

Научно-практические основы
оказания психологической
помощи населению
прифронтовых линий

Епихина Н.Ю.,
ассистент кафедры психологии ЛГПУ

Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- безотлагательность;
- приближенность к месту событий;
- ожидание, что нормальное состояние восстановится;
- единство и простота психологического воздействия.

Цель и задачи экстренной психологической помощи включают:

- профилактику острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений;
- повышение адаптационных возможностей индивида;
- психотерапию возникших пограничных нервно-психических нарушений;
- экстренная психологическая помощь населению;

Особенности работы с пострадавшим населением заключаются в следующем:

(первый круг нуждающихся в психологической помощи)

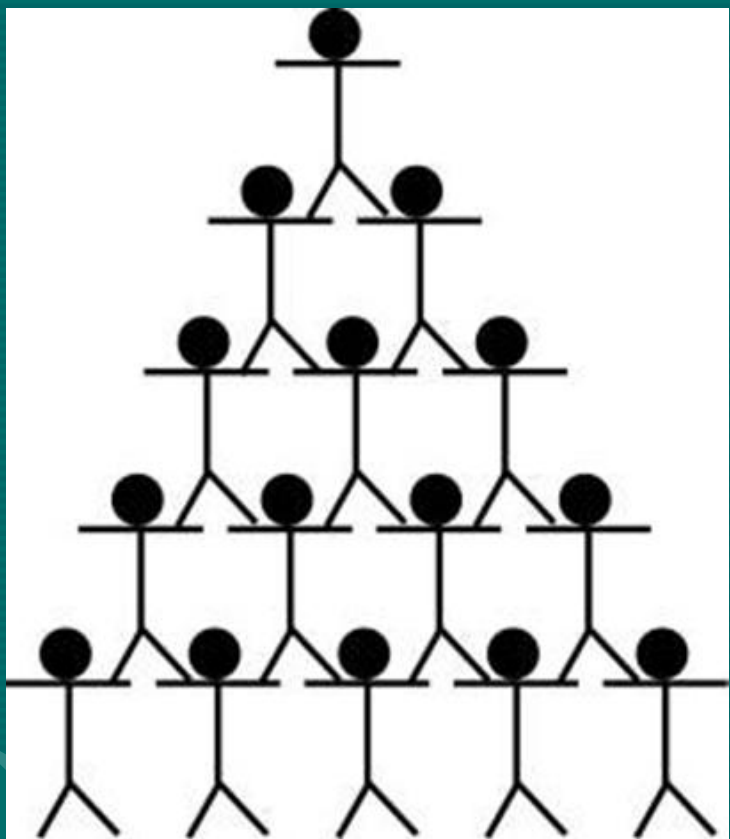
- Работа с группами.

Часто приходится работать с группами жертв, и эти группы не создаются психологом (психотерапевтом) искусственно, исходя из нужд психотерапевтического процесса, они были созданы самой жизнью в силу драматической ситуации катастрофы.

- Пациенты часто пребывают в остром аффективном состоянии.

Иногда приходится работать, когда жертвы находятся еще под эффектом травмирующей ситуации, что не совсем обычно для нормальной психотерапевтической работы.





- Нередко низкий социальный и образовательный статус многих потерпевших, которые по своему положению никогда в жизни не оказались бы в кабинете психотерапевта;

- Разнородность психопатологии у жертв. Жертвы насилия часто страдают, помимо травматического стресса, невротами, психозами, расстройствами характера и, что особенно важно для профессионалов, работающих с жертвами, целым рядом проблем, вызванных самой катастрофой или другой травмирующей ситуацией. Имеется в виду, например, отсутствие средств к существованию, отсутствие работы и пр.

- Наличие почти у всех пациентов чувства потери, поскольку часто жертвы теряют близких людей, друзей, любимые места проживания и работы и пр., что вносит вклад в нозологическую картину травматического стресса, особенно в депрессивную составляющую данного синдрома.



второй круг нуждающихся в психологической помощи:

- родственники,
- друзья и знакомые пострадавших,
- те кто жил или работал в обстреливаемых городах,
- те кто принимает у себя дома семьи беженцев и т.п.



