

**Материалы лекций
по курсу «Основы кризисной психологии»**

**для слушателей ИПК и ПК заочной формы обучения
специальности «Практическая психология»**

Составитель: старший преподаватель И. А. Пылишева

Тема 5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 1 Принципы психологической помощи
- 2 Сущность превентивного подхода
- 3 Программы кризисной интервенции
- 4 Психологическое просвещение

Психологическая помощь в кризисных и посткризисных ситуациях имеет свое отличие от «кабинетной» психологической помощи и поддержки. Отметим главные принципы, которые лежат в основе разрабатываемых программ психологической помощи.

Принцип нормализации. Состояние после психической травмы требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности, так как человек склонен путать необычность своей реакции на травму с необычностью своего поведения, с необычностью его самого. Мысли и чувства человека в посттравматический период жизни могут быть болезненными и непонятными не только ему самому, родственникам и сослуживцам, но и специалистам, если они не знакомы с такими психическими проявлениями. Для скорейшего выхода из состояния стресса человеку важно принять свое поведение как поведение нормальное. Если ему будет объяснено, что его реакция — это нормальное следствие перенесенного стресса, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику.

Принцип партнерства и повышения достоинства личности. Процесс «выздоровления» в эмоциональном отношении включает в себя повторные переживания, избегание, повышенную чувствительность и самообвинение. Учитывая это, терапевтические отношения должны строиться на взаимном доверии, совместном выборе стратегии поведения. Личность не должна чувствовать дополнительную опасность из-за того, что ее права ущемляются в таком важном для любого человека аспекте, как личностный рост и развитие. Человек после катастрофы, с опытом жестокого обращения, с униженным достоинством и чувством бессилия — это человек с пониженным чувством собственного Я. Уменьшение чувства собственного достоинства пропорционально выраженности виктимизации. Такое же бессилие могут чувствовать и те, кто остался живым после катастрофы, но не подвергся жестокости и унижению. Поэтому партнерство — это тот терапевтический союз, который приносит большую пользу для выздоровления.

Принцип индивидуальности. Каждый человек проходит свой путь восстановления после перенесенного стресса. Индивидуальная реакция на стресс всегда сложнее общих правил и закономерностей, описанных в любом научном тексте, где есть место «психологической реакции на стресс».

Поэтому необходимо понимать и ценить индивидуальные переживания, индивидуальный способ посттравматической регуляции. Психолог обязан знать общую картину симптомов, представлять порядок высвобождения, но вместе с тем он должен быть готов к особым проявлениям и индивидуальному характеру переживаний пострадавшего.

Психологу следует помнить, что принцип индивидуальности иногда противоречит принципу снятия уникальности переживания. Показывая, что переживания не уникальны и находятся в рамках общей симптоматики, мы невольно уравниваем пострадавшего с усредненной массой.

Таким образом, можно выделить три фундаментальных принципа психологической помощи человеку в состоянии кризиса: принцип нормализации, принцип партнерства и повышения достоинства личности и принцип индивидуальности.

ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

В работе с посттравматическими состояниями очень важен междисциплинарный подход. Помощь может начинаться с организации самопомощи, с проведения «кризисной интервенции», с борьбы за расширение прав пострадавших. Все методы психологической помощи можно разделить на четыре категории.

Образовательная категория. Пострадавшие могут иметь собственные ресурсы к восстановлению, которые они находят при помощи книг и статей, через знакомство с основными концепциями физиологии и психологии. Создание информационного поля позволяет пострадавшим осознать, что их переживания и трудности не уникальны, нормальны в сложившейся ситуации, и это дает им возможность надеяться на то, что при обращении к специалисту их страдания будут поняты, и они получают поддержку и помощь.

Принцип холизма. Целостное отношение к здоровью. Целостное отношение предполагает необходимость и важность задействования всех резервов человеческого организма и личности, включая физическую активность, правильное питание, духовное развитие, использование чувства юмора. Внимание ко всем сторонам человеческой личности позволяет активизировать такие способности к восстановлению человека, которые были скрыты даже от него самого. Человек заслуживает того, чтобы к нему относились как к единому целому.

