

# Психология экстремальных ситуаций

# Информационные материалы

- Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Пи-тер, 2009.
- Ефимова Н. С. Основы психологической безопасности: учебное пособие для вузов по специальности 050104 "Безопасность жизнедеятельности" / Н. С. Ефимова. - М.: ИД "Форум"; М.: Инфра-М, 2015.
- Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина- Пых. — М.: Эксмо, 2005.
- Мандель Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. Р. Мандель. - Москва: Флинта, 2014.
- Одинцова, М. А. Психология стресса / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова., 2016.
- Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю. С. Шойгу. — М.: Смысл, 2007.
- Шапарь В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапарь. - Ростов н/Д : Феникс, 2008.
- Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное по-собие. / Ю. В. Щербатых.- СПб.: Питер, 2012.

# Атрибуты мира как предпосылки экстремальных ситуаций

<b>Мир -</b>	реальность, существующая в <u>пространстве и времени</u> и обладающая атрибутами: <u>бесконечность, противоречивость, самоорганизация</u>		
<b>Взаимосвязи атрибутов</b>	<b>Бесконечность</b> как бесконечное количество разных, в том числе взаимоисключающих подсистем, порождает <b>противоречивость</b>	<b>Противоречивость</b> обуславливает движение, снимает актуальные противоречия, упорядочивает подсистему, ведет к <b>самоорганизации</b>	<b>Самоорганизация</b> как создание качественно новой организационной структуры «расширяет многообразие» <b>бесконечности</b>

Бесконечность



Саморазвитие



Противоречия

**Ситуация в экстремальной психологии** – это взаимодействие и взаимообусловленность субъектно-объектных обстоятельств конкретного человека, характерных для его жизнедеятельности в определенный момент его жизни.

**Структура** ситуации включает:

- **Обстановочные составляющие (компоненты)** – то, что окружает человека и может быть обозначено как обстоятельства, внешние условия;
- **Личностные составляющие (компоненты)** – то, как человек оценивает сложившуюся обстановку;
- **Деятельностные (поведенческие) составляющие (компоненты)** – то, что человек делал, попав в данную обстановку, что намеревается делать, что делает и чего достигает.

**Общими признаками экстремальной ситуации являются:**

1. Наличие непреодолимых трудностей, осознание угрозы или непреодолимого препятствия на пути реализации каких-либо конкретных целей.
2. Состояние психической напряженности и различные реакции человека на экстремальность окружающей обстановки, преодоление которой имеет для него большое значение.
3. Существенное изменение обычной (привычной) ситуации, параметров деятельности или поведения

- ▶ **Трудная жизненная ситуация** – ситуация, в которой в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов деятельности (поведения), выработанных в предыдущие периоды жизни
- ▶ **Кризисная ситуация** - ситуация, при которой человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств
- ▶ **Экстремальная ситуация** (лат. extremus – крайний, критический) – это ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности как самого человека, так и значимых для него окружающих

*Адаптация - процесс взаимодействия личности или социальной группы с предметной, информационной и социальной средой, который включает изменение собственного состояния и поведения и изменение, преобразование среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности*

## УРОВНИ СЛОЖНОСТИ СИТУАЦИИ

- ▶ Ситуации первого уровня соответствуют представлению о ситуациях обыденной жизни
- ▶ Ситуация второго уровня возникает, когда у человека появляются некоторые затруднения или проблемы
- ▶ Ситуация третьего уровня характерна для стрессов или трудных проблем, когда привычные способы действия и поведения уже не дают позитивных результатов.
- ▶ Ситуации четвертого уровня – стресс более значим, человеку все труднее изменить свои обычные поведенческие реакции, и поэтому он «застревает» , повторяя непродуктивные паттерны поведения.
- ▶ Ситуации пятого уровня - человек переживает глубокий стресс, это так называемая ситуация выживания.

# Классификация экстремальных ситуаций

по степени внезапности :

- = внезапные  
(непрогнозируемые)
- = ожидаемые  
(прогнозируемые).

по скорости распространения :

- = Взрывные
- = Умеренные
- = Эволюционные (плавные)

по масштабу распространения :

- = локальные,
- = местные,
- = территориальные,
- = региональные,
- = федеральные,
- = трансграничные.

по продолжительности действия :

- = Кратковременные
- = Затяжные

по источнику происхождения :

- = техногенного характера;
- = природного происхождения;
- = биолого-социального характера.



# Типы ЭС с повышенной травматизацией

## ▶ Внезапные (Ожидаемые)

- Нет информации упреждающего характера
- Нет отработанных форм реакций
- Отторжение ситуации

## ▶ Взрывные (плавные)

- Есть информация о событии, но..
- Нет осознания сущности ситуации
- Отторжение ситуации

## ▶ Трансграничные (Локальные)

## ▶ Затяжные (кратковременные)

- Периодическое изменение интенсивности
- Ощущение того, что прекращения не будет

## ▶ Преднамеренные (неумышленные)

## ▶ Физически опасные высокого уровня (Психологически опасные низкого уровня)

# Трудная жизненная ситуация

(недостаток опыта и готовности)

СТРЕСС - неспецифическая реакция организма на ситуацию

1. Не учитывающая ситуацию
2. Запредельно защитная

Преодоление ситуации -  
принятие и переработка  
нового опыта,  
формирование новых  
специфических реакций

Острая стрессовая  
реакция - затруднение  
человека в преодолении  
ситуации, необходима  
помощь

ПТСР - человек не может переработать ситуацию, она  
возвращается вновь и вновь, разрушает психические  
функции

## Стратегии психолого-педагогической помощи



**Стрессоустойчивость** - совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки) без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

