



***Работа психолога с
кризисными и проблемными
ситуациями***

■ Кризис- острая ситуация

Кризис- опасность,

возможность сделать что-либо (Китай).

-2 вида кризиса:

-жизненный (кризис развития);

-случайный (кризис обстоятельств)

Причины кризиса:

Возраст, утрата, травма.

Психология кризиса

- Кризисы детского возраста (ноль, один, три, семь)
- Подростковый кризис
- Кризис середины жизни
- Кризис пожилого возраста

Утрата

Потеря человека,

Семейные кризисы и развод,

Болезнь как потеря здоровья,

Жизнь в секте,

Терроризм

Тюрьма,

Потеря работы

Травма как третья причина кризиса

- Катастрофы, чрезвычайные ситуации,
- Война
- Насилие

Основные способы выхода из кризиса:

Конструктивные- взлет творчества, оптимизация сфер жизни, повышается уровень рефлексии.

Деструктивные- болезнь, конфликт .алкоголизм , наркомания, суицид

Кризисное консультирование – вмешательство в кризис (интервенция).

8 базисных принципов кризисной
интервенции:

- Безотлагательная интервенция;
- Самоопределение;
- Действие;
- Ограничение целей
- фокусирование на основной проблеме;
- имидж;
- Уверенность в себе

Суицид как проявление кризиса

Факторы:

Социально-демографические
(пол, возраст, место жительства, семейное положение, образование, профессия, экономические факторы),

Природные- весна\лето;

Медицинские факторы: соматическая патология, церебрально-органические патологии;

Индивидуально-психологические.

Интервенция к суицидальному клиенту

- Структурирование ситуации (объективная и последовательная картина событий);
- Поиск источника эмоций(что в этой ситуации так вас ранит)
- Преодоление исключительности ситуации,
- Недопустимы: враждебность, сарказм, излишняя заботливость или индифферентность

Горе, потеря, утрата.

Критические периоды времени:

Первые 48 часов-шок;

Первая неделя-ощущение «упадка»;

2-5 недель-чувство покинутости;

6-12 недель-осознание реальности потери;

3-4 недели-повышается раздражимость и снижается терпимость;

6 месяцев-начинается депрессия;

12 месяцев- годовщина смерти либо переломная, либо травмирующая;

18-24 месяца-время «рассасывания»

Типичные симптомы горя:

Нарушение сна, анорексия, раздражительность, снижение концентрации внимания, потеря интереса к работе, новостям, подавленность, апатия, плач, самобичевание, суицидальные мысли, соматические симптомы, чувство усталости, применение медикаментов, галлюцинации.

Нетипичные, патологические симптомы:

Затянувшееся переживание горя, сильная депрессия: бессоница, напряжение, горькие упреки в свой адрес, появление болезней психосоматического характера (язвенный колит, ревматический артрит, астма), неспособность эмоционально чувствовать и т.д.

Консультативная помощь

- Нельзя говорить: на все воля Божья; мне знакомы ваши чувства;
- благодарите Бога, что у вас есть еще дети; Бог выбирает лучших;
- Мне очень жаль, позвоните мне , если что-то понадобится;

Рекомендации для « выздоровления » от горя

Примите свое горе; проявляйте свои чувства;

**Следите за своим здоровьем; уравновесьте
работу и отдых;**

**Проявите к себе терпение; поделитесь болью
утраты с друзьями; посетите людей,
находящихся в горе;**

**Можно искать утешение в религии; помогайте
другим;**

**Начните с малого- справьтесь с повседневными
делами, это поможет вам восстановить
чувство уверенности;**

примите решение вновь начать жизнь.

Депрессия, страх, тревога

Симптомы непсихотической депрессии:

медленная речь, пессимизм, нарушение сна, недоедание, потеря веса, тихий голос, слабые эмоции. потеря памяти, телесные жалобы, чувство неприятия, изменение привычек.

Поскольку депрессивные люди имеют низкую самооценку и чувствуют себя отвергнутыми, необходимо относиться к ним уважительно и почтительно, чтобы не заставлять их лишней раз переживать подобные чувства. Улучшение их самочувствия не является задачей психолога.

Приемы интервенции при непсихотической депрессии

- **Рефлексивное слушание, оценка**
- **Указание образцов поведения(что мешает вам сделать то, что вам действительно поможет)**
- **Попытка поставить перед клиентом одну маленькую цель, которая разрушит паттерны**
- **(модели поведения):-одиночество-депрессия-одиночество;злоупотребление- депрессивное употребление;нереальные ожидания- депрессия из-за неуспешности;неиспользование систем поддержки-одиночество-депрессия.**

Виды страхов

- По форме проявления:

Страх астенический(оцепенение,слабость)и стенический (паника,бегство,агрессия); адекватный-неадекватный;

По степени выраженности: испуг- безумный страх, ужас;

По форме проявления:страх витальный,реальный, моральный;

По виду: осознаваемый и скрытый;

По этапам развития выделяют: нерешительность, неуверенность, смущение , боязливость, тревогу, страх .
Ужас.

Консультативная тактика

- Приемы активного слушания,
- Интеллектуально овладеть ситуацией,
- Поведенческие варианты выхода из ситуации