

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШИХ КАК МЕРОПРИЯТИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОСТРЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЯХ НА СТРЕСС

Жмакин И.А., Кузнецова А.М., Баканов К.Б., Корячко С.А., Погорелова А.М., Чупова Н.М.

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

Резюме. Приведен анализ изменений перечня состояний, являющихся показаниями для оказания первой помощи. В частности, в настоящее время острые психологические реакции на стресс являются основанием для оказания первой помощи. Пострадавшим при этих реакциях должна проводиться психологическая поддержка. Дана оценка актуальности и обоснованности разработки методик обучения оказанию первой помощи при острых психологических реакциях на стресс.

Ключевые слова: первая помощь, безопасность жизнедеятельности, пострадавший, острые психологические реакции, стресс, психологическая поддержка, чрезвычайная ситуация.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR VICTIMS AS A FIRST AID MEASURE IN ACUTE PSYCHOLOGICAL REACTIONS TO STRESS

Zhmakin I.A., Kuznetsova A.M., Bakanov K.B., Koryachko S.A., Pogorelova A.M., Chupova N.M.

Tver State Medical University, Tver, Russia

Abstract. The article provides an analysis of changes in the list of conditions that are indications for first aid. In particular, acute psychological reactions to stress are currently considered indications for first aid. Psychological support should be provided to individuals experiencing these reactions. The assessment of the relevance and validity of the development of first aid training methods for acute psychological reactions to stress is given.

Key words: first aid, life safety, victim, acute psychological reactions, stress, psychological support, emergency situation

Введение. Чрезвычайные ситуации (ЧС) – вооруженные конфликты, стихийные бедствия и другие подобные события – каждый год в мире затрагивают миллионы людей. Они сопровождаются различными социальными и психологическими проблемами. В условиях ЧС практически у каждого человека возникает психологический стресс. Например, чувство тревожности, подавленности или безнадежности, бессонница, утомляемость, раздражительность, гнев и страдания [16]. Во время Спитакского землетрясения, когда 7 декабря 1988 года за несколько десятков секунд в г. Спитаке в Армении под завалами погибло 25-50 тысяч человек, только психологическая поддержка и психологическая помощь, оказанные в первые дни после землетрясения, предупредили развитие массовых психических реакций среди населения [7]. Исследование, проведенное по результатам

ликвидации последствий ЧС в г. Кемерово (пожар 25 марта 2018 года в торговом центре «Зимняя вишня»), в результате которой погибло 60 человек, наглядно показало, что влияние ЧС вызывает выраженный дистресс и последующие психопатологические нарушения не только у пострадавших первого уровня, но и у вторичных жертв ЧС [1]. В настоящее время в мире и, в частности, в Российской Федерации серьезную социально-медицинскую проблему, затрагивающую все социальные слои общества и возрастные группы населения, представляют дорожно-транспортные происшествия. Ликвидация их последствий требует от сотрудников подразделений МВД России, МЧС России и Минздрава России знания правил оказания первой помощи, в том числе правил проведения психологической поддержки пострадавших [20]. Также в современных реалиях международный терроризм можно уверенно считать одним из главных врагов мирового сообщества. В различных частях света и под различными предлогами осуществляются террористические акты. Оказавшиеся на месте теракта люди, а также пострадавшие и случайные свидетели часто впадают в панику и не знают, что им предпринимать до приезда скорой помощи [11]. Необходимо учитывать, что наиболее уязвимыми во многих ЧС считаются дети. Организация оказания медико-психологической помощи детям, пострадавшим в ЧС мирного и военного времени является неотъемлемой частью комплекса мероприятий по ликвидации медико-санитарных последствий ЧС. Ее проведение позволяет значительно снизить у детей степень тяжести психологической травмы [9, 14].

Психологическая поддержка пострадавших является неотъемлемой составляющей при оказании первой помощи. Именно она помогает человеку справиться со стрессовой ситуацией. Ее проведение исключает возможность возникновения негативных последствий, которые в будущем могут серьезно повлиять на здоровье и жизнь человека [2]. Целью исследования стало изучение современных подходов к оказанию психологической поддержки пострадавших, как неотъемлемой составной части первой помощи при острых психологических реакциях на стресс (ПРС).

Материалы и методы. Проведен аналитический обзор нормативно-правовых документов и современной научной литературы по теме работы. Методы исследования: теоретический и сравнительно-сопоставительный анализ, интерпретация и обобщение научных данных.

