

ПРОБЛЕМЫ АКТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

ГОФШТЕЙН**Александр Ильич**

МЧС России, Российский центр подготовки спасателей, первый заместитель начальника, спасатель международного класса, КМС по альпинизму.
Тел. 8 (495)-575-36-78

HOFSTEIN Alexander

Russian Ministry of Emergency Situations, Emercom of Russia, Russian rescue training centre, Deputy Chief, Rescue of the international class, cms mountaineering.

Ключевые слова: спасательные операции, адаптация, эмоциональное истощение, сублимация, доподготовка.

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования активной реабилитации в качестве дополнения к традиционным методам реабилитации лиц опасных профессий.

PROBLEMS OF ACTIVE REHABILITATION OF HAZARDOUS OCCUPATIONS

Keywords: rescue operations, adaptation, emotional exhaustion, sublimation, additional training courses.

Abstract. This article considers the possibility of using of active rehabilitation as a supplement to traditional methods of rehabilitation of hazardous occupations.

Актуальность. На протяжении 15 лет автор проводил наблюдения за постстрессовым состоянием спасателей МЧС России во время и после проведения спасательных операций особого риска в различных регионах. В поле зрения автора также эпизодически попадали бойцы спецподразделений, выполняющих задания в «горячих точках», в местах взаимодействия или контакта их со спасателями.

На основании наблюдений была сформулирована концепция реабилитационных мероприятий, которая неоднократно апробировалась с положительным результатом.

Цель. Суть концепции заключается в том, что контингент, профессионально занятый на опасных работах, физически и психически подготовленный к стрессовым ситуациям, своеобразно реагирует на избыточность негативных эмоций. Своеобразие реакции заключается в определённом конфликте вполне адаптированных психофизических данных, профессиональных навыков с массивом негативной информации. Конфликт внешне выражается в реакциях невротического типа: перевозбуждении, многословии, двигательной гиперактивности. Реже – в эмоциональной подавленности или апатичности.

Примечательно, что наблюдались люди с особыми профессиональными качествами, уровень стрессоустойчивости которых повышался пропорционально участию в операциях особого риска.

Исходя из приведенных наблюдений, автор сделал вывод о том, что традиционные методы реабилитации: медикаментозные, физиотерапевтические, разгрузочно-психологические нуждаются в

дополнении, а в большинстве случаев, полностью замещаются другим видом реабилитации – активной реабилитацией.

Методы исследования. Отправной точкой в построении концепции является именно физическое и психологическое здоровье людей, находящихся в состоянии эмоционального истощения, направленных на реабилитацию. Перегрузка сознания негативными эмоциями может быть, совершенно условно, представлена в виде некоего «темного поля». **Задача методики** – сократить площадь этого «темного поля». Метод воздействия – выведение «темного поля» из доминанты сознания путем экранирования и замещения положительными эмоциями.

Обсуждение результатов исследования. При традиционных способах реабилитации психологически переутомленных личностей обстановка покоя и пониженного эмоционального фона оказывает благотворное влияние на слабую личность, для которой успокоение и сочувствие являются «бальзамом» для потрясенной психики.

Для активных, мужественных, целеустремленных личностей обстановка умиротворенности и уменьшение активности внешней эмоциональной составляющей, наоборот, действуют угнетающе, заставляют мысленно возвращаться к пережитому и затягивает реабилитационный процесс. В ходе традиционной медико-психологической реабилитации возможно формирование новых, нежелательных качеств личности: жалость к самому себе, потребность в участии, в сопереживании. То есть, тех качеств, которые, в конечном итоге, внешне проявятся только в

следующей за реабилитацией экстремальной ситуации и не пойдут личности на пользу.

Исходя из вышеприведенных заключений, возник соблазн использования парадоксальной, активной реабилитации. Обоснование идеологии этого предположения явилось исходной задачей. Но, повторюсь, исключительно в отношении контингента, здорового в исходной фазе и адаптированного к опасностям и риску.

