

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ АВАРИИ НА ЧАЭС

Самусевич А. А., Шевелёв А. Л.

(научный руководитель – Шипица Д.И.)

Белорусский национальный технический университет

Минск, Беларусь

Аннотация

Авария на Чернобыльской атомной электростанции (ЧАЭС), произошедшая 26 апреля 1986 года, стала одной из крупнейших техногенных катастроф в истории человечества. Помимо масштабного радиационного загрязнения и экологических последствий, трагедия привела к психологическому воздействию на различные группы населения, включая ликвидаторов, эвакуированных жителей, а также поколение, выросшее в условиях радиофобии.

Введение

Чернобыльская катастрофа вошла в историю как одна из крупнейших техногенных аварий. Помимо экологических последствий и угрозы здоровью населения, она оказала значительное влияние на психику людей. Масштабные перемены в жизни пострадавших, страх перед радиацией и социальной изоляцией привели к появлению множества психологических проблем, которые сохраняются даже спустя десятилетия.

Изучение последствий Чернобыльской катастрофы важно не только для оказания помощи пострадавшим, но и для разработки эффективных стратегий психологической помощи в случае будущих техногенных катастроф.

Основная часть

Основные психологические последствия включают посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревожные и депрессивные расстройства, стигматизацию, а также изменения в восприятии безопасности и здоровья. Среди ликвидаторов распространены тревожно-депрессивные состояния, нарушения адаптации и психосоматические расстройства. Вынужденные переселенцы столкнулись с потерей дома, разрывом социальных связей и чувством неуверенности в будущем. У населения пострадавших регионов наблюдается повышенный уровень тревожности, связанный с радиацией и возможными генетическими последствиями.

Воздействие Чернобыльской аварии на психику затронуло несколько категорий населения: ликвидаторов, вынужденных переселенцев, жителей загрязнённых территорий, а также их потомков. Психические последствия катастрофы следующие [1]:

1. **Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).** Люди, непосредственно участвовавшие в ликвидации аварии, а также вынужденно покинувшие свои дома, нередко сталкивались с психологическими травмами. Чувство тревоги, страх за будущее, эмоциональная нестабильность – всё это характерно для жертв катастрофы.

2. **Депрессивные состояния и тревожность.** Многие пострадавшие переживали хроническую подавленность, пессимистические мысли, потерю смысла жизни и ощущение социальной изоляции. Уровень депрессивных расстройств в этой группе значительно выше, чем у населения, не подвергавшегося воздействию радиации.

3. **Соматические расстройства психогенного характера.** Радиационное воздействие, помимо реального вреда организму, вызвало у людей необоснованные страхи, выражавшиеся в головных болях, хронической усталости, проблемах с пищеварением и сердечно-сосудистой системой. Эти симптомы нередко носили психосоматический характер, усиливаясь в условиях стресса.

4. **Фобии и иррациональные страхи.** У пострадавших сформировалась канцерофобия – сильный страх заболеть онкологическими заболеваниями. Также наблюдалась боязнь повторения подобных катастроф, что приводило к повышенной тревожности и снижению качества жизни.

5. Социальная отчуждённость и стигматизация. Люди, эвакуированные из загрязнённых районов, нередко сталкивались с предвзятым отношением со стороны окружающих. Это способствовало их социальной изоляции, развитию стрессовых состояний и ухудшению психического здоровья.

Психологические последствия аварии затронули не только очевидцев трагедии, но и их детей. Дети, выросшие в условиях постоянного стресса и тревоги родителей, испытывали повышенный уровень беспокойства и адаптационные трудности. У них наблюдались эмоциональные и когнитивные расстройства, связанные как с возможными генетическими изменениями, так и с семейным фоном тревожности.

Помимо этого, у пострадавших сформировалось повышенное внимание к вопросам здоровья, что иногда приводило к гипердиагностике и развитию «синдрома радиационной тревоги». Люди избегали определённых продуктов, мест и даже социальных контактов из-за опасений перед радиацией.

Авария привела к долговременным изменениям в жизни людей, проживавших в загрязнённых районах.

Таким образом, психологические последствия обусловлены не самим ионизирующим излучением, а сопровождающими аварию социальными факторами.

