



Нахимовское военно-морское училище



ДОКЛАД

на региональном научно-практическом семинаре «Психологическая безопасность личности в образовательной и социальной среде»

Тема: Основные направления повышения эмоциональной устойчивости человека в условиях пандемии

Докладчик: Чекарев Константин Вячеславович, капитан 2 ранга, преподаватель-организатор ОБЖ (НВМП) филиала НВМУ г. Мурманск

МУРМАНСК
2021 г.



«Этот доклад - попытка взглянуть на проблему с разных позиций: с позиции человека «со стороны», т.к. не являюсь дипломированным психологом, и «изнутри» - с позиции пережившего нижеописанное»...»





«Встретились как-то на дороге паломник и Чума.
— Куда идёшь? — спросила чума.
— В Мекку, поклониться святым местам. А ты?
— В Багдад, забрать пять тысяч человек, — ответила Чума.
Разошлись они; а через год на той же дороге встретились снова.
— А ведь ты обманула меня, — сказал Чуме паломник. — Ты говорила, что заберёшь в Багдаде пять тысяч человек, а сама взяла пятьдесят пять тысяч!
— Нет, — ответила Чума, — я сказала правду. Я была в Багдаде и забрала свои пять тысяч. **Остальные умерли от страха.»**

Суфийская притча

ЧТО ОБЩЕГО У ЭТИХ ЛЮДЕЙ?





Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.

Основные симптомы:

- Изменения в возбуждении и реактивности нервной системы
- Психопатологические репереживания (флешбэки)
- Ночные кошмары
- Посттравматическая диссоциация
- Избегание
- Раздражительность и гнев
- Стыд и чувство вины
- Эмоциональное оскудение
- Соматические симптомы



«Взгляд на 2000 ярдов»

- При **неблагоприятной динамике** ПТСР некоторые симптомы могут остаться даже после исчезновения классической клинической картины. Могут сохраняться тревожно-депрессивное настроение, стойкие фобии, недоверие к миру и неверие в свои силы, склонность к социальной изоляции или, напротив, к зависимости от других людей.
- Генерализация реакции страха;
- генерализация реакции гнева;
- диссоциация и «уход в себя».

Главная причина ПТСР - крушение «базовых иллюзий», основные из которых — «иллюзия собственного бессмертия», «иллюзия безопасности» и «иллюзия справедливости».

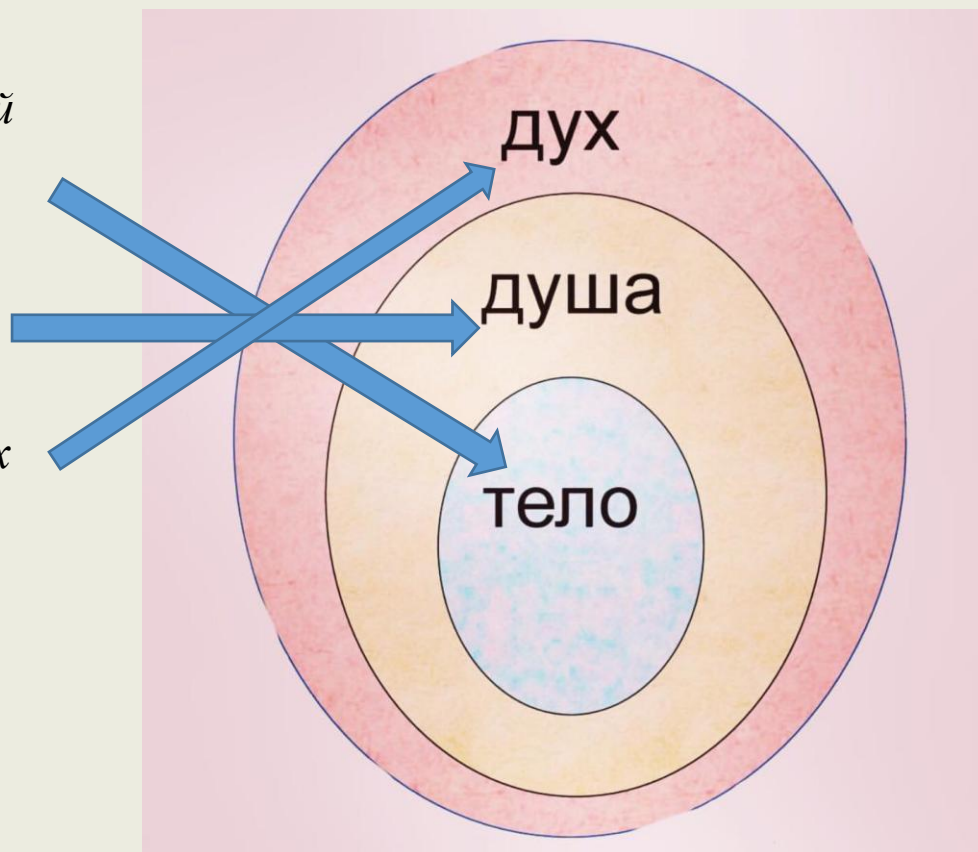
В случае **полного восстановления** происходит значительное уменьшение тревожности, депрессивных симптомов, гнева или стыда по поводу случившегося. К человеку возвращается доверие к миру и людям, уверенность в себе, оптимизм и прилив энергии, способность строить проекты на будущее, интерес к прежним увлечениям, работе, межличностным отношениям. Воспоминания о событии становятся значительно менее травмирующими и больше не вызывают интенсивного страха, они интегрируются в жизненный опыт индивида и воспринимаются как часть прошлого, не мешая получать радость от жизни. Иногда даже наблюдается **феномен «посттравматического личностного роста».**