Социальная поддержка. Для выхода человека из состояния посттравматического стресса большое значение имеет социальное окружение. На кого может человек рассчитывать в ситуации психологического расстройства, какие новые проблемы в отношениях возникли после травматического события в семье и на работе — все это следует учитывать при проведении кризисных мероприятий. Сюда следует отнести наличие так называемой сети самопомощи, формирование поддержки со стороны общественных организаций.

Собственно психологическая помощь. Психологическая помощь включает в себя работу с проявлениями горя (группы поддержки взрослым и детям, переживающим горе), снятие фобических реакций посредством работы с травматическими образами и др. Особое место в системе психологической помощи занимают специально созданные методы. Это «Психологический дебрифинг», применяемый в групповой форме сразу после кризисного события, а также «Психобиографический дебрифинг», который может быть использован при индивидуальной работе с отсроченным сроком травматизации.

СУЩНОСТЬ СТРАТЕГИЧЕСКОГО (ПРЕВЕНТИВНОГО) ПОДХОДА

Стратегический, или превентивный, подход в психотерапии кризисных состояний имеет принципиальное отличие от традиционных подходов оказания психологической помощи.

Принципы превентивного подхода: немедленная помощь; близость к месту события; установка на положительные результаты; общий подход и единая команда; использование простых и действенных способов терапии.

Превентивный подход имеет следующие **отличительные черты:** активная позиция психолога; сосредоточение на групповых методах психологической помощи («пальто-помощь»); отсутствие психофармакотерапевтических средств, а также госпитализации; значимость основных человеческих потребностей; длительные занятия; рассмотрение психологических симптомов как нормальных реакций на ненормальные ситуации; взгляд на пострадавших не как на пациентов, а как на людей, имеющих другие потребности.

При превентивном подходе **следует учитывать:** пострадавшие не признаются жертвами в обществе; часто наблюдается недостаток информации о самом событии и о том, как это событие переживается его участниками; нередко пострадавшие злоупотребляют медикаментозными средствами; в трагических ситуациях отсутствует возможность совершать ритуалы.

Психолог должен знать: характеристику события, вызвавшего психическую травму; личность пострадавшего (тип); структуру семьи; наличие ранее перенесенных травматических переживаний; есть ли поддержка на работе.

В практической своей части эти категории определяют позицию психолога при оказании психологической помощи. Принципом работы психолога после травматического события может служить стратегическая (превентивная) парадигма в психотерапии. Ее главная отличительная особенность — приверженность к активному подходу. Сигналом для оказания необходимой психологической помощи служит некий фрагмент действительности, который становится для человека кризисным событием. Как за рубежом, так и в нашей стране идет работа по составлению списков

травматических событий. Психолог должен иметь списки таких событий. Приверженность к активной позиции предъявляет требования к месту проведения реабилитационных мероприятий: желательно оказывать помощь на месте события или, в крайнем случае, в привычной для пострадавших обстановке. Имеет значение и время оказания помощи, так как установлено, что помощь является наиболее эффективной в течение 48 часов после события. Более приемлем групповой подход в оказании психологической помощи, особенно на первоначальном этапе.

Отличительная особенность превентивного подхода в психотерапии, используемого в кризисной психологии, состоит в том, что психолог работает с пострадавшим сразу после кризисного события. Возникновение невроза связано с тем, что человек не нашел в себе мужества принять в когнитивную составляющую самосознания травмирующий его фрагмент действительности. *Возвращение мужества быть* вопреки травматическим событиям — стратегическая цель работы кризисного психолога. Отсюда и подход к определению эффективности метода. Так, в наиболее распространенной технике, применяемой в кризисной психологии под названием «Психологический дебрифинг», вся работа подводится к этапу реадaptации, в котором выстраивается перспектива жизненного пути после события. Выстраивание своего пути является главным сигналом того, что проведенное взаимодействие, связанное с проработкой фактов, мыслей, чувств, симптомов, возникших в связи с событием, прошло успешно. Другими словами, в технике «Психологический дебрифинг» встроен диагностический критерий эффективности работы самой этой техники.

Психологическая помощь в кризисной ситуации включает метод кризисной интервенции (от позднелат. *interventio* — вмешательство).

