

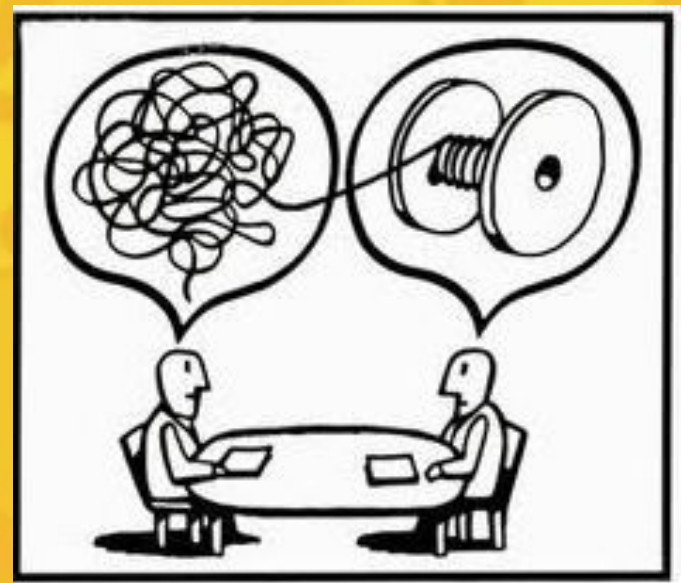
***Принципы кризисной
интервенции***

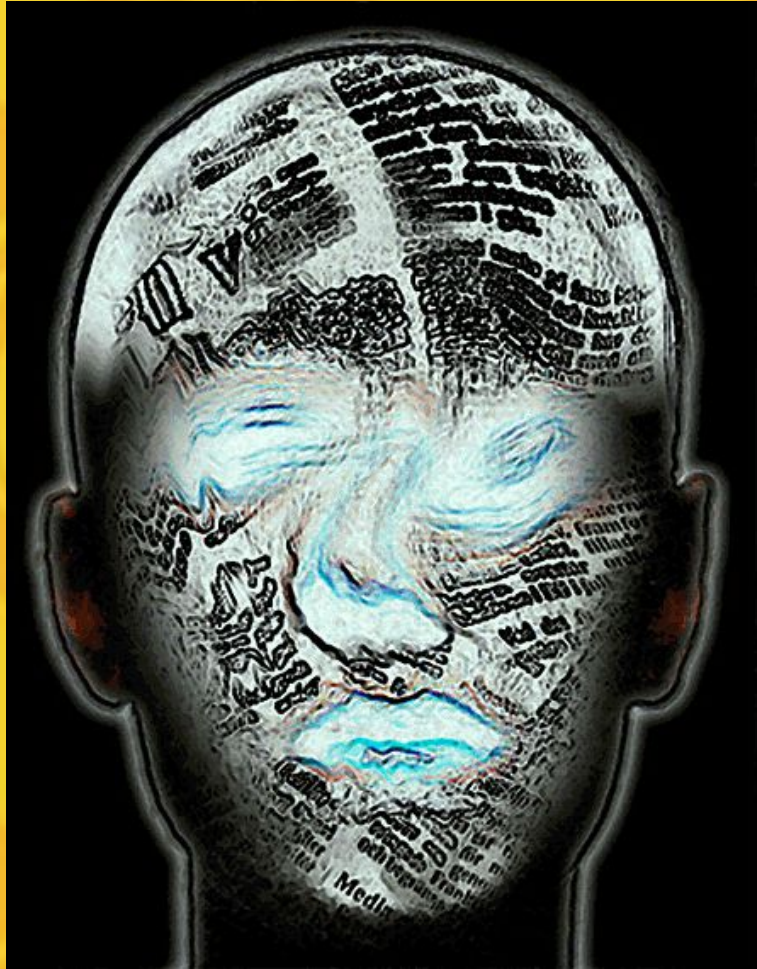
Кризисная интервенция – экстренная психологическая и психотерапевтическая помощь человеку, находящемуся в состоянии кризиса.

Базируется на принципах:

- краткосрочности,
- реалистичности,
- личностной вовлеченности профессионала или добровольца кризисной помощи и
- симптомоцентрированного контроля.

Ведущими методами кризисной интервенции являются ***кризисное консультирование и кризисная психотерапия.***





Кризисная психотерапия показана при **осложненных кризисах**, т.е. при развитии или высоком риске развития болезненных состояний у человека.

Любая угрожающая
или травмирующая
ситуация вызывает
изменения в
человеке.





Если человек в состоянии самостоятельно справиться со своими новыми чувствами, то вмешательства терапевта не требуется.



