



IV Международная междисциплинарная научно-
практическая конференция молодых учёных и
студентов

ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХИАТРИЯ,
НАРКОЛОГИЯ XXI ВЕКА:
ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ И ПРАКТИКУ

Психология кризисных и экстремальных ситуаций

Научный руководитель : Алмагамбетова А.А., ассистент
кафедры психиатрии и наркологии НАО “МУС”

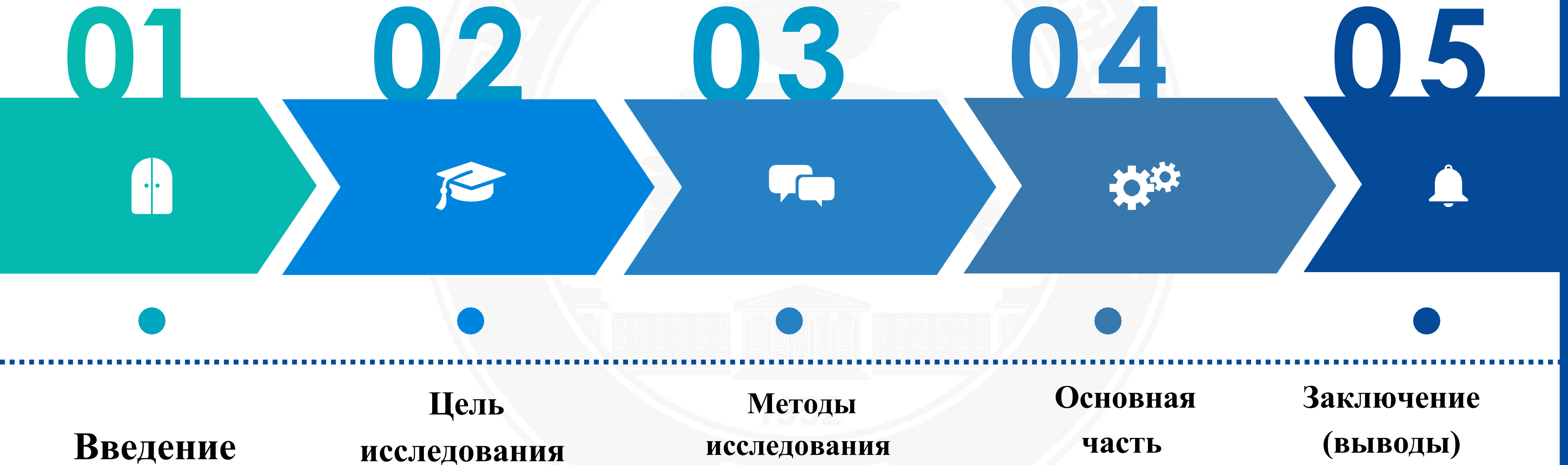
Докладчики : Ануарбекова А.Н., Кумырсkenова М.А.,
Ибраимова А.М.

Бакалавриат, общая медицина, 5 курс





План работы





Введение

Психология кризисных и экстремальных ситуаций представляет собой актуальное направление современной медицины и клинической психологии, изучающее закономерности психических реакций личности в условиях угрозы жизни, чрезвычайных ситуаций (ЧС), катастроф и социальных кризисов. В последние годы наблюдается значительный рост интереса к данной проблематике, что обусловлено увеличением числа глобальных кризисов, включая пандемию COVID-19, техногенные катастрофы и вооружённые конфликты.



Цель работы

Систематизация актуальных научных данных и протоколов, подтвержденных принципами доказательной медицины,



для формирования целостного представления о механизмах помощи человеку в условиях запредельного стресса .





Объекты и методы исследования:

eLIBRARY.RU

PubMed

База
данных



Cochrane
Library



Результаты и их обсуждения

Кризисная ситуация — переломный момент, при котором привычные механизмы психологической защиты оказываются парализованы, это не кратковременный испуг, а системная дезорганизация личности.