Цель: *Повышение психофизиологической устойчивости человека к действию стрессовых факторов в условиях пандемии (личностный рост без ПТСР)*

Задачи:

- *Повышение физиологической устойчивости организма человека к заболеванию*
- *Повышение устойчивости психики к действию стрессовых факторов*
- *Переориентация жизненных целей*





Основные пути решения поставленных задач

Повышение физиологической устойчивости организма к заболеванию

- Правильное питание
- Физическая активность
- Полноценный сон
- Соблюдение правил личной гигиены
- Закаливание
- Вакцинация

Повышение устойчивости психики к действию стрессовых факторов

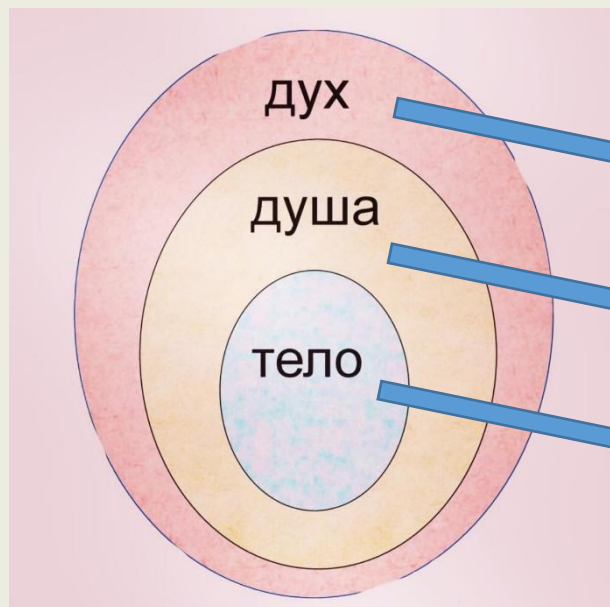
- Применение различных методик и тренингов, направленных на повышение стрессоустойчивости психики
- Работа с «иллюзиями», постепенное возвращение человека в реальный мир, поиск ресурсов психики человека

Переориентация жизненных целей (главное)

- Уход от «общества потребления» к традиционным ценностям
- Приход к вере в Бога, в «жизнь после жизни», т.е. в бессмертие души человека
«Кто на войне не бывал, тот Богу не молился»



К чему стремиться?



Цель, основа, «стержень»,
движущая сила,
определяющая
взаимоотношения
человека с окружающим
миром, ресурс психики

Процесс
достижения Цели
на основе
традиционных
ценностей

Не самоцель, а способ
поддержания жизни
для достижения Цели



На х и м о в с к о е в о е н н о - м о р с к о е у ч и л и щ е



ДОКЛАД

*на региональном научно-практическом семинаре «Психологическая
безопасность личности в образовательной и социальной среде»*

***Чекарев Константин Вячеславович, капитан 2 ранга,
преподаватель-организатор ОБЖ (НВМП) филиала НВМУ г. Мурманск***

МУРМАНСК
2021 г.