

# МИНА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

*Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит.*  
Монтень

Закрытие Чернобыльской атомной электростанции, и связанное с этим сокращение штатов, затрагивает жизни нескольких тысяч жителей города Славутича.

Реакции людей на эти изменения социального статуса неоднозначны: в зависимости от возраста, понимания проблемы в целом, имеющихся материальных ресурсов, дополнительных специальностей и т.д.

На индивидуальных консультациях, проводимых в Социально-психологическом центре, выяснилось, что жители города, особенно работники ЧАЭС, в большинстве своем испытывают чувство беспокойства, связанное с непосредственными опасениями за свое будущее и будущее своих детей.

Второе по важности чувство, беспокоящее жителей города, — чувство неопределенности, сочетающееся с выраженной личной пассивностью. Такое ощущение неопределенности в коренных вопросах жизни людей и их семей будет обязательно вызывать (и вызывает!) недовольство и стрессы.

Хотя стресс имеет ряд физиологических симптомов, обусловленных реакциями нейроэндокринной системы, он зависит главным образом от того, как стрессовый фактор воспринимается человеком, от его оценки

собственных и внешних ресурсов. Для контроля ситуации существенное различие в психофизиологических возможностях людей, а также разное понимание происходящих событий неизбежно способствуют тому, что острый или продолжительный стресс бедет к многочисленным последствиям.

К такого рода последствиям относятся: обеспокоенность, депрессия, напряженность, психосоматические заболевания, мысли о самоубийстве или попытки его совершить, супружеские или семейные ссоры, разводы, употребление большого количества спиртных напитков или алкоголизм, повышенная восприимчивость к заболеваниям, агрессивность, грубость в семье и общие проблемы во взаимоотношениях людей.

Чувство обеспокоенности у людей проявляется в виде отклонений в поведении (агрессивность, депрессия), повышения уровня курения и употребления алкоголя, наркомании. У женщин в состоянии стресса часто развивается невроз и наблюдается психосоматические расстройства.

Вообще, можно выделить три основных составляющих стресса — страх, неопределенность и чувство беспомощности.

Учитывая то, что жители города обеспокоены складывающейся ситуацией и грядущим массовым сокращением персонала ЧАЭС (страх), испытывают чувство неуверенности в завтрашнем дне (неопределенность) и тот факт, что почти 80 процентов опрошенных считают, что от них лично ничто не зависит

(беспомощность), — можно с определенной долей уверенности констатировать, что население Славутича находится в состоянии стресса.

Угроза изменения образа жизни особенно тяжело переносится теми людьми, которые не привыкли принимать решения на уровне семьи или производственного коллектива.

Американские психологи П.Р. Адамс и Д.Е. Адамс, оценивая данные о поведении людей (документы местных органов власти) до землетрясения в городе Отелло в 1984 году и через год после него, обнаружили существенные различия в использовании населением службы "Телефон доверия", количестве пациентов, обратившихся за помощью в пункты оказания неотложной медицинской помощи, характере полицейских протоколов о случаях насилия, общем количестве правонарушений в городе и количестве лиц, обслуженных в винных магазинах, что в очередной раз подтверждает мысль о стрессе на уровне общества как причине нарушений взаимодействия в системе "личность — общество".

Наиболее действенной моделью преодоления стресса может стать метод "управление эмоциями" — личная оценка значения происходящего.

"Управление эмоциями" является формой преодоления стресса, которая эффективна при наличии нескольких составляющих, а именно:

— консультации психолога (индивидуальная работа);  
— общение с людьми, ис-

пытывающими такие же проблемы (групповая работа);

— советы работников социального обеспечения (общественная поддержка).

В Социально-психологическом центре специалисты оказывают помощь по двум из трех направлений. Индивидуальное и семейное консультирование, тренинговые группы и группы общения, профориентационное тестирование — вот далеко не полный перечень услуг, предоставляемых жителям нашего города.

Кроме того, учитывая рост потребления алкогольных напитков в городе, а также увеличение количества семей, занимающихся так называемым "бытовым пьянством", в центре проводится попытка организовать группы очень хорошо зарекомендовавшего себя во всем мире общества "Анонимных алкоголиков".

Немаловажно и то, что жители города за прошедшие годы с момента создания центра, убедились, что два основных принципа в работе специалистов — анонимность и конфиденциальность — не просто декларированные правила, а стиль работы всего центра.

Таким образом, в нашем городе, в отличие от многих других монопрофильных городов Украины, создана хорошая база для того, чтобы жители в наименьшей степени испытывали воздействия такого грозного оружия, как стресс, и с честью вышли из создавшегося положения.

Андрей КАРГАПОВ,  
психолог Социально-психологического центра  
Справки по тел. 2-13-89, 2-94-21.