

Оглавление

Введение.....	7
---------------	---

Раздел I.

Введение в психологию экстремальных ситуаций

Глава 1. Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий	12
Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации	18
Влияние экстремальных ситуаций на человека	25
Субъекты экстремальной ситуации.....	26
Выводы.....	29
Вопросы и задания к главе 1.....	30
Литература.....	30

Раздел II.

Нормальный стресс

Глава 2. Стресс: история изучения, определение, кривая развития стрессовой ситуации.....	32
Стресс: история изучения и современные представления	32
Кривая развития стрессовой ситуации.....	36
Понятие о стрессоустойчивости	40

Выводы.....	46
Вопросы к главе 2.....	46
Глава 3. Психофизиология стресса, или Как работает организм при возникновении стрессовой ситуации.....	47
Природа возникновения стресса. Физиологические и психологические проявления.....	48
Нервная система: анатомическое строение и функциональное деление.....	49
Механизмы стресса.....	53
Выводы.....	59
Вопросы к главе 3.....	59
Глава 4. Психология стресса.....	61
Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.....	68
Виды (уровни) реакций человека на стресс.....	72
Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.....	77
Выводы.....	87
Вопросы и задания к главе 4.....	87
Глава 5. Влияние стресса на жизнь человека.....	88
Позитивное влияние стресса на человека.....	89
Негативное влияние стресса.....	90
Влияние стресса на организм человека.....	92
Выводы.....	100
Вопросы и задания к главе 5.....	100
Литература.....	101

Раздел III. Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс

Глава 6. Экстренная психологическая помощь.....	104
Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс	106
Самопомощь при острых реакциях на стресс.....	113
Выводы.....	119
Вопросы и задания к главе 6.....	119
Глава 7. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях	121
Организационная схема деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС	123
Общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи.....	125
Выводы.....	133
Вопросы и задания к главе 7.....	134
Глава 8. Отсроченные реакции на травматический стресс	135
Реакции горя	150
Психосоматические расстройства	152
Выводы.....	157
Вопросы и задания к главе 8.....	158
Глава 9. Посттравматическое стрессовое расстройство	159
Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)	163

Основные направления реабилитации ПТСР	178
Вопросы и задания к главе 9.....	182
Глава 10. Переживание утраты	185
Вопросы и задания к главе 10	204
Литература.....	204
Раздел IV.	
Хронический стресс и профессиональное здоровье специалиста	
Глава 11. Профессиональное здоровье специалистов	210
Профессиональное развитие	215
Выводы.....	241
Вопросы и задания к главе 11	243
Глава 12. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля	244
Выводы.....	267
Вопросы и задания к главе 12	267
Литература.....	268
Заключение	270