01

Психологические последствия

- Снижение способности к планированию будущего
- Сужение внимания до травматического события
- Возможная утрата волевой регуляции поведения



02

Формируется «физическое напряжение»:

- Мышечный «панцирь»
- Нарушения сердечного ритма
- Ощущение сдавленности в груди



03

Поэтому в первые часы после события важны методы «заземления», возвращающие ощущение тела и реальности.



04

Психологическая помощь как активное сопровождение: организация групп взаимопомощи, восстановление связи с родственниками, информирование.



Результаты и их обсуждения

Лазарус и Фолкман - Согласно когнитивной теории стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, психологическое реагирование в кризисных ситуациях определяется не столько объективной силой стрессора, сколько когнитивной оценкой индивидом угрозы и собственных ресурсов совладания. Таким образом, экстремальные события приобретают психологическую значимость через процесс субъективной интерпретации, что напрямую влияет на выбор стратегий преодоления (coping mechanisms).





Результаты и их обсуждения

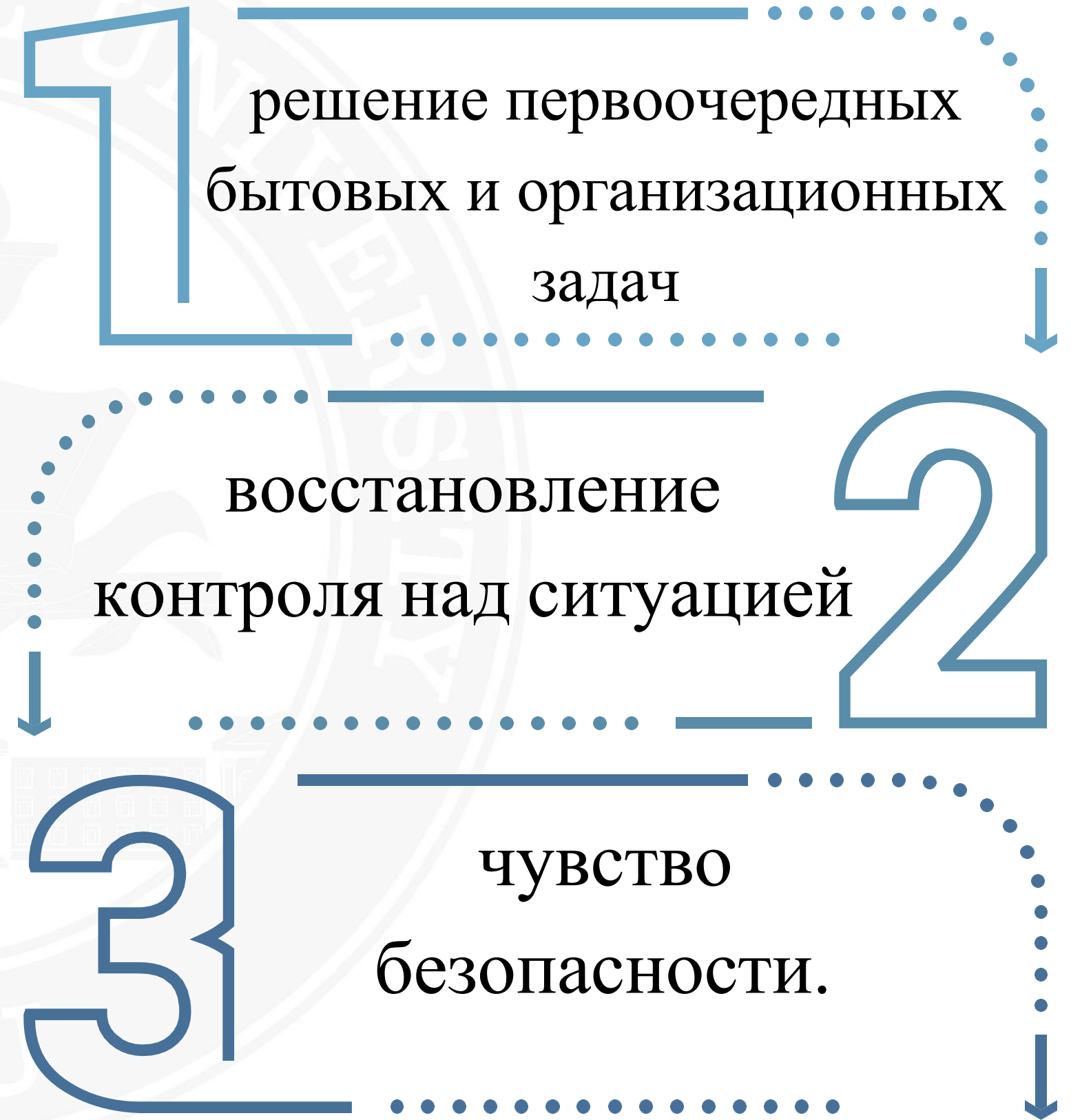
Ганс Селье - Г. Селье рассматривал стресс как неспецифическую адаптационную реакцию организма на любые предъявляемые требования среды. В контексте кризисных и экстремальных ситуаций данный подход позволяет рассматривать поведение человека как результат универсальных физиологических механизмов адаптации, включающих стадии тревоги, сопротивления и истощения.