Кризисная интервенция — это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психического или психосоматического страдания. Потребность в психологической помощи возрастает в ситуациях катастроф, стихийных бедствий и социальных потрясений, поскольку большое количество людей, потерявших близких, жилье или работу, переживают состояние жизненного кризиса, отягощенного трагическими переживаниями.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Психологический дебрифинг — это форма кризисной интервенции, особым образом организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессогенное, кризисное событие.

Цель группового обсуждения: **минимизация психологических страданий.**

Задачи дебрифинга:

- «проработка» негативных впечатлений, реакций и чувств;

- когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов, его сопровождающих и им вызванных;
- снижение индивидуального и группового напряжения;
- уменьшение представлений об уникальности и патологичность™ собственных чувств и реакций;
- нормализация состояния (самочувствия): появление возможности обсудить кризисную ситуацию и поделиться друг с другом своими переживаниями;
- мобилизация внутренних и внешних ресурсов и усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель;
- определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.

Условием применения классического психологического дебрифинга считается наличие пострадавших в результате кризисного события. Оптимальное время для проведения дебрифинга — не позднее 48 часов после события. Обсуждение может быть организовано и в более позднее время после события, но чем больше пройдет времени, тем более туманными будут воспоминания, и тем труднее будет проходить процесс отреагирования. Для воссоздания картины происшедших событий при большой временной дистанции могут быть использованы видеозаписи событий, если такие имеются.

Обстановка для проведения психологического дебрифинга должна быть удобной, желательно в изолированной комнате, где группа будет защищена от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки, случайные посетители. Члены группы могут расположиться вокруг стола. Это предпочтительней, чем использование традиционной модели групповой терапии: расположенные по кругу стулья. Пустое пространство в центре круга непривычно для группы людей, тем более тех, кто пережил травматическое событие, поэтому может быть воспринято ими как несущий тревогу фактор.

При кризисной интервенции психолог является важнейшей частью этого процесса. **Квалификационные требования к ведущему** отражают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с людьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, т.е. знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания. Руководит проведением психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов, ко-терапевтов — одного или двух. **Наличие ассистентов — обязательное условие** проведения психологического дебрифинга.

Сердцевина дебрифинга — фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и использование их в терапевтических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с теми, кто переживает дистресс. Процесс дебрифинга должен быть записан, однако применение технических средств (аудио- и видеозапись) ограничено, так как на это требуется согласие всех членов группового обсуждения.

Численность группы для психологического дебрифинга варьируется вокруг цифры 15. Заметное увеличение количества участников связано с необходимостью иметь дополнительное число ко-терапевтов и особые условия для проведения дебрифинга: просторное помещение, чтобы люди могли осуществлять обсуждение одновременно в нескольких группах из 15 человек.

Структура психологического дебрифинга включает 3 части и 7 отчетливо выраженных фаз.

Часть I — проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса: 1) вводная фаза; 2) фаза фактов; 3) фаза мыслей; 4) фаза реагирования.

Часть II — детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки: 5) фаза симптомов; 6) подготовительная фаза.

Часть III — мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее: 7) фаза реадaptации.

Все перечисленные фазы возможны и необходимы, так как участники группового обсуждения были свидетелями или пострадавшими в результате одного чрезвычайного для них события.

Возобновление работы психологического дебрифинга может иметь место через две недели или даже два месяца.

АУТОДЕБРИФИНГ

Данный вид психологической помощи в кризисной ситуации можно определить, как вид психологического дебрифинга, который имеет **индивидуальный характер по обсуждаемым событиям и групповой — по форме работы.** Группа выступает в виде фона, а клиент со своим событием — в виде фигуры.

Инструкция, вводная часть, правила групповой работы, цели и задачи аутодебрифинга сходны с классическим вариантом. Принципиальное отличие данной процедуры от классического аутодебрифинга — отсутствие

единого травмирующего события, все события — уникальны и индивидуальны. Отсюда и название данной психотерапевтической процедуры. **Аутодебрифинг предполагает самоанализ, где группа выступает в роли фона и группового фасилитатора.**

Например, ведущий дает следующую инструкцию: «Расскажите, пожалуйста, чем для вас является слово «Терроризм». Участники группового обсуждения последовательно описывают событие. В процессе обсуждения осуществляются все этапы классического дебрифинга: анализ фактов, мыслей, чувств, фазы реагирования, симптомов.

