimną krew”, działa mobilizująco na innych.
- Jeśli uczyłaś/uczyłeś się postępować w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia, to potrafisz przeciwdziałać panice.



PYTANIA I POLECENIA

1. Wyjaśnij, jak rozumiesz pojęcie *sytuacja kryzysowa*.
2. Opisz, jak reagują na sytuację kryzysową pojedyncze osoby, a jak grupy ludzi.
3. Opisz reakcje ludzi na strach.
4. Wyjaśnij, jak rozumiesz pojęcie *panika*. Podaj znany Ci przykład wystąpienia paniki. Możesz w tym celu skorzystać z wielu informacji na ten temat dostępnych w Internecie. Podaj ich źródło.
5. Jak można przeciwdziałać panice? Podaj przykłady działań.
6. Zaplanuj ćwiczenia relaksacyjne, podczas których uda Ci się najlepiej odpocząć.
7. Wypisz kilka najbardziej dla Ciebie stresujących sytuacji. Zastanów się, w jaki sposób można ich uniknąć.

DODATKOWE ĆWICZENIA

Sprawdź się na
wsipnet.pl