Результаты и их обсуждение. Нами изучены положения приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.05.2024 №220-н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи», регламентирующие оказание первой помощи пострадавшим на территории Российской Федерации с 01 сентября 2024 года. Учтено, что в соответствии с пунктом 2 статьи 31 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 №323-ФЗ первая помощь оказывается в соответствии с порядками, утверждаемыми уполномоченным федеральным органом исполнительной власти, то есть Министерством здравоохранения Российской Федерации. В рассматриваемом законе указано, что первая помощь –

это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и поддержание жизни и здоровья пострадавших и проводимых при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавших, до оказания медицинской помощи [5]. Исходя из этого определения, можно сделать вывод, что основной задачей первой помощи служит обеспечение условий и принятие мер, необходимых для стабилизации состояния пострадавшего до момента оказания медицинской помощи.

В настоящее время, согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.05.2024 №220-н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи», в перечень состояний, при которых оказывается первая помощь, входят [6]:

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и (или) остановка кровообращения.
3. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания.
4. Наружные кровотечения.
5. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.
6. Отравления.
7. Укусы или ужаления ядовитых животных.
8. Судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания.
9. Острые психологические реакции на стресс.

Одним из новых состояний, которое было включено в рассматриваемый перечень стали острые ПРС. Острая реакция на стресс в МКБ-10 (шифр F 43.0) характеризуется как транзиторное расстройство значительной тяжести без видимого психического расстройства, причиной которого является исключительный физический и психологический стресс, проходящее в течение часов или дней от момента возникновения. К нему относятся: сильное травматическое переживание, в том числе угроза безопасности – собственной или близкого человека (природная катастрофа, несчастный случай, боевые действия, преступное поведение, изнасилование); необычно резкое и опасное изменение в социальном поведении и (или) окружении (потеря близких или пожар в доме) и др. [15, 19]. Проявляться острая реакция на стресс может по-разному: страх, тревога, плач, истерика, апатия, чувство вины или стыда, двигательное возбуждение, нервная дрожь, гнев, злость, агрессия и др. [12, 17].

В приложении №2 к Порядку оказания первой помощи, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.05.2024 №220н, приведен Перечень мероприятий по оказанию первой помощи и последовательность их проведения [6]. Одним из мероприятий по оказанию первой помощи является оказание пострадавшему психологической

поддержки (пункт №9 Перечня). Также мы должны учитывать, что 01 сентября 2024 года Министерством здравоохранения Российской Федерации был утвержден Универсальный алгоритм оказания первой помощи (рисунок) [21].



Рисунок - Универсальный алгоритм оказания первой помощи

При изучении Перечня мероприятий по оказанию первой помощи и последовательности их проведения, а также Универсального алгоритма оказания первой помощи (рисунок), обращаем внимание на то, что психологическая поддержка проводится если пострадавший находится в сознании или после того, как только он приходит в сознание. Действия по психологической поддержке пострадавшего выполняются в ходе или после выполнения других жизненно необходимых мероприятий первой помощи и вызова скорой медицинской помощи.

До приезда скорой медицинской помощи или других служб рекомендуется не только оказывать первую помощь, но и осуществлять контроль состояния пострадавшего и его психологическую поддержку. Психологическая поддержка является важной частью оказания первой помощи. Ее проведение может улучшить самочувствие пострадавшего и его мобилизовать. Также она может потребоваться участникам происшествия, не имеющим травм [13]. Описаны варианты проведения психологической поддержки с использованием специальных мобильных приложений, которые могут обеспечить эффективную поддержку пострадавших до, во время и после стихийных бедствий [23].

Психологическая поддержка – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с этим кризисом или катастрофой [10, 12].

Приступая к осуществлению психологической поддержки пострадавшего в любом случае, следует придерживаться ряда общих правил:

1. Обеспечить собственную безопасность, оценить внешние условия, свое состояние и силы.
2. При наличии у пострадавшего травм, ранений, физических повреждений, оказать ему первую помощь.
3. Общаясь с пострадавшим, говорить следует спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в повелительном наклонении.
4. При обращении к пострадавшему стараться избегать употребления частицы «не», а также таких слов, как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.
5. Сохранять самообладание, быть готовым к тому, что некоторые слова и действия пострадавшего могут быть направлены на оказывающего помощь.