Процедура основана на анализе воспоминаний о событиях или происшествиях, которые носили для человека в прошлом травматический характер. Упражнение выполняется в форме внутреннего диалога с последующим обсуждением в группе.

Процедура базируется на принципах визуализации и левитации. Термин «**визуализация**» известен в практической психологии и означает вызывание специальными приемами зрительных, слуховых и обонятельных представлений о происшедших событиях. Процедура **левитации** позволяет мысленно переместиться на место события с воспроизводством пространства, на фоне которого происходило данное событие.

Последовательная схема внутреннего диалога (интроспекция) следующая:

- 1) характеристика события;
- 2) время, когда произошло данное событие;
- 3) место, где произошло данное событие;
- 4) левитация (мысленное перемещение на место события);
- 5) ваш возраст во время данного события;
- 6) внешний вид (особенности одежды);
- 7) окружение (природа, городские строения и т.д.);
- 8) погода и время года;
- 9) телесные ощущения во время события;
- 10) само событие (содержание);
- 11) ощущения во время события;
- 12) локализация ощущений во время события;
- 13) ваши переживания;
- 14) первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда в ходе последующего самоанализа.

Первый ряд — образный, который может иметь следующую последовательность: образ — метафора — рисунок — изменение рисунка. **Второй ряд — предметный**: нахождение предмета — цвет, форма, запах предмета — прикосновение к предмету — перемещение предмета — изменение предмета.

ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Существует две парадигмы при анализе результатов любого исследования: детерминистский (объяснительный) и феноменологический (описательный).

«Психологическая автобиография» — методика, которая позволяет анализировать индивидуальную биографию, моделировать субъективную реальность, соотнеся результаты диагностики не с самими по себе особенностями субъекта, а с особенностями отражения им определенных фрагментов объективной реальности, с событиями его собственной жизни.

Описание ситуации должно быть скорее субъективным, чем объективным, т.е. ситуация должна описываться скорее с позиции индивида, поведение которого исследуется, нежели с позиции наблюдателя. Феноменологическое описание субъективной реальности осуществляется как моделирование того, какой видит субъект угрожающую ситуацию, что он ей приписывает и что в нее привносит, как ее отражает и искажает и, в конечном счете, чего именно боится.

Методический прием под названием «Психобиографический дебрифинг» соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг).

Методика «Психобиографический дебрифинг» предполагает два этапа.

Этап I — диагностический. На первом этапе испытуемому предлагается заполнить бланк с методикой **«Психологическая автобиография»**.

Данная методика была разработана для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности. Это методика исследования переживаний, связанных с наиболее значимыми фактами жизненного пути. Методика позволяет получить сведения о важных событиях в жизни человека (прошлых и будущих) и связанных с ними переживаниях (грустных и радостных). Количество событий не ограничивается, дается количественная оценка каждому событию и указывается его примерная дата.

Основными параметрами интерпретации данных методики являются следующие.

Продуктивность восприятия образов жизненного пути. Определяется по количеству названных событий: чем больше называется событий, тем выше продуктивность испытуемого. Продуктивность характеризует богатство психологического времени, т. е. богатство и легкость актуализации образов прошлого и будущего, а также адекватность психического состояния и социальную адаптивность. Особенно важный признак — наличие ответов о будущих событиях, особенно грустных. Чем меньше таких ответов, тем больше беспокойство за будущее.

Оценка событий. Позволяет определить значимость для личности данного события по сравнению с другими.

Степень влияния событий. Называются главные события жизни, оказывающие значительное влияние на ее ход, предпочтение отдается высоким оценкам событий. Предлагается выделять события по степени влияния на испытуемого: значительное влияние (4—5 баллов), умеренное (3 балла), малое (1—2 балла).

Среднее время ретроспекции и антиципации событий. Для получения показателя среднего времени ретроспекции следует суммировать время, прошедшее после каждого указанного факта, и разделить полученную сумму на общее количество событий прошлого. Подобным же образом вычисляется среднее время антиципации (предвосхищения) событий.

Содержание событий. Наиболее важным для психолога является качественный (содержательный) анализ событий. Именно он дает возможность выявить, какие события жизненного пути переживаются (оцениваются) личностью как положительные, какие — как отрицательные, даже травмирующие. Характерной особенностью травмированной личности является концентрация внимания на одном или нескольких взаимосвязанных событиях.

