

ZILZILA NATIJASIDA RUXIY-STRESGA TUSHGAN INSONLAR VA UNING QUTQARUVCHILARGA TA'SIRI HAMDA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10965420>

Ziyodulloyev Baxriddin Mardonovich

*Buxoro viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi o'qituvchisi.*

Annotatsiya

Hozirgi kunda dunyoning turli mintaqalarida sodir bo'layotgan turli zilzilalar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, Zilzila natijasida ruxiy-stresga tushgan insonlarga shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish dolzarbligi saqlanib qolayotganidan dalolat bermoqda. Bu o'z navbatida zilzila natijasida talofat ko'rgan va bevosita qutqaruv jarayonda ishtirok etgan shaxslarga ham birdek ta'sir etishi mumkin.

Анализ различных землетрясений, происходящих сегодня в разных регионах мира, показывает, что по-прежнему актуально оказание неотложной психологической помощи людям, перенесшим психический стресс в результате землетрясения. Это, в свою очередь, может в равной степени коснуться и тех, кто пострадал в результате землетрясения, и тех, кто непосредственно участвовал в спасательном процессе.

An analysis of various earthquakes occurring today in different regions of the world shows that providing emergency psychological assistance to people who have suffered mental stress as a result of an earthquake is still relevant. This, in turn, may equally affect those who suffered as a result of the earthquake and those who were directly involved in the rescue process.

Tayanch so'zlar

Zilzila, Ruxiy-stress, psixologik, psixologik yordam, shoshilinch psixologik yordam, jabrlangan, yordam berish, qutqarish, yo'qotish.

Ключевые слова

Землетрясение, психический стресс, психологическая, психологическая помощь, экстренная психологическая помощь, раненые, помощь, спасение, потеря.

Key words

Earthquake, Mental stress, psychological, psychological help, emergency psychological help, injured, help, rescue, loss.

Zilzila natijasida insonlar jismoniy zo'riqish bilan bir qatorda psixologik ruxiy-stress holatini ham o'tkazib, ayrimlarda asoratli, uzoq davom etmoqda.

Sodir bo'layotgan ko'p ekstremal vaziyatlarda va psixologik ta'sirning odatiy usullarida qo'llanilmaydi. Bularning barchasi ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir maqsadlariga bog'liq.

Bir holatda siz qo'llab-quvvatlashingiz, yordam berishingiz kerak. Boshqasida esa to'xtash kerak, masalan, mish-mishlar, vahima. Uchinchisida muzokaralar olib boradi.

Ekstremal vaziyatlarning ta'siri natijasida ruhiy-stress jarohat olganlarga yordam ko'rsatishda quyidagi asosiy tamoyillardan foydalaniladi:

- shoshilinchlik;
- tadbirlar o'tkaziladigan joyga yaqinligi;
- normal holat tiklanishini kutish;
- psixologik ta'sirning birligi va soddaligi.

Shoshilinch yordamni imkon qadar tezroq ko'rsatish kerakligini anglatadi.

Jarohatdan keyin qancha vaqt o'tgan bo'lsa, surunkali kasalliklar, shu jumladan travmadan keyingi ruxiy-stress buzilishi ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Yaqinlik tamoyilining ma'nosi tanish muhitda va ijtimoiy muhitda yordam ko'rsatish, ruxiy-stresning salbiy oqibatlarini minimallashtirishdir.

Oddiy holatni tiklashni kutish: ruxiy-stressli vaziyatni boshdan kechirgan odamga bemor sifatida emas, balki oddiy odam sifatida munosabatda bo'lish kerak. Oddiy holatning yaqin orada qaytishiga ishonchni saqlab qolish kerak.

Psixologik ta'sirning birligi uning manbai sifatida bitta shaxs harakat qilishi yoki psixologik yordam ko'rsatish tartibi birlashtirilgan bo'lishi kerakligini anglatadi.

Psixologik ta'sirning soddaligi - jabrlanuvchini shikastlanish manbasidan uzoqlashtirish, oziq-ovqat, dam olish, xavfsiz muhit va eshitish imkoniyatini ta'minlash kerak.

