

Уральский филиал  
Центр Экстренной психологической помощи  
МЧС России



# Методы оказания экстренной психологической помощи

# Формы оказания экстренной психологической помощи



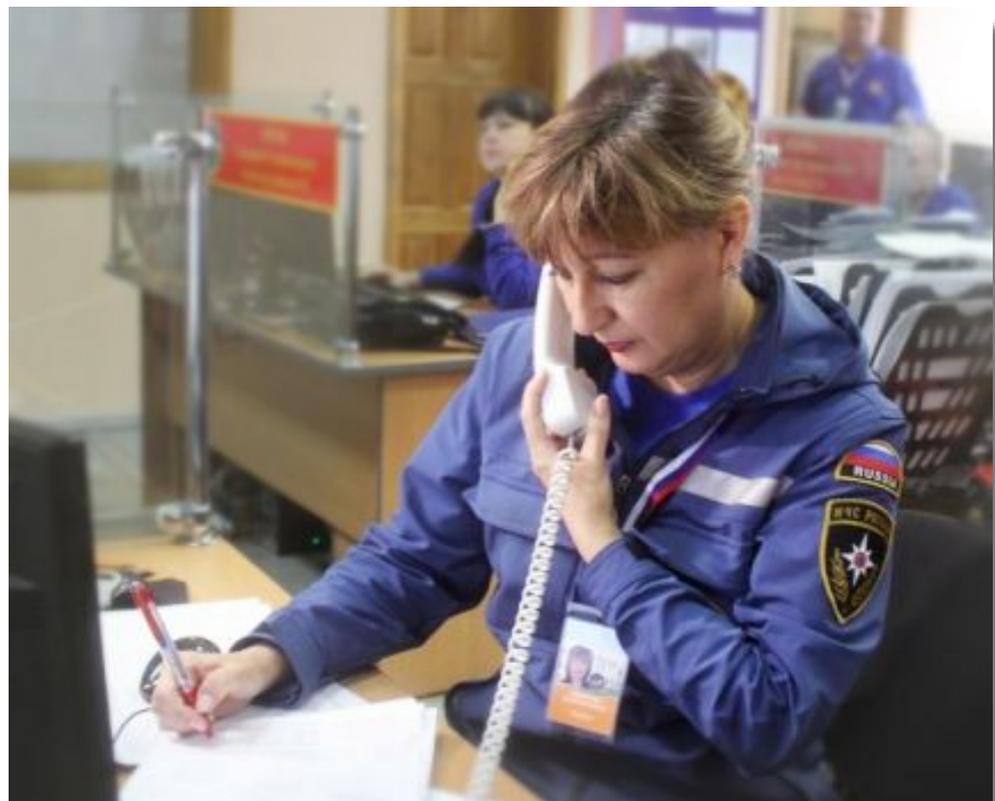
- индивидуальная и групповая психокоррекционная и психопрофилактическая работа на всех вышеперечисленных этапах с пострадавшими и родственниками погибших и пострадавших;



# Формы оказания экстренной психологической помощи



- оказание информационной поддержки и экстренной психологической помощи по телефону «Горячая линия» в круглосуточном режиме.





# Особенности применяемых методов

- Краткосрочность воздействия;
- Каждый метод представлен совокупностью техник;
- Применение методов требует специальной профессиональной подготовки.

# Методы психотерапевтической работы в ЧС



- Телесно-ориентированная психотерапия;
- Рациональная психотерапия;
- Суггестивная терапия;
- Краткосрочная позитивная терапия;
- Арт-терапия;
- Терапия средой;
- Релаксационные методы и методы, направленные на саморегуляцию.



# Телесноориентированная терапия



Расслабление мышечного каркаса позволяет получить полноценный **отдых** и восстановление сил, что крайне желательно в **кризисной** ситуации. Физическая **поддержка** позволяет человеку почувствовать, что он **не одинок** перед лицом постигшего его несчастья.



# Арттерапия

Инструмент,  
позволяющий выразить  
**чувства и эмоции**, в том  
числе и негативные, в  
символической форме,  
проработать  
подавляемые чувства и  
мысли, диагностировать  
**внутреннее состояние**  
пострадавшего.



Арттерапия **не имеет**  
противопоказаний и  
ограничений по возрасту.

# Краткосрочная позитивная терапия

Техники краткосрочной терапии направлены на создание **ресурса**, на возможность посмотреть на проблему **с другой стороны**, увидеть **ПОЗИТИВНЫЕ** моменты в жизни.

В чрезвычайной ситуации крайне важно найти для пострадавшего ресурс, который мог бы помочь ему в переживании **кризисной** ситуации.





# Суггестивные техники

Суггестивное воздействие, к их числу можно отнести **эриксоновский гипноз**, аутогенную тренировку. Применяя суггестивные техники психолог может апеллировать к **неосознаваемым** переживаниям пострадавшего, минуя цензуру сознания.



# Релаксационные методы

- Аутогенная тренировка
- Техника активной мышечной релаксации
- Техника пассивной мышечной релаксации





# Рациональная психотерапия

Суть метода заключается в том, что специалист апеллируя к сознанию клиента, убеждает его и формирует **верное** отношение к окружающей действительности, ситуации, событиям. При помощи данного метода можно восстановить верный причинно-следственный **порядок**.

Метод **экономичен** по времени и не требует особых условий.



# Организация предметной и микросоциальной среды



- Профилактика синдрома выученной беспомощности;
- Профилактика острых стрессовых реакций и расстройств адаптации;
- Профилактика распространения слухов;
- Профилактика негативных массовых явлений.

Уральский Филиал  
Центр экстренной психологической помощи  
МЧС России



**Спасибо за внимание!**