

Кризис – острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека.

Это такая реакция на опасные события, которая переживается как болезненное состояние.

Кризисное состояние - нормальная реакция человека на аномальные события

- **!** Человек не может преодолеть кризис **известными** ему из прошлого опыта способами.
- В этот период человек восприимчив к самой минимальной помощи и может извлечь значительную пользу из простой **поддержки** и **выслушивания**.

Типы кризисов

- - Кризисы становления
- - Кризисы развития и кризисы жизни
- - Травматические кризисы

Травматические кризисы

- **Травматические кризисы** вызываются экстремальными ситуациями, приводящими к серьезным негативным последствиям, то есть ситуациями угрозы потери здоровья или жизни.
- Эти события (независимо от результата) существенно нарушают базовое чувство безопасности человека и могут приводить к развитию болезненных состояний – травматического и посттравматического стресса, невротических и психических расстройств.

Травматические кризисы

Кризис целостности спровоцирован угрозой целям или системе ценностей, «перекрытием» источников жизненного смысла (блокада жизненных целей, представление о невозможности самоактуализации, разрыв между «должным» и «сущим», между собственной жизнью и жизнью окружающих).

Результат – утрата жизненного смысла, интереса к жизни, перспективы, стимулов к деятельности.

- Возникают феномены отчуждения и безнадежности.
- Появляется отрицательное эмоциональное отношение к жизни: от ощущения ее тягостности, мучительности до отвращения.
- Может возникать как в итоге длительного ряда жизненных трудностей, так и под действием острых, одномоментных тяжелых психотравм.
- Приводит к потере некоторых привычных представлений о собственном «Я».

Кризис «пересадки корней» — это ситуация, когда человек как бы переходит в иную культурную, информационную и коммуникативную среду.

Кризис лишения - наиболее частый тип, он связан с утратой близкого человека.

Это событие может вызвать травматический кризис, если оно неожиданно, если смерть безвременна и трагична. Но даже если это событие естественно и закономерно, оно заставляет страдать и горевать об умершем, по-другому увидеть свою собственную жизнь и изменить систему ценностей.

Ситуационный кризис — это некая утрата, не связанная с потерей близкого человека.

Эмоционально значимой утратой, вызывающей переживания, могут оказаться события, не столь трагичные на первый взгляд.

ЧУВСТВА В КРИЗИСЕ

- *Тревога*
- *Беспомощность*
- *Стыд*
- *Печаль*
- *Чувство гнева*
- *Противоречивость,*

Тревога

- — главное составляющее и универсальное сопровождающее кризис чувство, наиболее распространенное и общее для всех людей. Любая значимая угроза вызывает тревогу, которая помогает мобилизовать силы в этой ситуации. Тревога помогает в мобилизации против угрозы.

Беспомощность

- Почва уходит из-под ног, а происходящие внешние события и множество незнакомых эмоций продуцируют это чувство.
- Сильные эмоции и загруженность психических процессов срочными событиями снижают способность к ясному мышлению. Импульсивные действия во время кризиса создают проблемы, с которыми человек столкнется в будущем.

Стыд

Человек чувствует себя некомпетентным, неспособным справиться с ситуацией, зависимым от других. Человек стыдится этого состояния. До этого он был уверенным в себе и независимым, чувствовал себя способным решать жизненные проблемы. Стыд, как правило, переживается людьми, которые являются жертвами насилия. Стыд жертвы — один из факторов, из-за которых особенно трудно помочь ей.

Печаль

Печаль обычно отмечается как результат переживания утраты. Это часть общей реакции горя.

Чувство гнева

Чувство гнева - направлено либо на себя, либо на другого человека, либо на ситуацию. Гнев включается в любой кризис, вызванный потерей, унижением или оскорблением.

Гнев часто спрятан за другими сильными эмоциями

Гнев иногда может переживаться как замещение ущемляющих человеческое достоинство эмоций, таких как страх, стыд или вина.