При этом недопустимо:

- принуждать человека рассказывать, что с ним произошло;
- перебивать и торопить собеседника (например, смотреть на часы и говорить слишком быстро);
- прикасаться к человеку, если нет уверенности, что это допустимо в его культурной среде;
- давать оценки действиям (бездействию) человека или его эмоциям;
- произносить фразы, подобные следующим: «Вы не должны себя так чувствовать» или «Вы должны радоваться, что выжили»;
- что-либо выдумывать, давать ложные обещания или заверения;
- использовать слишком специальные термины;
- пересказывать пострадавшему слухи, непроверенные сведения, личные рассказы, услышанные от других;

- переводить разговор на свои собственные трудности;
- действовать так, словно обязаны решить за пострадавшего все его проблемы, лишая человека веры в собственные силы и в способность самому позаботиться о себе.

Необходимо учитывать, что имеются и специальные приемы оказания психологической поддержки по каждой из психологических реакций [18].

Знание и понимание того, что происходит с человеком, как ему помочь и как помочь себе, способствуют формированию психологической устойчивости. В учебном пособии для лиц, оказывающих первую помощь в соответствии с Порядком оказания первой помощи, подготовленном Минздравом России в 2025 году, перечислены основные требования к людям, которые должны оказывать психологическую поддержку пострадавшим с острой ПРС. Также в нем рассмотрены приемы оказания психологической поддержки в случае проявления той или иной реакции у пострадавшего, в том числе важные аспекты оказания психологической поддержки детям в соответствии с возрастными особенностями [12].

Значение цели оказания психологической поддержки, общих правил общения с пострадавшими, приемов ее проведения при оказании первой помощи трудно переоценить. Качественное обучение лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь, проведению психологической поддержки пострадавших должно проходить с использованием современных учебных пособий и методик. Надлежащая подготовленность обучающихся медицинских ВУЗов и СУЗов правилам оказания первой помощи, прежде всего, должна помочь им в полном объеме применить на практике полученные знания. При этом важная роль в организации подготовки обучающихся должна отводиться кафедрам скорой медицинской помощи, медицины катастроф, безопасности жизнедеятельности и др. [4, 8, 19].

По действующему законодательству Российской Федерации обучение первой помощи предполагается при освоении ряда профессий. Прежде всего это касается лиц, которые по закону или другому нормативному правовому акту обязаны оказывать первую помощь. Также это требование распространяется на водителей автотранспортных средств, педагогических работников и других лиц, которые вправе оказывать первую помощь. Поэтому потребность в подготовке кадров для обучения первой помощи является постоянно высокой. С целью решения данного вопроса в Минздраве России разработаны и утверждены Методические рекомендации «Организация подготовки населения и сотрудников экстренных оперативных служб приемам оказания первой помощи на территории Российской Федерации», Примерная программа обучения лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь [8, 12]. Несомненную поддержку в изучении правил оказания первой помощи, в том числе осуществлению психологической поддержки пострадавших оказывает Учебно-методический комплекс по первой помощи, содержащий набор программ, учебных пособий, презентаций и иных материалов для подготовки различных категорий

населения по первой помощи [22]. Данные учебно-методические документы предназначены для помощи в подготовке населения, преподавателей первой помощи, сотрудников экстренных оперативных служб, а также лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь на территории Российской Федерации.

В связи с высокой социальной значимостью, необходимостью и важностью выполнения требований современных нормативно-правовых документов, обязывающих учитывать состояния, при которых оказывается первая помощь, рядом авторов разработан алгоритм симуляционного обучения оказанию первой помощи при острых ПРС. Обучающимся предлагается следующая последовательность оказания первой помощи при острых ПРС:

- ситуативная защита,
- необходимая поддержка (физическая, социальная и эмоциональная) и восстановление контакта,
- возвращение возможного контроля и вовлечение в деятельность.

Разработан вариант возможного примерного алгоритма действий в ходе симуляционного обучения оказанию первой помощи при острых ПРС:

1. Оценка безопасности.
2. Оценка собственного эмоционального состояния и степени готовности помогать.
3. Установление контакта с пострадавшим в зависимости от варианта острой реакции на стресс.
4. Дать время на эмоции, проявить понимание.
5. Информационная поддержка, формирующая ощущение безопасности, связи с другими людьми, спокойствия и надежды. Восстановление последовательности: что произошло, что уже делается для спасения, что еще нужно и можно сделать.
6. Ситуативная защита и доступ к помощи (медицинской и социальной) и эмоциональной поддержке.
7. Укрепление веры в возможность помочь себе и окружающим. Сделать что-то эффективное для помощи себе и другим прямо сейчас.
8. Не оставлять пострадавшего одного (острая ПРС может возобновиться!).