Этап II — коррекционный. После изучения особенностей жизненного пути испытуемого, в случаях выявления травмирующего события, целесообразно проведение *беседы-интервью* с использованием методики «Психологический дебрифинг».

Цель методики: минимизация психологических страданий.

Задачи методики:

- снижение напряжения и нормализация состояния (самочувствия): появление возможности поделиться своими переживаниями;
- «проработка» впечатлений, чувств и реакций;
- когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, симптомов и реакций, которые его сопровождали;
- мобилизация внутренних ресурсов.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» включает в себя следующие этапы: вводный, уточнения содержания и характера события, уточнения характера мыслей, восстановления чувств или реагирования, симптомов, информационный, завершающий.

Вводный этап. Проведение беседы-интервью на этом этапе ничем не отличается от начала любого консультативного занятия. Первое, что необходимо сделать, — это доброжелательно встретить человека. Клиент, приходящий к психологу впервые, испытывает определенное чувство дискомфорта и беспокойства, поэтому ему нужно дать время прийти в себя, освоиться, привыкнуть к новому помещению, рассмотреть все, что заинтересовало. Этому может способствовать пауза около минуты.

Наиболее важные **правила** следующие.

1 Доброжелательное и безоценочное отношение к испытуемому. Это умение выслушать, оказать необходимую психологическую поддержку,

осуществить анализ проблемы без критических суждений, неконтролируемых эмоций, неуместных вопросов.

2 Ориентация на нормы и ценности клиента. Психолог во время своей работы должен ориентироваться не на социально принятые нормы и правила, а на те жизненные принципы и идеалы, которых придерживается испытуемый.

3 Испытуемым не рекомендуется давать советы. Советуя, консультант полностью берет на себя ответственность за происходящее, что не способствует развитию личности подопечного. Главная задача психолога состоит в том, чтобы locus жалобы в ходе консультации был переведен с других на себя. Только в этом случае человек ощутит ответственность за происходящее и постарается измениться сам и изменить ситуацию, в противном случае он будет только ожидать помощи и совета со стороны окружающих.

4. Гарантия анонимности и конфиденциальности получаемой информации. Любая информация, сообщенная психологу, не может быть передана без согласия испытуемого ни в какие общественные или государственные организации, частным лицам, родственникам и друзьям. Существуют некоторые исключения (о которых сообщается заранее), специально оговоренные законом во многих странах, в первую очередь информация, связанная с угрозой чьей-либо жизни.

Позиция психолога по отношению к испытуемому — позиция равенства. Ребенка необходимо называть по имени, не забывая сразу назвать себя. С подростками и старшеклассниками психологу важно вести себя тактично, скорее как с взрослыми, причем вначале, как правило, обращаться к ним на «Вы». Взрослым целесообразно представляться так же, как представляется испытуемый: по имени или имени и отчеству.

Этап уточнения содержания и характера события. Психолог начинает беседу-интервью с вопросов, которые позволяют выяснить, что произошло с клиентом: «Расскажите, что с вами произошло?», «Что бы вы могли рассказать о том, что видели?», «Попытайтесь описать произошедшее событие более детально», «Где вы были в это время?», «Кто рассказал вам о ...?». Клиент описывает событие, пытается дать полную картину обсуждаемого факта, описать ее до мельчайших подробностей. Цель — адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину фактов.

Беседа-интервью с использованием методики «Психологический дебрифинг» предполагает **определенную схему проведения**, которой рекомендуется придерживаться. На этой фазе можно оговорить условие: «Постарайтесь не говорить о чувствах». Если человек начинает говорить, что он чувствует, начинает плакать, это неплохо, но нужно постараться вернуть его к рассказу о событии: «Вам очень тяжело, я это понимаю, но сейчас мы об этом говорить не будем, вернемся к чувствам позже».

Этап уточнения характера мыслей, сопровождающих событие. Предполагает фиксирование суждений по поводу события. На этом этапе могут быть заданы вопросы: «Какими были ваши первые мысли?», «Когда

вы узнали о случившемся событии?». Первые мысли, как правило, отражают то, что впоследствии может составить основу тревоги. Цель данного этапа беседы — оживить воспоминания, активизировать мысли.