Если же негативные изменения приобретают длительный характер и оказываются вне зоны самостоятельного контроля, то возникает необходимость в профессиональной помощи.

Особый метод психологической помощи при кризисе, называемый **кризисной интервенцией** – это работа с интенсивными чувствами и проблемами. Помощь при кризисе центрирована на проблеме, а не на человеке. Этим кризисная интервенция отличается от консультирования или психотерапии.



КРИЗИСНАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ:

- Работа, направленная на выражение сильных эмоций.
- Уменьшение смятения благодаря процессу повторения.
- Открытие доступа к исследованию острых проблем.
- Формирование понимания текущих проблем для поддержки клиента.
- Создание фундамента для принятия людьми пережитого опыта.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ:

1. Эмпатический контакт. Это важнейшее условие помощи.

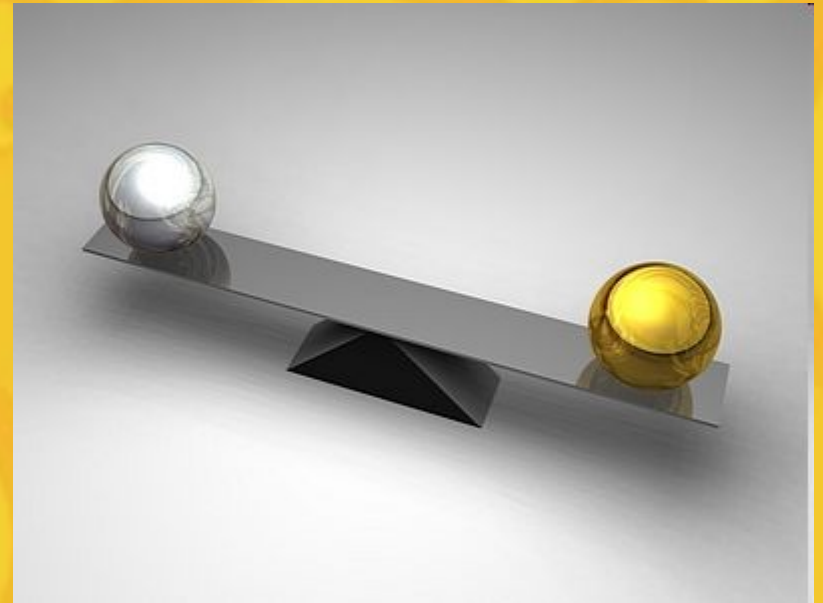
Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека – это самое простое и самое сложное. С установления эмпатического контакта начинается кризисное вмешательство.

2. Безотлагательность.
Кризис таит в себе
опасности, ограничивает
возможности для
развития, поэтому
интервенция не может
быть отсрочена.





3. Высокий уровень активности консультанта. При кризисной интервенции специалист очень активно участвует во всем, что происходит с клиентом для того, чтобы оценить ситуацию и сформулировать план действий.



4. Ограничение целей.

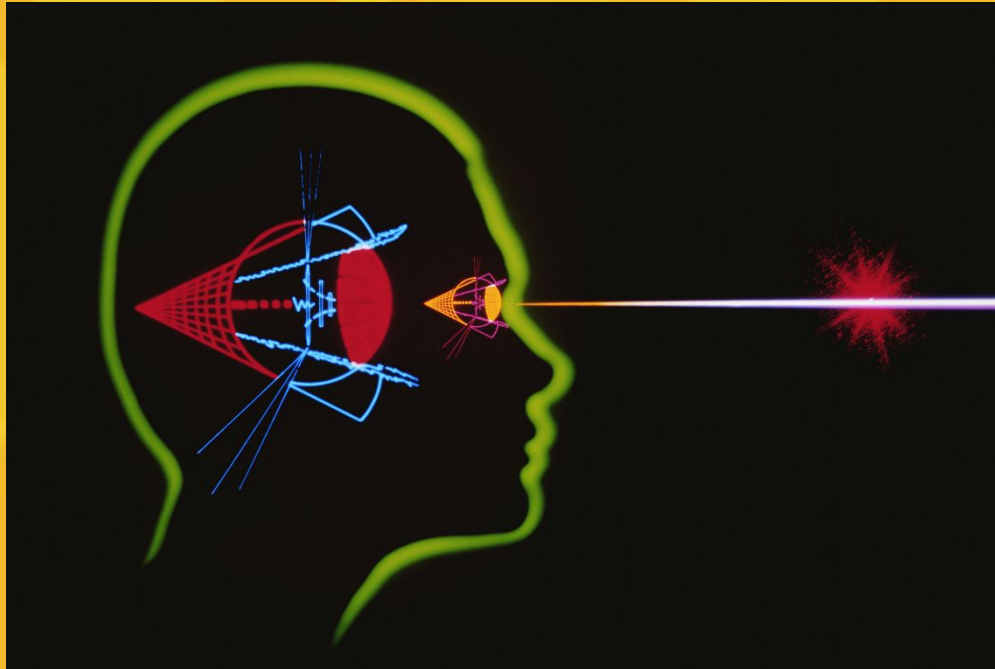
Минимальная цель кризисной интервенции - предотвратить катастрофу. В более широком смысле основополагающая цель состоит в восстановлении равновесия. Конечная цель может заключаться в том, чтобы сделать и то, и другое в совокупности с элементами развития.