Представленная последовательность действий рекомендуется к использованию при подготовке различных категорий обучающихся оказанию психологической поддержки пострадавших при острых ПРС. Необходимо продолжать разработку алгоритмов теоретической и практической подготовки к оказанию первой помощи при острых ПРС, в том числе с использованием образовательной технологии симуляционного обучения. Данная тема должна входить в циклы обучения первой помощи лиц, обязанных оказывать первую помощь, и в

особенности в программы подготовки обучающихся медицинских ВУЗов и СУЗов, а также врачей всех специальностей [3, 12, 19].

Заключение. Расширение перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, объективно отражает потребности пострадавших в проведении мероприятий при острых патологических состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью. Включение острых ПРС в перечень этих состояний подтверждает значимость психологической поддержки пострадавших. Необходимо продолжать разработку эффективных методик обучения оказанию первой помощи при острых ПРС. Умение осуществлять на практике психологическую поддержку пострадавших позволит повысить эффективность проведения всех мероприятий первой помощи.

Список литературы:

1. Баева, А. С. Психические расстройства у пострадавших и родственников погибших при пожаре в г. Кемерово / А. С. Баева, Н. М. Захарова, М. Г. Цветкова // Психическое здоровье. – 2019. – № 12. – С. 82-88. – DOI 10.25557/2074-014X.2019.12.82-88. – EDN GQSCNA.
2. Ванюшин, И. А. Психологическая поддержка как неотъемлемая составляющая алгоритма оказания первой помощи пострадавшим в ДТП / И. А. Ванюшин // Обеспечение безопасности дорожного движения: вызовы и решения : Сб. статей Всеросс. форума, Москва, 31 мая 2021 года / Сост. А. И. Дубовицкий. – Москва : Московский ун-тет МВД России им. В. Я. Кикотя, 2021. – С. 18-20. – EDN FGKPQN.
3. Врач как субъект экстремальной ситуации: медико-биологические, социологические и личностные аспекты / Л. А. Балашова, И. А. Жмакин, К. Б. Баканов, Л. П. Пикалова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2020. – № 4(60). – С. 169-179. – DOI 10.26456/vtbio180. – EDN UWAAPB.
4. Жмакин, И. А. Организация обучения студентов Тверского государственного медицинского университета безопасности жизнедеятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования / И. А. Жмакин // Тверской медицинский журнал. – 2018. – № 6. – С. 24-29. – EDN VPJKMZ.
5. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ. (ред. от 28.12.2024, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2025). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 20.07.2025).
6. Об утверждении Порядка оказания первой помощи : приказ Минздрава России от 3 мая 2024 года №220-н. Доступ из справ.-правовой системы «Контур. Норматив» (дата обращения: 20.07.2025).
7. Онищенко, А. Н. Некоторые проблемы лечебно-эвакуационных мероприятий при ликвидации последствий Спитакского землетрясения (по данным научной литературы) / А. Н. Онищенко, И. А. Гордеев, А. В. Михневич // Безопасность жизнедеятельности: современные вызовы, наука,

образование, практика : Материалы XIII Межрегион. науч.-практич. конф. с междунар. участием, Южно-Сахалинск, 07-08 декабря 2023 года. – Южно-Сахалинск: Сахалинский гос. ун-тет, 2024. – С. 182-185. – EDN IVNDZZ.