Первая помощь

Модель первой психологической помощи.
Её основа — ориентация на «здесь и сейчас»:





Первая помощь

Особое внимание уделяется врачам, медсёстрам и спасателям, которые находятся в условиях постоянного стресса. Работа в «красных зонах» и кризисных условиях сопровождается высоким уровнем эмоционального истощения, этическими нагрузками и риском развития травмы свидетеля. Без системной поддержки — супервизии, отдыха и эмоциональной разгрузки — у персонала формируются симптомы, сходные с ПТСР. Поэтому психологическая поддержка медицинских работников является элементом безопасности системы.



Дети и подростки в кризисных ситуациях

У детей и подростков кризис переживается особенно остро, так как нарушается ощущение защищённости со стороны взрослых. Травма часто проявляется не вербально, а через поведение: агрессию, регресс, нарушения сна и питания, страхи. Наиболее эффективными методами помощи считаются игровая и арт-терапия, позволяющие безопасно переработать опыт. Однако ключевым фактором восстановления остаётся стабильное эмоциональное состояние родителей и взрослых рядом с ребёнком.





Методы терапии

КПТ

направлена на коррекцию искаженного восприятия и автоматических реакций страха

ДПДГ

способствует переработке травматических воспоминаний через нейрофизиологические механизмы

Основная задача доказательной психотерапии при последствиях экстремальных ситуаций — трансформация «застывшего» травматического воспоминания в интегрированный жизненный опыт, не вызывающий выраженной эмоциональной реакции



Методы терапии

Современная модель помощи при кризисах основана на интеграции:

- экстренной стабилизации
- психотерапевтической работы
- социальной поддержки
- поиска жизненных смыслов