5. Поддержка.

При работе с кризисом специалист должен предоставить клиенту поддержку, а именно быть "с ним", т.е. помочь ему пройти через процесс.



6. Фокусировка на основной проблеме.



Что такое фокусировка?

Подвести клиента к разговору об одной конкретной вещи, с обоюдного согласия сделать акцент на этой теме.



Для чего мы это делаем?

- С тем, чтобы не приводить консультанта в состояние смятения и непонимания происходящего.
- Для того, чтобы клиент имел возможность глубоко проработать волнующую его проблему.



Как провести фокусировку?

- Путем совместного с клиентом выстраивания приоритета проблем.
- Суммируя все проблемы клиента и затем, выбрав одну часть этой суммы, сконцентрироваться на ней.
- Ставя открытые вопросы, с тем, чтобы вернуть клиента к приоритетной проблеме, если он/она отклоняется.
- Вступая в конфронтацию с клиентом: "Мы договорились работать с X, но, как мне кажется, Вы говорите о Y."

Остерегайтесь следующего:

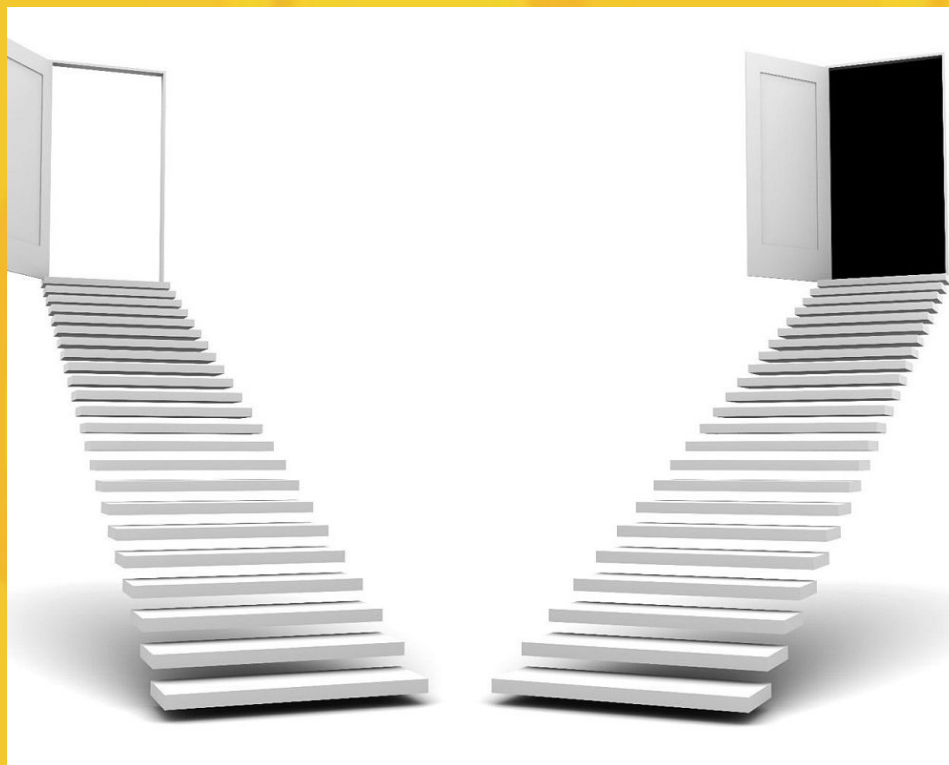
- Фокусироваться на предмете, который кажется важным Вам, но не клиенту.
- Слишком раннего фокусирования, когда клиент еще не собрался с мыслями.



7. Уважение. Человек, переживающий кризис, воспринимается консультантом как знающий, компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный делать самостоятельный выбор.