Umuman olganda, shoshilinch psixologik yordam xizmati quyidagi asosiy funksiyalarni bajaradi:

- amaliy: aholiga bevosita shoshilinch psixologik va (agar kerak bo'lsa) tibbiygacha tibbiy yordam ko'rsatish;

- muvofiqlashtirish: ixtisoslashgan psixologik xizmatlar bilan aloqa va o'zaro hamkorlikni ta'minlash.

Ekstremal sharoitlarda psixolog ishining holati odatdagi terapevtik vaziyatdan kamida quyidagi nuqtalarda farq qiladi.[1].

- Guruhlar bilan ishlash. Ko'pincha jabrlanuvchilar guruhlarini bilan ishlashga to'g'ri keladi va bu guruhlar psixolog (psixoterapevt) tomonidan sun'iy ravishda yaratilmagan, psixoterapevtik jarayonning ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda, ular falokatning dramatik vaziyati tufayli hayotning o'zi tomonidan yaratilgan.

- Bemorlar ko'pincha o'tkir affektiv holatda bo'ladi. Ba'zida jabrlanuvchilar hali ham travmatik vaziyat ta'sirida bo'lganida ishlash kerak bo'ladi, bu oddiy psixoterapevtik ish uchun odatiy emas.

- Ko'pgina qurbonlarning ijtimoiy va ta'lim darajasining pastligi. Jabrlanganlar orasida ijtimoiy va ta'lim maqomiga ko'ra hayotlarida hech qachon psixoterapevtning kabinetiga tushmagan ko'plab odamlarni uchratish mumkin.

- Jabrlanganlarda psixopatologiyaning xilma-xilligi. Zo'ravonlik qurbonlari ko'pincha travmatik ruxiy-stress, nevroz, psixoz, xarakterning buzilishi va eng muhimi, jabrlanganlar bilan ishlaydigan mutaxassislar uchun tabiiy ofatning o'zi yoki boshqa travmatik vaziyat tufayli yuzaga kelgan bir qator muammolarga duch kelishadi. Bu, masalan, tirikchilik yetishmasligi, ish yetishmasligi va boshqalarni anglatadi.

- Yo'qotish tuyg'usi bilan deyarli barcha bemorlarning mavjudligi, chunki ko'pincha qurbonlar yaqinlarini, do'stlarini, sevimli yashash va ish joylarini va boshqalarni yo'qotadi, bu esa travmatik stressning nozologik rasmiga, ayniqsa ushbu sindromning depressiv tarkibiy qismiga yordam beradi.

- Shikastlanishdan keyingi psixopatologiya va nevroitik patologiya o'rtasidagi farq. Aytish mumkinki, travmatik stressning psixopatologik mexanizmi nevrozning patologik mexanizmlaridan tubdan farq qiladi.

Shunday qilib, jabrlanganlar bilan ishlash strategiyalarini ishlab chiqish kerak, bu ikkala ruxiy-stress mavjud bo'lgan holatlarni ham, travmatik ruxiy-stressning ichki yoki tashqi kelib chiqishining boshqa patogen omillari bilan murakkab o'zaro bog'liqligi mavjud bo'lgan holatlarni ham qamrab oladi.

Shoshilinch psixologik yordamning maqsadi va vazifalari o'tkir vahima reaksiyalari, psixogen nevropsikiyatrik kasalliklarning oldini olishni o'z ichiga oladi; shaxsning moslashuvchan qobiliyatini oshirish; paydo bo'lgan kasalliklarning psixoterapiyasi.

Aholiga shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish ongning yuzaki qatlamlariga aralashuv tamoyiliga, ya'ni sindromlar bilan emas, balki simptomlar bilan ishlashga asoslangan bo'lishi kerak. [2].

Psixoterapiya va psixoprofilaktikani o'tkazish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Aholining sog'lom qismi bilan birinchi bo'lib - profilaktika shaklida:

a) o'tkir vahima reaksiyalari;

b) kechiktirilgan, "kechiktirilgan" nevropsikiyatrik kasalliklar.