В настоящее время применимы следующие методы преодоления психологических последствий для смягчения негативного влияния катастрофы [2, 3]:

1. Психологическая помощь, включая индивидуальные и групповые психотерапевтические сессии;
2. Разъяснительные программы, помогающие людям осознать реальные риски и уменьшить тревожность;
3. Государственные и общественные инициативы по интеграции пострадавших в социум;
4. Медицинский мониторинг и своевременное выявление психических расстройств среди пострадавших.

В сферу стрессового воздействия Чернобыльской аварии оказалось вовлечено значительно больше людей, чем непосредственно подверглось воздействию радиационного фактора. Однако увеличение частоты психосоматических симптомов не имеет прямой корреляции с уровнем загрязнения.

Следует четко дифференцировать отдельные группы людей [3], у которых степень влияния различных факторов аварии и характер психологического воздействия весьма неоднородны:

- взрослые люди, перенесшие острую лучевую болезнь (ОЛБ);
- участники ликвидации последствий аварии (ЛПА) — профессионалы, ранее работавшие на предприятиях атомной промышленности и энергетики;
- участники ЛПА, впервые вовлеченные в контакт с источниками излучения;
- население реально пострадавших от аварии регионов и смежных с ними зон с различным объемом поставочных мероприятий;
- дети, рожденные от участников ЛПА и лиц, переболевших острой лучевой болезнью, или непосредственно подвергшиеся воздействию аварийных факторов и мер по их ослаблению;
- дети из регионов с низкими уровнями загрязнения, но вовлеченные в ситуацию родителями, учителями и действиями некомпетентных медицинских и административных работников.

Особую сложную проблему представляют психологические и соматические последствия у детей, испытавших на себе (или через родителей) реальное воздействие всей совокупности факторов аварии, в том числе воздействие на щитовидную железу изотопов йода с развитием у значительной группы рака щитовидной железы. Огромную роль в формировании психологии ребенка играют личностные особенности родителей, их психологические установки, объем информации об аварии, передаваемой детям, в первую очередь матерью, а также учителями и врачами. Огромная вина в дезориентации пострадавшего поколения в отношении последствий аварии на ЧАЭС лежит на средствах массовой информации. Адекватно построенная система реабилитации уменьшает у детей чувство незащищенности, неуверенности в своем будущем, позволяет построить и реализовать определенные цели [4].

Анализ [3, 4, 5] показал, что основным фактором, формирующим психологические реакции, является обостренное восприятие реального риска аварии для здоровья настоящего и последующих поколений.

Заключение

Чернобыльская авария оказала значительное влияние на психику людей, вызвав стрессовые состояния, депрессию, тревожность и социальную изоляцию. Эти последствия сохраняются и по сей день, передаваясь следующим поколениям. Необходимо продолжать работу по реабилитации пострадавших, развивать программы психологической помощи, чтобы уменьшить страхи и улучшить качество жизни людей, затронутых этой трагедией.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Международные оценки последствий аварии на Чернобыльской АЭС: Отчёт Научного комитета по действию атомной радиации ООН — 2000 г. //Специальное приложение к журналу «Медицинская радиология и радиационная безопасность».
2. Румянцева Г.М., Марголина В. Я., Плыплина Д. В. и др. Восприятие рисков населением, проживающим на загрязнённых вследствие аварии на Чернобыльской АЭС территориях. //Радиация и риск. — Вып. 10. — 1997. — С. 160—165.;
3. Гуськова А. К. Чернобыльский след: Особенности реакции отдельных групп людей на аварию и их связь с состоянием здоровья.;
4. Алексанин С.С., Рыбников В.Ю., Савельева М.В. Психологический статус и стресс-преодолевающее поведение у ликвидаторов последствий аварии на Чернобыльской АЭС в отдалённом периоде.;
5. Последствия чернобыльской катастрофы для Беларуси: доклад / Мин-во по чрезвычайн. ситуациям. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://chernobyl.mchs.gov.by/informatsionnyy-tsentr/posledstviya-chernobylskoy-katastrofy-dlyabelarusi/>. — Дата обращения : 31.04.2021.