Этап восстановления чувств или реагирования во время критического события. Этот этап самый длинный. Вопросы могут быть сформулированы так: «Какие чувства вы испытывали тогда? Расскажите о них», «Как вы себя чувствовали, когда произошло событие?». Некоторые люди легко говорят о чувствах и переживаниях (гиперактивные), другим тяжело говорить о них (гипоактивные).

В таких случаях психолог помогает актуализировать чувства с помощью определенных приемов и техник:

1 Техника альтернативных формулировок (специальная подсказка вариантов переживаний, которые могли бы возникнуть в обсуждаемой ситуации, с тем, чтобы стимулировать деятельность собеседника, дать ему пример для описания своих эмоций).

2 Техника уточнения «глубины переживаний», помогающая точнее сформулировать свои переживания и чувства. Например, человек говорит о растерянности в какой-либо ситуации. Психолог может задать вопрос: «А как вы ощущали свою растерянность?» — и переформулировать сказанное: «Вы чувствовали себя растерянным, то есть у вас возникло чувство непонимания происходящего?» Использование подобных формулировок дает возможность постепенно углублять рассказ, переходить от поверхностных к более глубоким переживаниям.

3 Техника «парадоксальных вопросов», позволяющая пошатнуть «абсолютные истины». Перевести разговор в новую плоскость, поставить какое-либо высказывание под сомнение можно с помощью реплики «А почему бы и нет?».

Рефлекси́рование переживаний и чувств, как правило, наиболее информативная сторона беседы, так как чувства теснее всего связаны с подсознательными желаниями и влечениями, скрытыми в глубине души. В разговоре необходимо обратить внимание на следующее:

- слова и выражения, которые консультируемый употребляет для описания чувств (например: «Я рассердился...», «Я страдаю...»);
- невербальные реакции (мимика, жесты, интонация и т. д.), мало поддающиеся сознательному контролю.

Этап симптомов, сопровождающих событие. На данном этапе определяются симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые проявляются после завершения события. Можно задать следующие вопросы: «Как вы изменились после произошедшего события?», «Как это событие повлияло на вашу жизнь?». Следует уточнить, нарушен ли сон, с помощью вопросов: «Были ли у вас ночные кошмары после случившегося? А теперь?», «Какие сны вы видели? Расскажите». Нарушение сна является первым признаком психической травмы. Нужно выяснить, трудно ли было вернуться к работе, учебе, привычному образу жизни: «Как вы реагировали на событие?», «Что для вас было самым ужасным из случившегося?».

Информационный этап. На этом этапе психолог сообщает клиенту, что обычно происходит с человеком в критической ситуации и что подобное поведение и симптомы — нормальная реакция организма на ненормальную ситуацию. Все это помогает снять «уникальность», ведь консультируемый считает, что его ситуация исключительна и никто ничего подобного не переживал.

Завершающий этап. Происходит подведение итогов беседы (психолог, избегая прямых ответов, суждений, должен постараться минимизировать воздействие прошлого и активизировать будущее), а также обсуждение вопросов, касающихся дальнейших отношений клиента и психолога. Затем следует прощание.

Психологическое просвещение

В Большом энциклопедическом словаре понятие «просвещение» трактуется как: 1) распространение знаний, образования; 2) система общеобразовательных учреждений в стране.

Просвещение должно занять особое место в системе современной цивилизации. Основная функция просвещения — расширение горизонтов сознания человека. Только просвещенный человек, лишенный предрассудков, определяющий себя в общечеловеческой культуре, способен на действительно свободные, самостоятельные и ответственные поступки.

Социальные, экономические, бытовые трудности повышают у человека уровень невротизации, тревожности, усиливают интерес к мистицизму. Отсюда закономерно обращение людей за помощью к экстрасенсам, колдунам. Известный немецкий психиатр К. Ясперс писал, что в обществе, лишенном надежды, всегда возникает потребность в иллюзии, что не только не освобождает человека от негативных последствий травматизации, но и уводит его в иллюзорный мир.

Психологическая образованность должна быть обязательной для каждого человека.