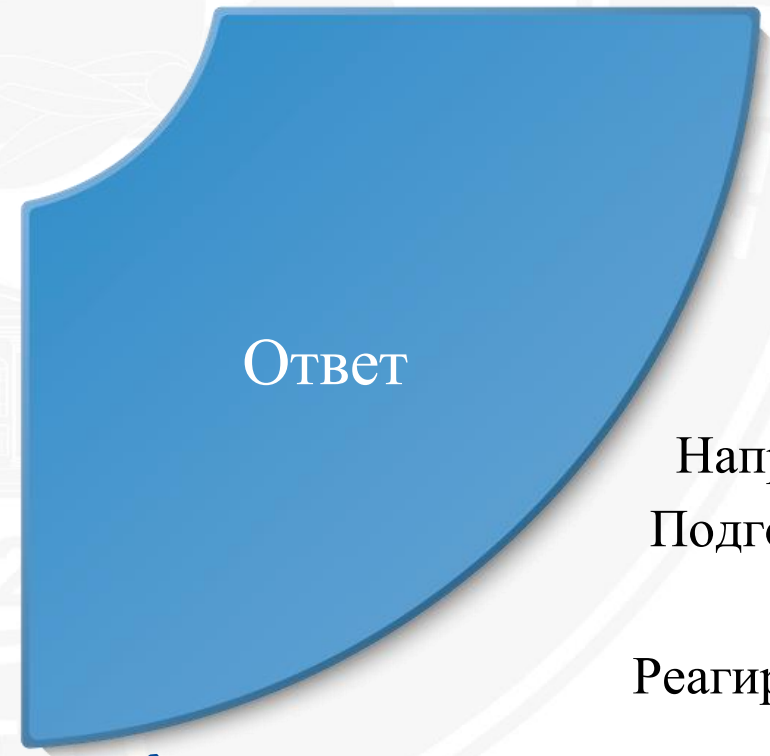
Эффективность восстановления определяется комплексной и своевременной поддержкой, направленной на активизацию адаптационного потенциала психики человек



Психиатрическая реабилитация
амбулаторные
Услуги по лечению расстройств
поведения
Индивидуализированное
планирование



Телефон доверия
Центр помощи



Направить мобильную кризисную группу
Подготовка групп кризисного реагирования
Неотложная помощь
Реагирование специалистов по психическому
здоровью

Медицинская детоксикация
Государственная психиатрическая больница
Суточное наблюдение, 72-часовая стабилизация
состояния в кризисных ситуациях
Отделение неотложной помощи
Стационарное лечение



Заключение



Главные векторы развития

Обязательный учет индивидуального ресурсного состояния человека, его социального контекста и специфики пережитой травмы

Грамотный баланс между своевременной стабилизацией состояния и последующей социальной реинтеграцией

Мониторинг эффективности новых методов помощи и развития системных программ профилактики выгорания для специалистов помогающих профессий



Литература

1. Papola D., Purgato M., Gastaldon C., Bovo C., van Ommeren M., Barbui C., Tol W.A. Psychological and social interventions for the prevention of mental disorders in people living in low- and middle-income countries affected by humanitarian crises // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. — 2020. — Vol. 9, No. 9. — CD012417. — DOI: 10.1002/14651858.CD012417.pub2. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32897548/> (дата обращения: 19.04.2026).
2. Annett Lotzin, Alicia Franc de Pommereau, Isabelle Laskowsky Promoting Recovery from Disasters, Pandemics, and Trauma: A Systematic Review of Brief Psychological Interventions to Reduce Distress in Adults, Children, and Adolescents // *The International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. №20(7). С. 5339.
3. Tan Rouge Chew, Tin Mei Yeo, Jun Yi Claire Teo, Chuen Wei Alvin Seah, Cheers Shun Qin Soh, Jingjing Meng, Wenru Wang Effectiveness of psychological interventions in reducing post-traumatic stress among post-myocardial infarction patients: a systematic review and meta-analysis // *European Journal of Cardiovascular Nursing*. 2025. №24(3). С. 375-386.
4. Jonathan Monk-Cunliffe, Rohan Borschmann, Alice Monk, Joanna O'Mahoney, Claire Henderson, Rachel Phillips, Jonathan Gibb, Paul Moran Crisis interventions for adults with borderline personality disorder // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2022. №2022(9). С. CD009353.
5. Xiaoshan Hu, Jihua Liu, Bingyu Hao, Yang Lv Impact of crisis intervention on mental health in the context of specific civilian emergencies // *PLOS ONE*. 2025. №20(9). С. e0331249.
6. Mental health in emergencies // World Health Organization URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies> (дата обращения: 16.04.2026).
7. Thole H Hoppen, Anna S Lindemann, Nexhmedin Morina Safety of psychological interventions for adult post-traumatic stress disorder: meta-analysis on the incidence and relative risk of deterioration, adverse events and serious adverse events // *The British Journal of Psychiatry*. 2022. №12. С. 1-10.
8. Biksegn Asrat Yirdaw, Jun Angelo Sunglao, Muhammad Alkasaby, Julian Eaton Effectiveness of psychological crisis interventions during infectious disease outbreaks in low- and middle-income countries: a systematic review of Randomized Control Trials // *Cambridge Prisms: Global Mental Health*. 2025. №12. С. e32.
9. Elana Newman, Betty Pfefferbaum, Namik Kirlic, Robert Tett, Summer Nelson, Brandi Liles Meta-Analytic Review of Psychological Interventions for Children Survivors of Natural and Man-Made Disasters // *Current Psychiatry Reports*. 2014. №16(9). С. 462.
10. Johanna Rutetzki, Jessica Breuing, Käthe Goossen, Franka Lucius, Thomas Ostermann, Katharina Fetz Psychological care in acute and emergency medicine: a scoping review of support interventions by healthcare professionals // *BMC Emergency Medicine*. 2026. №26. С. 64.



