

ОГБУЗ «Тамбовская психиатрическая клиническая больница»  
Кабинет медико – социально – психологической помощи

# Принципы оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях

Клинический психолог -Гущина Е.Е.

# Понятие «ситуации» в психологии

Ситуация — система субъективных и объективных элементов, влияющих на деятельность человека.

Кризисных и экстремальных ситуаций вызывают сильное внутреннее напряжение (и соответствующие состояния). С одной стороны, они содержат в себе риск психической травматизации, с другой стороны - возможность роста и развития.

# Типология критических ситуаций (по Василюку)

**Стресс** (состояние, возникающее при нарушении комфорта)

**Фрустрация** (состояние, возникающее при невозможности реализовать свою потребность)

**Конфликт** (состояние, возникающее в силу сложности личности, из-за наличия разнонаправленных внутренних тенденций)

**Кризис** (состояние, когда ко внутренней сложности добавляется и еще и объективно сложная ситуация)

# Психологический кризис

- ❖ Психологический кризис — состояние, возникающее вследствие ощущения внутреннего тупика, которое нарушает привычное течение жизни и вызывает крайне интенсивные негативные переживания.
- ❖ Личностный кризис блокирует потребность человека в самоактуализации
- ❖ Во время кризиса перед человеком стоит задача по самоизменению, которая предполагает интенсивную внутреннюю работу, связанную с переосмыслением ценностей, приоритетов, целей
- ❖ Затяжной кризис и непродуктивность могут привести к дезадаптации, примером которой является невроз.

# Экстремальные ситуации

- Возникают внезапно
- Угрожают жизни
- Запускаются внешними обстоятельствами, независящими от человека
- Характеризуются временным дисбалансом психики

Кризисные и экстремальные ситуации



Кризисные и экстремальные состояния  
(предельность переживаний)



Риск психической травматизации



Риск возникновения психопатологии

# Нормативные кризисы

- Возрастные
- Творческие
- Кризисы профессионального становления
- Семейные
- Экзистенциальные, связанные с поиском смысла жизни

# Ненормативные кризисы

- Серьезная болезнь
- Утрата, смерть близких
- Развод (родителей)
- Измена
- Аддиктивное поведение (алкоголизм, наркомания, игровая зависимость)




# Тяжелые соматические заболевания

- Внутренняя картина болезни (Р.А.Лурия) – совокупность ощущений, переживаний и мыслей в связи с заболеванием.
- Реакция на болезнь
- Переживание болезни

# Острое горе-

Это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой, включающий:

- физическое страдание
- изменение сознания (чувство нереальности, эмоциональная дистанция)
- чувство вины
- враждебные реакции к окружающим
- утрату моделей поведения
- появление у горюющего черт умершего



Переживание утраты - сложный внутренний процесс, который в психологической литературе называется «работой горя» и имеет свою динамику.

Стадии (Э.Кюблер-Росс):

1. Стадия шока и отрицания.
2. Стадия гнева и обиды.
3. Стадия вины и навязчивостей.
4. Стадия страдания и депрессии.
5. Стадия принятия и реорганизации.

# Психологические особенности детского горя

- отсроченность
- скрытость
- неожиданность
- неравномерность

# Психологическая адаптация

(Плутчик, Березин, Лазарус, Селье, Ананьев)

Кратковременная в рамках ситуации

Состояние адаптации (более длительный процесс)

Динамическая интегральная характеристика личности (способность личности приспособляться)

# Механизмы психологической адаптации

- Механизмы совладания (копинг-поведение, копинг-стратегии)
- Защитные механизмы

# Стадии кризиса

- 1) Стадия нормальной адаптации (первичный рост напряжения, используются привычные способы решения проблем)
- 2) Стадия мобилизации (напряжение растет, привлекаются все имеющиеся внутренние и внешние ресурсы)
- 3) Стадия кризиса (если все оказывается тщетным, наступает эмоциональная и интеллектуальная дезорганизация личности, нарастает тревога, депрессия, чувство беспомощности и безнадежности)