По аналогии, предлагается вспомнить эмоциональный опыт туристских походов. Сочетание неких, вполне переносимых, физических трудностей с положительным восприятием природы, эмоциональным обогащением от непосредственности в общении, здоровый сон от усталости и нестандартное питание. Все это в сумме не только отодвигает на задний план негативные впечатления той – «до походной» жизни, но и служат источником для укрепления психики в широком диапазоне приложения.

В предлагаемой методике речь не идет о туристском походе в устоявшемся понимании подобного мероприятия. В качестве антитезы предлагается активная деятельность, второй смысловой составляющей, которой является профессиональная доподготовка. В этом смысле горы – непревзойденный положительный эмоциональный фон. Атмосфера учебной группы предусматривает большую свободу общения, чем служебное взаимодействие. Совершенствование в профессии полностью отвечает устремлениям активной личности. Тем более что практическая польза от приобретенных дополнительных знаний очевидна.

В результате дозированного воздействия на психику комплекса факторов (положительные эмоции на фоне природы, неформальность общения, профессиональная подготовка, доброжелательность инструкторов, наблюдение психолога) – сокращение площади «темного поля» проходит в кратчайшие сроки с замещением на общее позитивное состояние психики.

Собственно, принципиальной новизны в методологии здесь нет. Теория переноса и замещения эмоций – сублимации, в базовой трактовке изложена Зигмундом Фрейдом, детально разработана психологическими школами разных стран. Единственное, что эти положения так до сих пор и не нашли применения в практике реабилитации.

Вторая задача автора – разработка практической программы активной реабилитации. Она должна была включать в себя выбор географически благоприятного района с необходимыми компонентами пейзажа и набором технических трудностей, режим передвижения и занятий, тематику занятий, их наполнение, насыщенность и т.п. Естественно, нужно было предусмотреть детали быта: полноценность питания, соответствующие санитарно-гигиенические

условия, минимизацию непродуктивного свободного времени. По окончании реабилитационного периода и результатам доподготовки спасателям выдавался документ – сертификат, который в положительном эмоциональном ключе подчеркивал их новый профессиональный статус.

Параллельно была возможность в некотором приближении сравнить чисто внешние результаты реабилитации тех спасателей, которые были направлены в санатории с теми, которые прошли доподготовку (активную реабилитацию) в горах. Первые жаловались на плохую физическую форму, упоминали частое употребление спиртных напитков (для того, чтобы «расслабиться»), сообщали о попытках найти себе развлечения, часто не совсем достойные.

Вторые были бодр и веселы. От негативных воспоминаний не осталось и следа. Они были готовы к выполнению новых задач и вполне надежны с точки зрения психики.

Выводы. Существенным дефектом в практическом продвижении идеи активной реабилитации оказалось временное отсутствие сравнительной тестовой программы психофизиологических характеристик лиц, прошедших реабилитацию по предлагаемому сценарию и фона: традиционно реабилитированных и уклонившихся от какой-либо реабилитации.

С экономической точки зрения организация активной реабилитации тоже на порядок дешевле, а результаты, по факту, выше. Тем более, что попутно «убиваются сразу два зайца»: восстановление психики и профессиональное совершенствование.

Литература

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. Т. 2 / А. Анастаси. – М., 1982.
2. Бажин Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд // Психол. журн. – 1984. – Т. 5. – № 3. – С. 15-162.
3. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – Киев, 1989.
4. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук и соавт. – М., 1984.
5. Мельников В.М. Введение в экспериментальную психологию личности / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. – М., 1985.
6. Ржичан П. Тест Равена для взрослых / П. Ржичан. – М.: Всесоюзный центр переводов научно-технической литературы и документации, перевод № А26140, 1977.
7. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности: методическое руководство / Л.Н. Собчик. – М., 1990.
7. Чернышева Г.В. Социально-психологические проблемы профессионального отбора кадров на службу в органы внутренних дел / Г.В. Чернышева. – Домодедово, 1993.
8. The Lüscher color test // Scott I. A. (Ed.). N. Y., 1971.