8. Кризисная интервенция, это не консультирование и не психотерапия: при кризисной интервенции не нужно вскрывать старые раны, потому что у человека нет сил с ними справиться.



9. Для эффективной кризисной интервенции важно четко определить проблему;

навыки активного слушания:
перефразирования, отражения чувств,
прояснение, присоединение чувств к
содержанию – все это позволяет уменьшить хаос и облегчить восстановление контроля.

Кризисная интервенция направлена на то, чтобы сделать возможной работу над проблемой, а не обязательно решить ее. Многие проблемы, порождающие и поддерживающие кризис, невозможно решить быстро.



Программа кризисной помощи как модели решения проблем

- ✓ Выявление проблемы.
- ✓ Выяснение действий человека, переживающего кризис.
- ✓ Помощь в поиске путей выхода из кризиса.

Выявление проблемы.

Задача кризисного консультанта – помощь в прояснении центральной проблемы кризиса. Развитие проблемы предполагает изменения в жизни и способности человека справиться с новыми обстоятельствами.



Выяснение действий человека.

Важно узнать, что уже делалось для разрешения проблемы. Это помогает переосмыслить произошедшее и установить контроль над ситуацией. Одна из целей прояснения событий и действий – уменьшение эмоционального напряжения и помощь в восстановлении способности к рациональному мышлению.

Помощь в поиске путей выхода из кризиса.

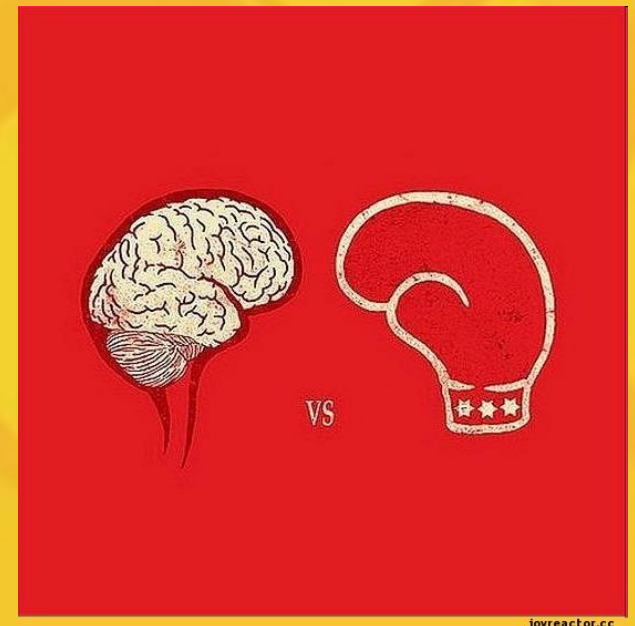
Последовательно обсуждаются все возможные варианты поведения человека в ближайшие дни. Полезно составить план действий человека до следующей встречи с консультантом. Обсуждаются также возможные негативные или позитивные последствия намеченных действий, выбираются наиболее практичные варианты.

Общим смыслом описанной стратегии действий является помощь в понимании смысла происшедшего, восстановлении чувства контроля над своей жизнью, восстановлении самооценки.



Ресурсы (средства решения проблем)

Это те «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодолеть кризис с позитивным балансом.



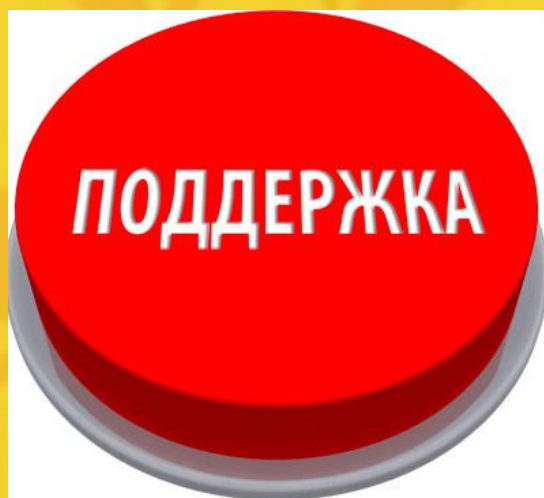
Внутренние ресурсы:

инстинкт самосохранения, интеллект,
социальный опыт, коммуникативный потенциал,
позитивный опыт решения проблем.



Внешние ресурсы:

поддержка семьи и друзей, стабильная работа, приверженность религии, устойчивое материальное положение, медицинская помощь, индивидуальная психотерапевтическая программа.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

