

Организация и оказание кризисной помощи

Irēna Goluba

Программа

- Организация и самоорганизация психологической поддержки пострадавшим при массовых несчастьях и катастрофах. Где и как встречаются психологи и пострадавшие?
- Чем кризисное сопровождение отличается от психотерапии? Поддержка на месте событий. Дебрифинги по горячим следам.
- Первые недели: защитная роль шока, агрессия у пострадавших, синдром раненного героя, от флэшбэков до галлюцинаций, обострения хронической проблематики.
- Дети и катастрофы.
- Психогигиена для специалистов, оказывающих кризисную поддержку.

Психогигиена профессионалов

Психотерапевт работает в соответствии со своим экзистенциальным возрастом, уважая свои ограничения

- Риск профессионального выгорания
- Разрядка немедленно
- Ресурсы
- Профессиональная поддержка

Психотерапия и кризисное сопровождение

- Клиент приходит
- Человек сам эксперт с своей жизни
- Задерживаемся в точке прерывания
- Клиент ищет ресурс и поддержку
- «Нет» интроецированию
- К человеку надо подойти
- Информирование
- Помогаем пройти прерывание
- Даем ресурс и поддержку щедрее
- «Жить надо!»

Основные задачи психологов на месте катастрофы

- Не мешать медикам и спасателям
- Уводить детей и других людей из опасных мест
- Поддержка людям, находящимся в состоянии шока – греем, как можем.
- Принимать агрессию на себя и уводить агрессоров от пострадавших
- Информирование близких, выживших и свидетелей о возможных последствиях и возможности помощи
- Внесение эмоциональной стабильности по мере возможности

Типичные реакции пострадавших

- Замирание
- Чем вы можете помочь?
- Мне надо побыть одному!
- Я не хочу говорить!
- Просто молчание
- Агрессия в адрес психологов «Вы все делаете не так! Зачем в душу лезете!»

Проявления тревоги у свидетелей и народа вокруг

- Слухи и фантазии с преувеличением размеров катастрофы
- Повышенное возбуждение, беспокойство
- Лихорадочная деятельность
- Гнев и поиски виноватых
- Генерализация тревоги

Волшебные слова

- Вы живы!
- Посмотрите на меня, пожалуйста 😊
- Давно здесь?
- Помогите, пожалуйста, поддержите вот, дайте прикурить (главное, чтобы начали делать руками)
- Кому позвонить и сказать, что вы тут?
- Кто у вас дома? Они знают, что вы в порядке?

Места встречи с пострадавшими

- **Их придется искать самим!**
- Возможности самоорганизации профессионалов
- Больницы и социальные службы
- Школы и детские садики
- Телевидение
- Благотворительные организации

5 стадий горя

- Отрицание
- Агрессия
- Торговля
- Депрессия
- Принятие



Цикл переживания утраты гештальт взгляд

- Шок как спасение, реакция отрицания
- «Это произошло!»
- Гнев, тревога, поиски виноватых
- Скорбь, тоска, ощущение пустоты
- Осознание утраты во множестве аспектов
- Поиски новых контактов, новая деятельность, новые отношения
- Светлая печаль, новые ценности

Народные традиции

- Посещение родственниками и знакомыми
- Плакивание
- Поминки: еда и поминание
- Дни поминовения – девятый, сороковой, годовщина
- Кладбище, Пасха, портреты на стенах

ПТСР – ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- Страх, паранойя, фобии
- ТРЕВОГА
- Недоверие, отчуждение, ненависть
- Социальная дезадаптация, пассивность, утрата интересов
- Хроническая усталость, депрессия
- Телесные симптомы – сердце, гормональный баланс
- Вегето-сосудистая дистония
- Нарушения внимания

Задачи дебрифинга

- Проработка впечатлений и реакций, отреагирование, уменьшение индивидуальной и групповой напряженности
- Создание рациональной картины произошедшего
- Уменьшить чувство уникальности и отчуждения за счет обсуждения чувств и реакций
- Укрепление поддержки
- Информирование о возможных последующих реакциях
- Диагностика потребности в индивидуальной помощи

7 шагов дебрифинга

- Введение – Что будем делать и как долго?
- Факты
- Мысли
- Переживания
- Симптомы
- Завершение
- Реадаптация

Завершение травматической ситуации

- Восстановление способности разговаривать о переживании
- Эмоция «здесь и теперь»
- Отреагирование задержанной эмоции: тело и голос
- Стадия ассимиляции
- Техника безопасности при работе с актуальной травмой

Травма и дети

- Генерализация травмы
- Роль телевизора
- Возрастной регресс при травме
- Прикосновение и телесное тепло
- Символические способы переработки травмы

Памятка для родителей

- Выключите телевизор
- Разговаривайте со своим ребенком, обязательно сообщайте только правдивые сведения, давайте только верные ответы.
- Говорите с вашим ребенком о ваших собственных чувствах.
- Внимательнейшим образом прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок и как он это говорит: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство? Очень полезным может быть повторение слов ребенка. Например: "Ты боишься, что...". Это поможет и родителю, и ребенку прояснить свои чувства.
- Не уставайте уверять ребенка: "Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе". Возможно, вам придется повторять эти уверения многократно. Почти бесконечно.

Памятка для родителей

- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще.
- Не жалейте времени, укладывая ребенка спать. Разговаривайте с ним, успокаивайте его. Если нужно, оставьте ночник включенным.
- Наблюдайте за ребенком, когда он играет. Часто именно в игре ребенок проявляет свои чувства: страх, агрессию и т.п.
- Способствуйте играм, разряжающим напряжение. Имеются в виду игры с водой, песком. Если ребенку хочется что-либо ударить, дайте ему что-нибудь мягкое, например, подушку.
- Если ребенок потерял или сломал любимую игрушку, позвольте ему быть грустным или поплакать.