Психологическое просвещение — это особый вид, как просвещения, так и психологической помощи. По форме психологическое просвещение имеет косвенный характер, и его значение возрастает в случаях таких масштабных катастроф. Прямая психологическая помощь, при всей ее эффективности, не будет иметь решающего значения из-за большого числа пострадавших и дефицита кадров, а также недостаточной готовности населения воспринимать психологическую помощь, не имеющую материального измерения.

Организация психологической помощи в кризисных ситуациях требует выполнения ряда предварительных условий.

1. Необходимо знать социально-демографические характеристики той группы населения, на которую направлена активность специалистов.

2. Важно иметь представление о личностном развитии данной группы населения, которое во многом определяет степень сформированного запроса на психологическую помощь.

3. Важно знать, какие имеются в распоряжении материальные и людские ресурсы.

Все эти переменные определяют направление и характер психологической помощи.

Психологическое просвещение ориентировано на создание условий для активного присвоения и использования человеком социально-психологических знаний в процессе жизнедеятельности. Результатом психологического просвещения является присвоение людьми психологических знаний и навыков, которые должны помочь им успешно развиваться в различных сферах социальной жизни, преодолевать трудности жизненного пути. Например, для школьников для достижения состояния психического здоровья большую роль играет способность справляться с психологическим стрессом и устанавливать эффективные межличностные отношения со сверстниками.

Основные направления психологического просвещения:

- знакомство с основными правилами и нормами, принятыми в данном сообществе;

- собственно психологическое просвещение как особый вид деятельности по передаче научно обоснованных правил поведения человека в неординарных, кризисных ситуациях.

Психологическое просвещение решает следующие задачи:

- психотерапевтическое самообучение;
- формирование запроса на психологическую помощь.

Опосредованная психологическая помощь населению осуществляется посредством публикаций в СМИ, выпуска буклетов, через психологические практикумы для непрофессионалов.

Буклеты и психологические практикумы решают две задачи:

1) осуществление непосредственной психологической помощи путем реализации программ самопомощи;

2) опосредованная психологическая помощь через формирование запроса на психологическую помощь — развитие рефлексивных процессов осознания и понимания себя.

Опосредованная психологическая помощь проходит три этапа:

- **во-первых**, осуществляется психотерапевтическое обучение основам аутодиагностики стрессогенных жизненных событий (дидактический этап);

- **во-вторых**, происходит анализ и оценка собственных эмоциональных переживаний: страха, раздражения, тревожности и т. д. (рефлексивный этап);

- **в-третьих**, совершается попытка изменить свои тревожные состояния, используя рефлексивный и оценочный этапы (терапевтический этап).

Задача формирования запроса на психологическую помощь реализуется на всех трех этапах, но уже на этапе рефлексии происходит самоанализ состояний.

Структура буклета состоит из трех частей:

В первой части буклета излагаются *чувства и эмоции*, которые обычно испытывают люди после травматического события: беспомощность, грусть, оцепенение, злость, страх, вина, усталость и истощенность, мускульное напряжение, сердцебиение и др.

Во второй части буклета перечисляются *соматические ощущения*, сопровождающие человека после травматического события: бессонница, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, головные боли, другие изменения в ощущениях и др.

В третьей части буклета приводятся *состояния*, которые могут возникнуть после пережитого: оцепенение, активность, уединение и др.

В буклете перечисляются основные *способы*, позволяющие уменьшить негативное напряжение: нужно и чего не нужно делать.

Дается перечень *условий*, когда необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью.

В буклете, по меньшей мере, дважды помещаются тексты, которые формируют позитивную установку по отношению к травматическому состоянию.

Контрольные вопросы

- 1 Принципы психологической помощи.
- 2 Основные принципы превентивного подхода.
- 3 Категории психологической помощи в посттравматической ситуации.
- 4 Структура и содержание буклета.
- 5 Основные направления психологического просвещения.

Литература

- 1 Коржова, Е. Ю. Методика «Психологическая автобиография» в психодиагностике жизненных ситуаций: Метод, пособие. – Киев: МАУП, 1994.
- 2 Нельсон-Джоунс, Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
- 3 Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология: учеб. пособие / Л. А. Пергаменщик. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.
- 4 Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 315 с.
- 5 Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. М.: Класс, 1999. – 576 с.