Ikkinchi yo'nalish - rivojlangan nevropsikiyatrik kasalliklari bo'lgan shaxslarning psixoterapiyasi va psixoprofilaktikasi. Falokatlar, tabiiy ofatlar sodir bo'lgan hududlarda qutqaruv ishlarini olib borishning texnik qiyinchiliklari qurbonlar uzoq vaqt davomida tashqi dunyodan to'liq izolyatsiya qilingan sharoitda qolishlariga olib kelishi mumkin. Bunday holda, psixoterapevtik yordam shoshilinch "axborot terapiyasi" shaklida tavsiya etiladi, uning maqsadi tirik bo'lgan, ammo tashqi dunyodan (zilzilalar, vayronagarchiliklar) to'liq izolyatsiyada bo'lganlarning hayotiyiligini psixologik qo'llab-quvvatlash, ta'minlashdir. Baxtsiz hodisalar, portlashlar va h.k. natijasida uylar.). "Axborot terapiyasi" ovoz kuchaytirgichlar tizimi orqali amalga oshiriladi va jabrlanuvchilar eshitishi kerak bo'lgan quyidagi tavsiyalarni uzatishdan iborat:

1) tashqi dunyo yordamga kelayotgani va ularga imkon qadar tezroq kelishiga yordam berish uchun hamma narsa qilinayotgani haqidagi ma'lumotlar;

2) izolyatsiya qilinganlar butunlay xotirjam bo'lishlari kerak, chunki bu ularni qutqarishning asosiy vositalaridan biridir;

3) o'z-o'zidan yordam ko'rsatish zarur;

4) blokirovkalar bo'lsa, jabrlanuvchilar o'z-o'zini evakuatsiya qilish uchun hech qanday jismoniy kuch sarflamasliklari kerak, bu esa vayronalarning xavfli siljishiga olib kelishi mumkin;

5) kuchingizni iloji boricha tejashingiz kerak;

6) ko'zingizni yumib turing, bu sizni yengil uyquchanlik holatiga va jismoniy kuchni tejashga yaqinlashtiradi;

7) sekin, sayoz va burun orqali nafas oling, bu tanadagi namlik va kislorodni va atrofdagi havodagi kislorodni tejaydi;

8) "Men butunlay xotirjamman" iborasini 5-6 marta takrorlang, bu avtotakliflarni 15-20 gacha hisoblash davrlari bilan almashtiring, bu ichki kuchlanishni yengillashtiradi va yurak urishi va qon bosimini normallashtirishga yordam beradi, shuningdek, o'z-o'zidan. intizom;

9) "asirlik" dan ozod qilish jabrlanuvchilar xohlaganidan ko'proq vaqt talab qilishi mumkin. "Jasoratli va sabrli bo'ling. Yordam sizga kelyapti".

"Axborot terapiyasi" ning maqsadi ham jabrlanuvchilarda qo'rquv hissini kamaytirishdir, chunki ma'lumki, inqirozli vaziyatlarda haqiqiy halokatli omil ta'siridan ko'ra ko'proq odamlar qo'rquvdan o'lishadi.

Jabrlanganlar binolar vayronalari ostidan ozod qilingandan so'ng, statsionar sharoitda psixoterapiyani (birinchi navbatda amnestik terapiyani) davom ettirish kerak. [3].

psixoterapiya qo'llaniladigan odamlarning yana bir guruhi vayronalar ostida qolgan, tirik va o'lik odamlarning qarindoshlari. Ular uchun psixoterapevtik choralarning butun majmuasi qo'llaniladi:

psixo-emotsional qo'zg'alish, tashvish, vahima reaksiyalarini bartaraf etishga qaratilgan xatti-harakatlar texnikasi va usullari;

- yo'qotish holatini qabul qilishga, ruhiy og'riqni bartaraf etishga va psixologik manba imkoniyatlarini izlashga qaratilgan ekzistensial uslublar va usullar.

Zilziladan talofat ko'rgan hududda psixoterapiya qo'llaniladigan odamlarning yana bir guruhi qutqaruvchilardir.

Bunday vaziyatlarda asosiy muammo psixologik ruxiy-stressdir. Aynan shu holat favqulodda vaziyatlar vazirligi mutaxassislariga qo'yiladigan talablarga sezilarli ta'sir qiladi. Mutaxassis o'zida va o'rtoqlarida psixologik muammolarning alomatlarini o'z vaqtida aniqlash qobiliyatiga ega bo'lishi, empatik qobiliyatga ega bo'lishi, psixologik yengillik, ruxiy-stressni yengillashtirish, hissiy taranglik bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Inqiroz va ekstremal vaziyatlarda psixologik o'z-o'ziga yordam berish va o'zaro yordam ko'rsatish ko'nikmalariga ega bo'lish nafaqat ruhiy jarohatlarning oldini olish, balki stressga chidamliligini oshirish va favqulodda vaziyatlarda tezkor javob berishga tayyor bo'lish uchun ham katta ahamiyatga ega.