Противоречивость,

Человек переживает *противоречивость*, вызванную внутренней борьбой между потребностью в независимости и ощущением своей зависимости от других, потребностью в помощи.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

- *Эмпатический контакт.* Это важнейшее условие кризисной помощи. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека — это самое простое и самое сложное. С установления эмпатического контакта начинается кризисное вмешательство.
- *Безотлагательность.* Кризисное вмешательство характеризуется безотлагательностью, предельной срочностью.
- *Высокий уровень активности консультанта.* Консультант должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис, и в сборе информации, чтобы как можно скорее оценить ситуацию и наметить план действий.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

- *Ограничение целей.* Ближайшая цель кризисной интервенции — предотвращение катастрофических последствий. Основная цель — обучение пользоваться адаптивными способами преодоления кризиса и восстановление психологического равновесия.
- *Поддержка.* При работе по преодолению кризиса консультант (доброволец, психолог, психотерапевт) в первую очередь обеспечивает пациенту поддержку.
- *Фокусированность на основной проблеме.* Кризисное вмешательство должно быть достаточно структурированным, чтобы помочь сосредоточиться на основной проблеме, приведшей к кризису.
- *Уважение.* Человек, переживающий кризис, воспринимается консультантом как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный сделать самостоятельный выбор.

Программа кризисной помощи как модели решения проблем

- *Выявление проблемы.*
- *Выяснение действий человека, переживающего кризис*
- *Помощь в поиске путей выхода из кризиса.*

Общим смыслом стратегии действий является помощь

- в понимании смысла происшедшего, то есть в «построении» субъективной теории кризисного события,
- в восстановлении чувства контроля над своей жизнью,
- в восстановлении реалистичной самооценки.

СХЕМА ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПРИ КРИЗИСЕ

- Установите контакт на уровне чувств.
- Исследуйте проблему(ы), которую он или она переживают в данный момент.
- Суммируйте все сказанное о проблеме вместе с клиентом:
- Сосредоточьте внимание на той области проблемы, которую вы будете рассматривать.

ПОНЯТИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

Травматический стресс — особая форма общей стрессовой реакции. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он становится травматическим. Далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс.

Характеристики травмы

- произошедшее событие осознается, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние;
- это состояние обусловлено внешними причинами;
- пережитое разрушает привычный образ жизни;
- произошедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.

Травматический стресс — это переживание особого рода, результат особого взаимодействия человека и окружающего мира.

Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, состояние, возникающее у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта.

Фазы реакции на травму

- Первая фаза — *фаза психологического шока* — содержит два основных компонента.
- Вторая фаза — *воздействие* — характеризуется выраженными эмоциональными реакциями на событие и его последствия.
- Третья фаза критики или сомнения в себе.

- ПТСР представляет собой комплекс реакций человека на травму, где травма определяется как переживание, потрясение, которое у большинства людей вызывает страх, ужас, беспомощность.

Виды посттравматических стрессовых расстройств.

- *острое*, развивающееся в сроки до трех месяцев (его не следует смешивать с острым стрессовым расстройством, которое развивается в течение одного месяца после критического инцидента);
- *хроническое*, имеющее продолжительность более трех месяцев;
- *отсроченное*, когда расстройство возникло спустя шесть и более месяцев после травматизации.

Стресс и травматический стресс

Травматический стресс (во время и сразу после него до 2 суток).

- Острое стрессовое расстройство (в течение месяца после стрессового расстройства).
- Посттравматическое стрессовое расстройство (более месяца после стрессового расстройства).
- Посттравматическое расстройство личности (на протяжении жизни)

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

- *симптом повторного переживания (или симптом «вторжения»), симптом избегания и симптом физиологической гиперактивации.*
- *Вторая группа симптомов проявляется в том, что травматический опыт вытесняется.*
- Третья группа симптомов — *физиологическая гиперактивация* — проявляется в трудностях засыпания (бессоннице), повышенной раздражительности, трудностях концентрации внимания, вспышках гнева и взрывных реакциях, немотивированной сверхбдительности и повышенной готовности к «реакции бегства».