Кризис может прекратиться на любой стадии, если находится решение

# Задачи в области психологии кризисных ситуаций:

- **Психодиагностика**
- Психопрофилактика
- **Психокоррекция**
- Реабилитация



# **Психодиагностическая задача в психологии кризисных и экстремальных ситуаций**

**Установление в анамнезе наличия травматического опыта и связанных с ним переживаний**

**Диагностика актуального психического состояния человека (тревога, депрессия, психосоматические жалобы, аддиктивное и суицидальное поведение)**

**Изучение факторов риска развития психических нарушений**

# Психологическая помощь при кризисном состоянии

Личностно-ориентированный подход (анализ индивидуальных причин, отношение к проблеме, выявление личностных стереотипов поведения).

Решение –фокусированный подход, направленный на выявление ресурсов для решения проблемы пациента, изменение отношения пациента к проблеме (от «тупика» к выбору решения).


# Решение-фокусированный подход

- Был предложен С.Де Шезером и И.Ким Берг. Представляет собой альтернативу проблемно-ориентированному подходу.
- Этот подход основан на том, чтобы помочь людям направить свою энергию к созданию целей и изобретению средств для их достижения.
- Акцент делается на ресурсах, возможностях и успехах
- Активно используется в семейном консультировании (при семейных кризисах)

Фокус на проблемах	Фокус на решениях
Определение проблем	Прояснение целей
Исследование прошлых неудач	Исследование прошлых успехов
Осознание недавнего ухудшения	Осознание недавнего улучшения
Объяснение проблем	Объяснение прогресса
Точное указание слабых сторон и недостатков	Точное указание сильных сторон и ресурсов
Обвинение людей, которые воспринимаются как ответственные за проблему	Признание людей, которые воспринимаются как способствующие решению

# Краткосрочная психотерапия

В краткосрочной позитивной психотерапии используется только позитивное подкрепление, опора только на позитивное в жизни подростка, его ресурсы (внутренние ресурсы: интеллект, социальный опыт, умение общаться, позитивный опыт решения проблем, внешние ресурсы: значимые другие, учеба, работа, увлечения).



Психотерапевтическое воздействие при кризисных состояниях осуществляется поэтапно:

1. Этап кризисной поддержки.

Он включает установление контакта с клиентом, раскрытие им переживаний, мобилизацию адаптивных вариантов личностной защиты и совладающего поведения, заключение контракта на преодоление кризисной ситуации.

## 2. Этап кризисного вмешательства.

На данном этапе осуществляется рассмотрение и анализ неопробованных способов решения кризисной проблемы, выявление неадаптивных установок, затрудняющих оптимальные способы решения кризисной ситуации, коррекция неадаптивных когнитивных механизмов.


### 3. Этап повышения уровня адаптации

включает поведенческий тренинг неопробованных способов разрешения ситуации, помощь в выработке навыков самоанализа и самонаблюдения за неадаптивными когнитивными механизмами, а также их преодоления.



# Литература

- 1) Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / под ред. Н.С. Хрустальной. – Спб: изде-во С.-Петербур. Ун-та, 2013
- 2) Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чулкова В.М., Ялов А.М. Анализ экстремальных и кризисных ситуаций с позиции клинической психологии // Вестник СПбГУ, 2010. Сер. 12. Вып.1. С. 8–16
- 3) Василюк Ф.Е. Психология переживания. М, 1984
- 4) Моуди Р., Аркэнджэл Д. Жизнь после утраты. Как справиться с несчастьем и обрести надежду.- София.2003, 288 с.
- 5) Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – Спб: Питер, 2001.



6) Решетников М.М. Психическая травма.  
СПб: Восточно-Европейский институт  
Психоанализа, 2006.322 с.

7) Шефов С.А. Психология горя. – СПб.:  
Речь, 2007.-144 с.



**Спасибо за внимание!**