

Психотерапия кризисных состояний

Лекция 1. Кризисы – определение понятий

Соловова Надежда Анатольевна

Кандидат психологических наук

solovovana@gmail.com

Характерные особенности кризиса

Наличие события, вызывающего стресс или длительный стресс (как положительное, так и отрицательное)

Переживание горя, когда событие тяжелое – есть право переживать горе, когда событие положительное - труднее эти переживания принять

Чувство потери, опасности, унижения. Потеря может быть реальной и потерей возможностей

Чувство неконтролируемости происходящего. Бессилие что-либо изменить

Неожиданность происходящего

Разрушение привычного хода жизни

Неопределенность будущего. Будущее всегда неопределенно, но у человека есть проекты

Длительность страданий от 2-х до 6-ти недель

Тревога и страх

Тревога — это эмоциональное состояние, заключающееся в переживании смутной, неопределенной опасности, имеющее направленность в будущее и содержащее в себе мобилизующий компонент

Страх в отличие от тревоги – это переживание непосредственной, конкретной угрозы

Проявления тревоги

Вегетативные :

- одышка или ощущение удушья, сердцебиение, учащение пульса, потливость, холодные липкие руки, сухость во рту, абдоминальный дистресс (тошнота, понос, боли в желудке), слабость, головокружение, приливы жара или холода, частое мочеиспускание, внутренняя дрожь, трудности при глотании

Психологические:

- чувство подавленности, беспомощности, неуверенности, ощущение опасности, пониженная самооценка и уровень притязаний, низкий порог возникновения реакции тревоги, трудности концентрации внимания

Поведенческие:

- дезорганизация деятельности, скованность, зажатость, напряжение, неусидчивость, стремление к избеганию стрессовых ситуаций, повышенная утомляемость, неусидчивость, тремор, пошатывание при ходьбе

Что понимается под кризисами:

Возрастные кризисы – являются этапами развития

Семейные кризисы – их описание часто носит «бытовой» характер

Острая реакция на стресс – возникает у лиц без предшествовавшего психического расстройства в ответ на травматические факторы

Посттравматический стресс – отсроченная реакция на травматическое событие

Социально-стрессовые расстройства – относятся к «другим реакциям на тяжелый стресс»

Причины социально-стрессовых расстройств

Коренные изменения общественных отношений, выходящие за рамки обычного опыта

Смена системы культурных, идеологических, моральных, религиозных представлений, норм и ценностей, неизменных на протяжении жизни прежних поколений

Изменение социальных связей и жизненных планов

Нестабильность и неопределенность жизненного положения

Основные проявления социально-стрессовых расстройств

вегетативные дисфункции;

нарушения ночного сна;

астенические расстройства;

истерические расстройства;

панические расстройства;

другие невротические и
психопатические нарушения

Травматические события

Экстремально-стрессовые ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Такие события коренным образом нарушают чувство безопасности индивида, вызывая переживания в психической сфере по аналогии с физическими нарушениями. В этом случае нарушается структура самости, когнитивная модель мира, аффективная сфера, неврологические механизмы, управляющие процессами научения, система памяти, эмоциональные пути научения.

Типы травматических событий

Тип 1. Краткосрочное, неожиданное

Единичное воздействие, несущее угрозу и невозможно совпалать

Изолированное, довольно редкое

Неожиданное, внезапное событие

Неизгладимый след в психике, следы в памяти носят яркий и конкретный характер

Часто приводят к возникновению типичных симптомов ПТСР

Тип 2. Постоянное и повторяющееся

Вариативность, повторяемость, предсказуемость

Наиболее вероятно, создается по умыслу.

Переживается как тип 1, затем + страх повторения травмы

Чувство беспомощности в предотвращении травмы

Неясность и неоднородность воспоминаний в силу диссоциации

Результат - изменение "Я"-концепции и образа мира

Долгосрочные личностные и межличностные проблемы

Отстраненность, зависимости

Острая реакция на стресс

В ответ на травматическое событие

У лиц без предшествующей патологии

Продолжительность от нескольких часов до нескольких дней

Оглушенность, сужение поля сознания, снижение внимания

Неспособность адекватно реагировать на внешние стимулы, дезориентированность

Возбуждение, гнев, тревога и гиперактивность

Тахикардия, потливость, покраснение

Посттравматический стресс

А. Травматическое событие

В. Навязчивые воспоминания

С. Избегание

Д. Любое из двух:
Амнезия или Повышенная возбудимость

В, С, D – 6 и более месяцев

Пролонгированная реакция горя

Расстройство, при котором **после смерти близкого человека** сохраняются **стойкая и всеохватывающая грусть и тоска** по умершему или постоянная погруженность в мысли о нем

Переживания продолжаются **аномально длительный период** по сравнению с ожидаемой социальной и культурной нормой

Переживания достаточно **сильно выражены**, чтобы вызвать значительное ухудшение в функционировании человека

Биологические основы реакции на стресс

- Катехоламины:
 - адреналин, норадреналин, дофамин
- Глюкокортикоиды:
 - кортизон, гидрокортизон, кортикостерон

Катехоламины

Влияет в том числе на внутриклеточные обменные процессы

Усиливает расщепление гликогена и уменьшает его запас в мышцах и печени

Усиливает и улучшает сердечные

сокращения, улучшает проведение возбуждения в сердце (вместе с тем усиливает тонус ядер блуждающих нервов и поэтому

Суживает артериолы кожи, брюшных органов и мышц, находящихся в покое. Не

суживает артериолы работающих мышц

Ослабляет перистальтику желудка и

кишечника. Расслабляет мускулатуру

bronхов и бронхиол, в результате их просвет

расширяется.

Сокращает радиальную мышцу радужной оболочки глаза, в результате **зрачок**

расширяется. Сокращает гладкие мышцы

Кровяная работа скелетных

мышц, особенно при утомлении. Повышает

возбудимость рецепторов: сетчатки глаза,

слухового и вестибулярного аппарата

Глюкокортикоиды

Повышают уровень глюкозы в крови

вследствие стимуляции образования

глюкозы в печени

Усиливается распад белков в

лимфоидной ткани, в мышцах их синтез

угнетен, в печени синтез белков и

усиливается мобилизацию жира из

депо и их использование в процессе

энергетического обмена.

Возбуждают ЦНС, приводят к

бессоннице, эйфории, общему

развитие мышечной слабости и

атрофии скелетной мускулатуры.

Кортизон угнетает продукцию

кортизон повышает чувствительность

мышц сосудов к действию

сосудосуживающих агентов

Ослабляют воспалительные и

аллергические реакции

Если мало - снижается

сопротивляемость организма

инфекциям, вредным воздействиям