третий круг нуждающихся в психологической помощи:

- *в третий круг входят все те, кто слушает новости,*
- *кто слышит или узнает от других людей о происходящем,*
- *т.е. чем ближе знакомство с ситуацией, географически или эмоционально, тем выше риск испытать стресс*

Психотравмирующее действие оказывает отсутствие какой-либо информации, дезинформации, интенсивное воздействие на сознание людей информационных атак, проводимых посредством интернета и СМИ. Целью «информационной терапии» является также уменьшение чувства страха у пострадавших, т.к. известно, что в кризисных ситуациях от страха погибает больше людей, чем от воздействия реального разрушительного фактора.



Идентичность

- ❑ Понимание человеком себя «как такового».
- ❑ Свойство психики человека выражать то, как он представляет себе свою принадлежность к различным социальным, национальным, профессиональным, языковым, политическим, религиозным, расовым и другим группам или иным **общностям**, или отождествление себя с тем или иным человеком, как воплощением присущих этим **группам** или **общностям** свойств.
- ❑ Базовым для формирования человеком своей идентичности является определение им своего отношения к «чужим» и, соответственно, к «своим».

Синдром утраты

Синдром утраты (иногда его принято называть «острое горе») – это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической (Изард, 1999).

Горе – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни.

Горе утраты как процесс

Стадии и задачи горя

Горе утраты характеризуется следующими проявлениями (Моховиков, 2001):

1. Физические страдания
2. Поглощенность образом утраченного
3. Чувство вины
4. Враждебные реакции
5. Утрата прежних моделей поведения
6. Идентификация с утратой



Стадии и задачи горя

Цель «работы горя» состоит в том, чтобы «пережить» его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром.



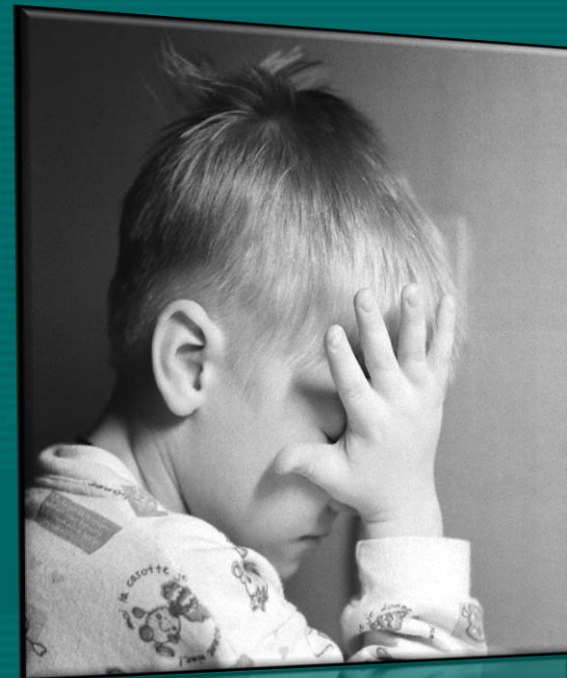
Стадии горя



- 1) Начальная стадия горя-шок и оцепенение (7-9 дней)
- 2) Стадия поиска
- 3) Стадия острого горя – длится до 6–7 недель с момента утраты
- 4) Стадия восстановления – наступает дней через 40 после события и продолжается примерно год
- 5) Стадия завершающая («эмоциональное прощание с умершим»)-приблизительно через год

Стадии переживаний, которые проходят люди, находящиеся в тяжёлом горе - 5 стадий модели Кюблер-Росс

- 1. Шок
- 2. Отрицание
- 3. Злоба
- 4. Торг
- 5. Депрессия
- 6. Принятие смирение с фактом утраты



Задачи утраты (концепция Дж.Ворден)

- ◎ Первая задача - признание факта потери.
- ◎ Вторая задача - пережить боль потери.
- ◎ Третья задача - организация окружения, где ощущается отсутствие усопшего.
- ◎ Четвертая, задача - выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить.

Задача психолога - помочь в
реализации задач

Цели консультации и терапии человека в состоянии тяжелой утраты

- - утешение
- - поддержка
- - постановка лицом к лицу со сложными и болезненными проблемами, если он хочет их разрешить;
- - позволить выразить горюющему целый ряд мыслей, чувств и действий.

