

Психологическая помощь при чрезвычайной ситуации

Конспект

<https://cloud.mail.ru/public/CxU9/osNLUrzRc>

* Экстремальная ситуация

- * Экстремальная ситуация - ситуация, в которой человек переживает экзистенциальную тему - смерть врывается в жизнь.
- * Событие, как правило, связано с нападением, агрессией, угрозой смертью. Человек не успевает осознать, что произошло, что он сам остался жив. Такое состояние потом может длиться месяцами.
- * Нападавший зачастую мотивирован одиночеством, тревогой, обидой, местью, социальной нереализованностью.
- * Пострадавшими считаются все, кто сопричастен через знакомых, семью, через СМИ.

* Условные группы пострадавших

- * 1-ый круг - люди-участники событий, испытывавшие стресс, смертельный ужас, оказавшиеся на грани жизни и смерти;
- * 1-ый круг - люди, оставшиеся инвалидами в результате страшной ситуации.
- * 2-ой круг - их родственники, возможно, и потерявшие родных и близких;
- * 3-ий круг - все, кто владеет информацией, независимо от пола, возраста, социального статуса.

*Стресс

- *Стресс - это нормальная реакция организма на ситуацию угрозы жизни.
- *В норме от шока к разрешению проходит около месяца.
- *Если симптоматика длится более 1 месяца, стресс не уходит, то говорят о посттравматическом расстройстве.

Помощь ближайшего окружения:

- *Правильный подход - окружающие внимательны к пострадавшим, не навязывают помощь и советы, организуют обращение к специалистам.

Стадия стресса:

- *1) Стадия экстремальной ситуации
- *2) Стадия психотерапии

В дальнейшем происходит переработка травмы, возвращение к видению будущего. Выбираются уже другие техники, более глубинная терапия.

2 этапа работы:

- *Экстремальная психологическая помощь - направлена на выход человека из экстремального состояния
- *Психологическое консультирование - направлено на осознание, принятие нового опыта, содействие новой идентичности.

* Характеристика состояния в экстремальной ситуации

- * отрицание
- * повторное переживание ситуации
- * человек пережил состояние между жизнью и смертью.
- * в ситуации он почувствовал себя как слабого, несправившегося.
- * разрушено базовое доверие к миру
- * разрушается система ценностей
- * разрушается идентичность, восприятие себя
- * человек застыл во времени: будущего не видит, не формулирует
- * не отпускает симптоматику: высокая тревога, страх, смертельный ужас
- * навязчивые воспоминания, как будто ситуация продолжается прямо сейчас
- * флеш-беки - действие текое, как будто событие происходит прямо сейчас
- * амнезия на детали события
- * избегание воспоминаний и любых стимулов, напоминающих событие
- * человек инкапсулируется внутри себя, внутри события
- * чувство вины выжившего
- *

Психологическая помощь в экстремальной ситуации

- * Помочь немного снять напряжение (релаксация с использованием техник телесной терапии, суггестивные техники (образы), сказкотерапия, песок, визуализации, терапевтическая метафора)
- * Помочь осознать, что ситуация уже завершилась, и он остался жив
- * Человек находится в трансе, хорошо работать с образом, в обход сознания
- * Сознание не слышит. По Юнгу: происходит расщепление сознания, т.е. некоторые аспекты психики отщепляются (когнитивные чаще: осознание, память, внимание)
- * Человек не живет, а выживает. Эта ситуация для человека за пределами его опыта. Он не имеет средств осознать, принять, переработать
- * Обращение к ресурсам бессознательного. Прежде всего не возможно осознание, понимание, как жить дальше.

* Люди, пережившие смертельный страх и ужас

Направления работы:

- * Работа направлена на принятие этой ситуации, на принятие нового опыта, новой идентичности, на осознание новых ресурсов, которые дала ситуация. «Ты один из тех немногих, кто имеет такой опыт. Как ты изменился? Что за опыт?»
- * Отпустить прошлое, ассимилировать его в свой опыт.

* Люди, пережившие потерю близкого

Горевание

- * Горевание - естественный процесс
- * Он нелинеен, длителен, субъективен
- * Патологическое горевание - это застревание на одной из стадий проживания горя (например, не верю, отрицаю потерю; сыплется тело)

Стадии горевания (в норме горевание длится 1 год)

- * **До 9 дней** - стадия шока (человек до конца не осознает, а родные могут помочь признать факт случившегося)
- * **До 40 дней** - стадия отрицания (видения, «что-то не принимаю до конца»)
- * **До 6 месяцев** - стадия острого горя, острые, агрессивные, эмоциональные, болезненные реакции на себя и других, вина, депрессии. Необходимо давать поддержку, принимать его чувства. «Ты имеешь право это чувствовать». Не избегать самим этих тем. Переработки прошлого еще нет. Отношения с умершими не завершены.
- * **От 6 до 12 месяцев** - стадия печали. Погружаясь в даты, временами человек выныривает в жизнь.
- * **2-ой год** - образ умершего отдельно от себя, перестройка системы отношений. «Он у меня был» (светлая печаль).
- * **Задачи:** быть рядом, переходить от стадии к стадии.
- * **Критерии:** если динамика есть, мы не навязываем помощь и конкретно не указываем, как переходить к следующей фазе.
- * **Техники:** телесная терапия при физической симптоматике, высвобождение. Если чувство вины - логотерапия, экзистенциальная работа.

Люди, ставшие инвалидами в результате экстремальной ситуации

- * Человек, потерявший орган (даже внутренний), переживает нарушение своей целостности, в том числе психологической.
- * Вот только вчера жизнь была впереди: они строили планы на профессию, любовь. Человеку надо перестроить всё.

Направления работы:

- * Принятие образа себя нового,
- * Работа с фантомными болями, с телесностью, с образом потерянного органа
- * Помочь пережить смертельный страх и ужас

* Техники психолога

- * Техники НЛП (визуально-кинестетическая диссоциация)
- * Техники в визуальной модальности
- * «Техника взмаха» (замена травмирующей картинки на ресурсную, замена навязчивости, кошмара перед глазами)
- * «Глазо-двигательная десенсибилизация»
- * Техники арт-терапии
- * Техники сказкотерапии
- * Эриксоновский гипноз
- * Гештальт -терапия (чувства закрыты, вина, страх, хорошо - когда агрессия) можно «Два стула» (поговорить с другом, с усопшим), работа с образами тела «Поговори со своей болью»
- * «Бей! Беги! Замри!» - ступор или ажитация - это первая реакция на стресс.
- * Релаксационный массаж
- * Танцевально-двигательная терапия
- * Экзистенциальные техники по обретению новых смыслов
- * Завершить незавершенное прошлое, отреагировать действие
- * Проработка навязчивых снов
- * Техники работы со смыслами: Кто Я? Каков мир? Как мне теперь жить? - человек уже никогда не будет прежним
- * Гимнастика мозга Денисон, кинезиология (аритмичные движения, саморегуляции), резет-1, нейрографика
- * Групповые техники профилактики стресса: психологический дебрифинг, игры, тренинги

* Принципы психологической помощи

- * Нельзя в острой ситуации работать «про всё» - всегда крайне конкретно
- * Идти за клиентом
- * Помнить, что у человека закрыт доступ к ресурсам после травмы (травматическое расщепление мешает синтезировать)