Keng ko'lamli tadqiqot dasturi natijasida nemis psixologlari B.Gash va F.Lasogga ekstremal vaziyatda ishlaydigan psixolog, boshqa mutaxassis yoki ko'ngillilar uchun tavsiyalar to'plamini ishlab chiqdilar.[4].

Psixologlarni ham favqulodda vaziyat joyida bevosita ishlashi, qutqaruvchilar va maxsus xizmatlarni tayyorlash uchun foydalidir [5].

Qutqaruvchilar uchun qoidalar:

1. Jabrlanuvchiga yaqin joyda ekanligingizni va qutqaruv choralari allaqachon olib borilayotganligini bildiring.

Jabrlanuvchi bu vaziyatda yolg'iz emasligini his qilishi kerak. Jabrlanuvchiga yaqinlashing va ayting, masalan: "Tez yordam kelguncha men siz bilan qolaman.

Jabrlanuvchiga hozir nima bo'layotgani haqida ham xabar berish kerak: tez yordam mashinasi yo'lda.

2. Jabrlanuvchini qiziquvchan ko'zlardan qutqarishga harakat qiling.

Qiziqarli ko'rinish inqiroz holatida bo'lgan odam uchun juda yoqimsiz. Agar tomoshabinlar ketmasa, ularga biron bir topshiriq bering, masalan, qiziquvchanni voqea joyidan haydab chiqarish.

3. Ehtiyotkorlik bilan teridan teriga aloqa o'rnating.

Yengil tana aloqasi odatda qurbonlarni tinchlantiradi. Shuning uchun, jabrlanuvchini qo'lidan oling yoki yelkasiga qo'llang. Boshga yoki tananing boshqa qismlariga tegmaslik tavsiya etilmaydi. Jabrlanuvchi bilan bir xil darajadagi pozitsiyani oling. Tibbiy yordam ko'rsatganda ham, jabrlanuvchi bilan bir xil darajada bo'lishga harakat qiling.

4. Gapiring va tinglang.

Diqqat bilan tinglang, to'sqinlik qilmang, o'z vazifalaringizni bajarayotganda sabrli bo'ling. Jabrlanuvchi hushini yo'qotayotgan bo'lsa ham, o'zingizga, yaxshisi, xotirjam ohangda gapiring. Asabiylashmang. Tanqidlardan saqlaning. Jabrlanuvchidan so'rang: "Men siz uchun qila oladigan biror narsa bormi?" Agar rahm-shafqat his qilsangiz, buni aytishingiz mumkin.

Psixologlar uchun birinchi yordam qoidalari:

1. Inqirozli vaziyatda jabrlanuvchi doimo ruhiy hayajon holatida bo'ladi. Bu odatiy. Optimal - qo'zg'alishning o'rtacha darajasi. Bemorga terapiyadan nimani kutayotganingizni va muammoni hal qilish uchun qancha vaqt ketishini darhol ayting. Muvaffaqiyatga umid qilish muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishdan yaxshiroqdir.

2. Darhol chora ko'rmang. Atrofga qarang va qanday yordam (psixologik tashqari) talab qilinishini, jabrlanganlarning qaysi biri yordamga muhtojligini aniqlang. Bir qurbon bilan taxminan 30 soniya, bir nechta qurbonlar bilan taxminan besh daqiqa vaqt bering.

3. Kimligingiz va nima qilayotganingizni aniq ayting. Yordamga muhtojlarning ismlarini bilib oling. Jabrlanganlarga tez orada yordam kelishini, unga g'amxo'rlik qilganingizni ayting.

4. Jabrlanuvchi bilan tana aloqasini ehtiyotkorlik bilan o'rnating. Jabrlanuvchini qo'lidan oling yoki yelkasiga qo'llang. Boshga yoki tananing boshqa qismlariga tegmaslik tavsiya etilmaydi. Jabrlanuvchi bilan bir xil darajadagi pozitsiyani oling. Jabrlanuvchiga orqa o'girmang.