8. Организация подготовки населения и сотрудников экстренных оперативных служб приемам оказания первой помощи на территории Российской Федерации (утв. Министерством здравоохранения Российской Федерации, 2024 г.): методич. рекомендации // Составители: Л. И. Дежурный, А. Ю. Закурдаева, З. А. Зарипова [и др.] / Под общ. ред.: Л. И. Дежурного, А. А. Колодкина. – Москва, 2024. – 42 с.
9. Особенности медико-психологической помощи детям в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени / Ф. М. Алижанов, Х. Б. Зиеев, А. М. Кузнецова, Н. В. Аполлонова // Тверской медицинский журнал. – 2024. – № 4. – С. 38-41. – EDN EQQZWG.
10. Особенности оказания экстренной психологической помощи при переживании утраты в чрезвычайных ситуациях / Ю. С. Шойгу, Л. Н. Тимофеева, Н. В. Толубаева [и др.] // Национальный психологический журнал. – 2021. – № 1(41). – С. 115-126. – DOI 10.11621/npj.2021.0110. – EDN ZZBNOQ.
11. Паюсова, Т. Н. Современные аспекты оказания медицинской помощи при террористических актах / Т. Н. Паюсова, М. Н. Мотеркина, К. Б. Баканов // Молодежь, наука, медицина : Материалы 62-ой Всеросс. межвузовской студенческой науч. конф. с междунар. участием с проведением открытого конкурса на лучшую студенческую науч. работу, Тверь, 21 апреля 2016 года. – Тверь : ГБОУ ВПО Тверская гос. мед. академия Минздрава России, 2016. – С. 382-383. – EDN YFRKPX.
12. Первая помощь: учебное пособие для лиц, оказывающих первую помощь в соответствии с Порядком оказания первой помощи / под ред. Л. И. Дежурного, Г. В. Неудахина, А. А. Колодкина, А. Ю. Закурдаевой. – Москва : ФГБУ «НМХЦ им. Н. И. Пирогова» Минздрава России, 2025. – 118 с.
13. Первая помощь: учебное пособие для преподавателей обучающихся лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь / Л. И. Дежурный, Ю. С. Шойгу, С. А. Гуменюк [и др.]. – Москва : ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018. – 136 с. – EDN NMGESW.
14. Першина, М. В. Особенности организации психологической помощи детям в техногенных чрезвычайных ситуациях / М. В. Першина, Е. А. Находнова, А. М. Кузнецова // Актуальные вопросы техносферной безопасности на современном этапе : Сборник трудов V-й Всеросс. студенческой науч.-практич. конф. с междунар. участием, Воронеж, 16 декабря 2021 года. – Воронеж : Воронежский гос. мед. ун-тет им. Н. Н. Бурденко, 2021. – С. 110-115. – EDN QWEELX.

15. Пискунова, В. В. Острые психологические реакции на стресс как основа оказания первой помощи / В. В. Пискунова // Вестник Прикамского социального института. – 2024. – № 3 (99). – С. 46-50. EDN: ZICJNO.
16. Психическое здоровье в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. URL : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (дата обращения: 20.07.2025).
17. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю. С. Шойгу. – Москва : Смысл, 2007. – 319 с.
18. Пучков, О. Н. Порядок осуществления психологической поддержки при оказании первой помощи пострадавшим / О. Н. Пучков // Развитие науки и образования: актуальные вопросы, достижения и перспективы развития : Сб. науч. трудов по материалам IX Междунар. науч.-практич. конф., Анапа, 23 декабря 2024 года. – Анапа: ООО «НИЦ экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2024. – С. 47-56. – EDN AUOQTQ.
19. Симуляционное обучение оказанию первой помощи при острых реакциях на стресс / М. Б. Казакова, И. А. Ловчикова, Д. Е. Боев [и др.] // Виртуальные технологии в медицине. – 2024. – № 3(41). – С. 184-186. – DOI 10.46594/2687-0037_2024_3_1868. – EDN IEZRUA.
20. Современные социально-медицинские аспекты дорожно-транспортных происшествий (итоги Всероссийской научно-практической и образовательной конференции) / И. А. Жмакин, К. Б. Баканов, А. М. Кузнецова [и др.] // Тверской медицинский журнал. – 2023. – № 4. – С. 21-28. – EDN UVZBJF.
21. Универсальный алгоритм оказания первой помощи : алгоритмы оказания первой помощи, 01 сентября 2024, № б/н [Электронный ресурс] // Минздрав России : [сайт]. URL : <https://minzdrav.gov.ru/documents/9801-universalnyy-algoritm-okazaniya-pervoy-pomoschi> (дата обращения: 20.07.2025).
22. Учебно-методический комплекс [Электронный ресурс] // Все о первой помощи : [сайт]. URL : <https://allfirstaid.ru/index.php?q=node/875> (дата обращения: 20.07.2025).
23. Ezeonu N. A., Hertelendy A. J., Adu M. K., Kung J. Y., Itanyi I. U. [et al.]. Mobile Apps to Support Mental Health Response in Natural Disasters: Scoping Review. J Med Internet Res. 2024 Apr 17;26:e49929. doi: 10.2196/49929. PMID: 38520699; PMCID: PMC11063879.