Алгоритм самопомощи при переживании горя

- - не убегайте от своих чувств
- - проводите время с тем, кто приносит успокоение
- - говорите с другими о том, о чем вам необходимо сказать
- - ищите способы борьбы со стрессом
- - ставьте себе небольшие цели
- - делайте то, что приносит вам радость
- - обращайтесь за профессиональной помощью, если это необходимо

Рекомендации горюющему

- ◎ **Примите свое горе.** Примите с готовностью телесные и эмоциональные последствия смерти любимого человека. Скорбь является ценой, которую вы платите за любовь. На принятие может уйти много времени, но будьте настойчивы в стараниях.
- ◎ **Проявляйте свои чувства.** Не скрывайте отчаяния. Плачьте, если хочется; смейтесь, если можете. Не игнорируйте своих эмоциональных потребностей.
- ◎ **Следите за своим здоровьем.** По возможности, хорошо питайтесь, ибо ваше тело после истощающего переживания нуждается в подкреплении. Депрессия может уменьшиться при соответствующей подвижности.
- ◎ **Уравновесьте работу и отдых.** Пройдите медицинское обследование и расскажите врачу о пережитой потере. Вы и так достаточно пострадали. Не причиняйте еще больший вред себе и окружающим, пренебрегая здоровьем.
- ◎ **Проявите к себе терпение.** Вашему уму, телу и душе потребуются время и усилия для восстановления после перенесенной трагедии.

Рекомендации горюющему

- **Поделитесь болью утраты с друзьями.** Замыкаясь в молчании, вы отказываете друзьям в возможности выслушать вас и разделить ваши чувства и обрекаете себя на еще большую изоляцию и одиночество.
- **Посетите людей, находящихся в горе.** Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.
- **Можно искать утешения в религии.** Даже если вы спрашиваете с укором: «Как Бог мог допустить это?» – скорбь является духовным поиском. Религия может стать вам опорой в переживании горя.
- **Помогайте другим.** Направляя усилия на помощь другим людям, вы учитесь лучше относиться к ним, поворачиваясь лицом к реальности, становитесь более независимыми и, живя в настоящем, отходите от прошлого.

Рекомендации горюющему

- **Делайте сегодня то, что необходимо, но отложите важные решения. Начните с малого - справляйтесь с повседневными домашними делами. Это поможет вам восстановить чувство уверенности, однако воздержитесь от немедленных решений продать дом или поменять работу.**
- **Примите решение вновь начать жизнь. Восстановление не наступает в течение одной ночи. Держитесь за надежду и продолжайте адаптироваться ВНОВЬ**

**Пережить горе – это не значит забыть.
Пережить - значит полноценно научиться жить
после потери!**

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ:

- 1.Создание пространства, обеспечивающего:
 - чувство безопасности вовне (в физическом пространстве бытия)
 - доверие к специалисту по сопровождению (психологическая безопасность).



ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ:

- 2. Проведение работы по возрождению чувств и отреагированию травматического опыта.
- 3. Проведение работы с разрушительными чувствами (в частности, агрессивными), результатом которой становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для новых чувств.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ:

- 2. Проведение работы по возрождению чувств и отреагированию травматического опыта.
- 3. Проведение работы с разрушительными чувствами (в частности, агрессивными), результатом которой становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для новых чувств.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ:

- 4. Проведение работы по принятию и укреплению своего «Я»:
 - принятие ценности себя и своей жизни;
 - - осознание себя не частью государства, а необходимой частью жизни.



ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ:

5. Проведение работы по:

- -расширению внешнего пространства;
- -изменению отношений к окружающим людям и способов взаимодействия с ними;
- -освоению новых жизненных ролей и моделей поведения;
- -обретению уверенности в своих силах.
- 6. Формирование готовности к переменам за пределами переходного пространства.

Рекомендации населению, продолжающих проживать на территориях прифронтовых линий:

- 1. Делится своими чувствами с близкими и проводить время с другими людьми
- 2. Дать себе время для исцеления
- 3. Вернуться к своим повседневным обязанностям (например, к работе, занятиям в школе, институте, домашней работе)
- 4. Заниматься спортом или делать регулярные физические упражнения

Рекомендации населению:

- 5. Питаться регулярно
- 6. Отдыхать так, как Вам нравится
- 7. Делать то, что приносит Вам удовольствие (пойте, танцуйте, читайте)
- 8. Выполнять дыхательные и релаксирующие упражнения.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