5. Hech qachon jabrlanuvchini ayblamang. Uning ishida yordam berish uchun qanday choralar ko'rish kerakligini ayting.

6. Kasbiy kompetensiya ishonch hosil qiladi. O'zingizning malakangiz va tajribangiz haqida bizga xabar bering.

7. Jabrlanuvchi o'z vakolatiga ishonsin. Unga u bajara oladigan vazifani bering.

Jabrlanuvchi o'zini o'zi boshqarish tuyg'usiga ega bo'lishi uchun uni o'z qobiliyatiga ishontirish uchun foydalaning.

8. Jabrlanuvchining gaplashishiga ruxsat bering. Uni faol tinglang, uning his-tuyg'ulari va fikrlariga e'tibor bering. Ijobiy narsani takrorlang.

9. Jabrlanuvchiga u bilan qolishingizni ayting. Ajrashganda, o'zingiz uchun o'rinbosarlarni toping va unga jabrlanuvchi bilan nima qilish kerakligini ko'rsating.

10. Yordam berish uchun jabrlanuvchining yaqin atrofidagi odamlarni jalb qiling. Ularga ko'rsatma bering va ularga oddiy topshiriqlarni bering. Biror kishini aybdor his qilishiga olib keladigan har qanday so'zlardan saqlaning.

11. Jabrlanuvchini ortiqcha e'tibor va savollardan himoya qilishga harakat qiling. Qiziqarli maxsus topshiriqlarni bering.

12. Ruxiy-stress psixologga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zilzilada ruxiy-stres holatidagi odamlarning holati dinamikasidagi ketma-ket bosqichlar yoki bosqichlarning yana bir tasnifi taklif etiladi.

1. "O'tkir emotsional shok". Torpor holatidan keyin rivojlanadi va 3 dan 5 soatgacha davom etadi; umumiy ruhiy zo'riqish, psixofiziologik zaxiralarning haddan tashqari safarbarligi, idrokning keskinlashishi va fikrlash jarayonlari tezligining oshishi, vaziyatni tanqidiy baholashni kamaytiradigan, ammo qobiliyatni saqlab qolgan holda, ehtiyotsiz jasoratning namoyon bo'lishi (ayniqsa yaqinlaringizni qutqarishda) bilan tavsiflanadi. maqsadga muvofiq faoliyat. Ushbu davrdagi hissiy holat bosh aylanishi va bosh og'rig'i, yurak urishi, quruq og'iz, tashnalik va nafas qisilishi bilan birga keladigan umidsizlik hissi bilan ustunlik qiladi. So'rovda qatnashganlarning 35% gacha, ularning ahvolidagi yomonlashishini sub'ektiv baholash bilan, bir vaqtning o'zida ish qobiliyatining 1,5-2 baravar yoki undan ko'proq o'sishini qayd etadi.

2. "Psixo-fiziologik demobilizatsiya". Davomiyligi uch kungacha. So'ralganlarning aksariyati uchun ushbu bosqichning boshlanishi jarohat olganlar va o'lganlarning jasadlari bilan birinchi aloqalar, fojia ko'lamini tushunish bilan bog'liq ("ogohlik stressi"). Bu tartibsizlik hissi, vahima reaksiyalari (ko'pincha mantiqsiz), axloqiy me'yoriy xatti-harakatlarning pasayishi, faoliyat samaradorligi va motivatsiyasining pasayishi bilan farovonlik va psixo-emotsional holatning keskin yomonlashishi bilan tavsiflanadi. buning uchun depressiv tendensiyalar, diqqat va xotira funksiyalaridagi ba'zi o'zgarishlar (qoida tariqasida,

tekshirilganlar o'sha kunlarda nima qilganlarini aniq eslay olmaydilar). Respondentlarning ko'pchiligi ko'ngil aynishning ushbu bosqichida, boshdagi "og'irlik", oshqozon-ichak traktida noqulaylik va ishtahaning pasayishi (hatto etishmasligi) haqida shikoyat qiladilar.