Литература

11. Mental health response to disasters and other critical incidents // BMJ Best Practice [Electronic resource]. – London : BMJ Publishing Group, 2023. – URL: bmj.com (дата обращения: 19.04.2024).
12. Crisis Intervention / L.L. Smith, J.S. Cooper // StatPearls [Electronic resource]. – Treasure Island (FL) : StatPearls Publishing, 2023. – URL: nih.gov (дата обращения: 19.04.2024).
13. Psychological First Aid in Emergencies / D. Shultz, S. Forbes, J. S. Althoff [et al.] // StatPearls [Internet]. — Treasure Island (FL) : StatPearls Publishing, 2023. — URL: nih.gov (дата обращения: 19.04.2024).
14. Nerea Almeda, Carlos García-Alonso, Luis Salvador-Carulla Mental health planning at a very early stage of the COVID-19 crisis: a systematic review of online international strategies and recommendations // BMC Psychiatry . 2021. №21. С. 43.
15. Helena Roennfeldt, Nicole Hill, Louise Byrne, Bridget Hamilton The anatomy of crisis // International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being. 2024. №19(1). С. 2416580.
16. Экстремальная психология в экстремальном мире : материалы IV научного форума с международным участием / под ред. В. М. Позднякова, В. Е. Петрова. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 320 с.
17. Macarena Gálvez-Herrer 1, Gemma Via-Clavero 2, José Antonio Ángel-Sesmero 3, Gabriel Heras-La Calle Psychological crisis and emergency intervention for frontline critical care workers during the COVID-19 pandemic // Journal of Clinical Nursing. 2022. №31(15-16). С. 2309-2323.
18. Психологическая поддержка участников боевых действий // Экстремальная психология в экстремальном мире : материалы IV научного форума с международным участием / под ред. В. М. Позднякова, В. Е. Петрова. – Москва : МГППУ ; PsyJournals.ru [Электронный ресурс], 2025. – URL: psyjournals.ru (дата обращения: 19.04.2026).
19. Elif Baykal, Francoise Contreras, Ghulam Abid, Ignacio Aldeanueva-Fernández Well-being in the post-pandemic era: the role of meaning in life and resilience // Frontiers in Psychology. 2026. №16. С. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1696860>.
20. Johanna Baumgardt, Stefan Weinmann Using Crisis Theory in Dealing With Severe Mental Illness—A Step Toward Normalization? // Frontiers in Psychology. 2022. №7. С. 805604.



Благодарим за внимание!

 [semeymedicaluniversity](https://www.instagram.com/semeymedicaluniversity) |  [semeymedicaluniversity](https://www.facebook.com/semeymedicaluniversity)

 smu.edu.kz