Xuddi shu davrda favqulodda vaziyatlardan qutqaruv va "tozalash" ishlarini (ayniqsa, o'liklarning jasadlarini olib tashlash bilan bog'liq bo'lgan) birinchi rad etishni, transport vositalari va maxsus texnikani boshqarishda xato harakatlar sonining sezilarli darajada ko'payishini o'z ichiga oladi.

3. "Ruxsat berish bosqichi" - ofatdan 3-12 kun o'tgach. Subektiv baholashga ko'ra, kayfiyat va farovonlik asta-sekin barqarorlashadi. Biroq, kuzatuvlar natijalariga ko'ra, so'rovda qatnashganlarning ko'pchiligida hissiy holat pasaygan, boshqalar bilan cheklangan aloqalar, gipomiya (yuz niqobi), nutqning intonatsion rangining pasayishi va harakatlarning sekinligi. Ushbu davrning oxiriga kelib, tanlab amalga oshiriladigan, asosan tabiiy ofat guvohi bo'lmagan va qandaydir ajiotaj bilan birga bo'lgan shaxslarga qaratilgan "gapirish" istagi paydo bo'ladi.

Shu bilan birga, oldingi ikki bosqichda bo'lmagan tushlar paydo bo'ladi, shu jumladan bezovta qiluvchi va dahshatli tushlar, fojiali voqealar taassurotlarini turli yo'llar bilan aks ettiradi.

Vaziyatning biroz yaxshilanishining subyektiv belgilari fonida, fiziologik zaxiralarning yanada pasayishi obyektiv ravishda qayd etiladi (giperaktivatsiya turi bo'yicha). Haddan tashqari ish hodisalari tobora ortib bormoqda. Jismoniy kuch va ishlashning o'rtacha ko'rsatkichlari (o'rganilayotgan yosh guruhi uchun me'yoriy ma'lumotlarga nisbatan) 35% ga, qo'l dinamometriyasi bo'yicha esa 60% ga (ayrim hollarda 10-20 kg gacha) kamayadi. O'rtacha aqliy faoliyat 25% ga kamayadi, piramidal yarim sharik assimetriya sindromi belgilari paydo bo'ladi.

4. "Qayta tiklash bosqichi". Bu falokatdan keyin taxminan 12-kundan boshlanadi va xulq-atvor reaksiyalarida eng aniq namoyon bo'ladi: shaxslararo muloqot faollashadi, nutqning hissiy rangi va yuz reaksiyalari normallasha boshlaydi, falokatdan keyin birinchi marta hissiy javobni uyg'otadigan hazillar. boshqalardan qayd etish mumkin, oddiy orzular tiklanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, zilzila natijasida jabrlangan insonlarga yordam berishda va ularni qutqargan insonlarga shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda o'zini tuta bilish, muomila, so'z ohangining baland-pastligi, yuz va qo'llar harakatidan to'g'ri foydalana olish, o'z xatti-harakatlarini bosiqlik bilan boshqara olish tavsiya etiladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimi, sodir bo'layotgan Zilzila natijasida ruxiy-stresga tushgan insonlarga va qutqaruvchilarga shoshilinch psixologik

yordam ko'rsatish o'z navbatida jismoniy, ruhiy kam talofatlarsiz oqibatlarini bartaraf etilishiga hamda yo'qotilgan qobilyatli tezroq tiklanishi, faoliyati samaradorligi qaytishiga erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Bodrov, V. A. Psixologicheskiy stress: razvitie i preodolenie / V. A. Bodrov. – M. : PER SE, 2006. – 528 s. [1].
2. Grinberg, Dj. S. Upravlenie stressom / Dj. S. Grinberg. – SPb. : Piter, 2002. – 446 s. – (Mastera psixologii). [2].
3. Щербатых, Ю. V. Psixologiya stressa i metody korreksii : ucheb. posobie / Ю. V. Щербатых. – SPb.[i dr.] : Piter, 2006. – 246 s. – (Uchebnoe posobie). [3].
4. Psixologicheskaya ustoychivost v chrezvychaynykh situatsiyax. Kurs leksiy. Chast III. - Novogorsk: AGZ MChS Rossii. [4].
5. Psixologiya ekstremal'nykh situatsiy dlya spasateley i pojar'nykh/ pod obshchey red. Yu.S. Shoygu. M.: Smysl, 2007. [5].