**Стрессоустойчивость** — качество непостоянное, и следовательно его можно развивать (повышать) тренировкой, привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

**Структура свойств стрессоустойчивости (Н.И. Бережная)**

- а) психофизиологический (тип, свойства нервной системы);
- б) мотивационный. Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Изменяя мотивацию можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;
- в) эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- г) волевой, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;
- д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- е) интеллектуальный - оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

## *Типы стрессоустойчивости по отношению к изменениям*

- **«Стрессонеустойчивые»** - максимально возможная ригидность к внешним событиям, отсутствует склонность менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное событие или его возможность для них - стресс. В самой стрессовой, критической ситуации склонны к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.
- **«Стрессотренируемые»** готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, безболезненно, а когда это невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно. Зрелые, опытные представители таких типов вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.
- **«Стрессотормозные»** отличаются жесткостью своих принципов, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение, например, резко сменить работу. Способны быть лидерами во время «точечных» перемен, после которых сразу будет фиксация их нового статус-кво. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.
- **«Стрессоустойчивые»** готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер они ни носили. Наоборот, все стабильное и заранее predeterminedенное им чуждо. Они обычно сами начинают процессы преобразований, возглавляют их, при этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе. Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких. Нередко «стрессоустойчивые» выбирают себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях.

## *Типы стрессоустойчивости по отношению к деятельности*

### ***Стрессоустойчивые***

четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи.

### ***Склонность к стрессоустойчивости***

Умеренно выраженная склонность к типу «стрессоустойчивые», часто проявляется стрессоустойчивость, но не всегда.

### ***Неустойчивы к стрессам***

характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают неудовлетворенными собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры. Такие люди часто ощущают нехватку времени и постоянное напряжение.

### ***Склонность к «неустойчивости к стрессам»***

Проявляется умеренно выраженная склонность к «Неустойчивость к стрессам». Нередко проявляется неустойчивость к стрессам.

## Ю.В. Щербатых «Тест на стрессоустойчивость»

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-бальной системе каждое событие, поставив любое число от «1» (совершенно не задевает), до «10» (очень сильно беспокоит и напрягает):

- 1.1 Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду) \_\_\_\_\_
- 1.2 Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег \_\_\_\_\_
- 1.3 Машина, которая обрызгала вас грязью \_\_\_\_\_
- 1.4 Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель) \_\_\_\_\_
- 1.5 Правительство, депутаты, администрация \_\_\_\_\_

2. Отметьте по 10-бальной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов – если данное свойство у вас очень выражено, 1 – если оно отсутствует).

- 2.1 Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе \_\_\_\_\_
- 2.2 Стеснительность, робость, застенчивость \_\_\_\_\_
- 2.3 Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах \_\_\_\_\_
- 2.4 Плохой, беспокойный сон \_\_\_\_\_
- 2.5 Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты \_\_\_\_\_

3. Как проявляются ваши стрессы, на вашем здоровье (оцените по 10 бальной шкале признаки):

- 3.1 Учащенное сердцебиение, боли в сердце \_\_\_\_\_
- 3.2 Затрудненное дыхание \_\_\_\_\_
- 3.3 Проблемы с желудочно-кишечным трактом \_\_\_\_\_
- 3.4 Напряжение или дрожание мышц \_\_\_\_\_
- 3.5 Головные боли, повышенная утомляемость \_\_\_\_\_

## Тест на стрессоустойчивость (продолжение)

4. Насколько для вас характерно применение ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10 бальной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» - применяю почти всегда).

4.1 Алкоголь \_\_\_\_\_

4.2 Сигареты \_\_\_\_\_

4.3 Телевизор \_\_\_\_\_

4.4 Вкусная еда \_\_\_\_\_

4.5 Агрессия (выплеснуть зло на другого человека) \_\_\_\_\_

5. Насколько для вас характерно применение ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10 бальной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» - применяю почти всегда)

5.1 Сон, отдых, смена деятельности \_\_\_\_\_

5.2 Общение с друзьями или любимым человеком \_\_\_\_\_

5.3 Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.) \_\_\_\_\_

5.4 Анализ своих действий, поиск других вариантов \_\_\_\_\_

5.5 Изменение своего поведения в данной ситуации \_\_\_\_\_

6. Как изменился уровень Вашего постоянного стресса за последние три года?

Значительно уменьшился (-20)

Незначительно уменьшился (- 10)

Не изменился (0)

Незначительно возрос (+10)

Значительно увеличился (+20)



### *Подсчет результатов:*

Фактически, данный стресс оценивает уровень стрессочувствительности — показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессочувствительности человека.

Просуммируйте результаты по первым 4 шкалам. Вы получите сумму, которая будет варьировать от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стрессочувствительности. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным.

Затем подсчитывается показатель динамической чувствительности к стрессам. Для этого из базового результата вычитается сумма результатов по 5 пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения).

Затем к полученному результату добавляется показатель 6-го пункта (с + или -) в зависимости от выбора испытуемого. Если стрессы меньше беспокоят человека за последнее время, то результат будет с минусом и итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, то итоговый показатель стрессочувствительности возрастет.

Средние результаты по итогам теста:

Устойчивость к стрессу - Менее 35 баллов

Норма - От 35 до 85 баллов

Повышенная чувствительность к стрессу - Более 86 баллов

## Интерпретация по отдельным шкалам:

- **Первая шкала** определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. Средние показатели - от 15 до 30 баллов.
- **Вторая шкала** показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Средние показатели – от 14 до 25 баллов.
- **Третья шкала** – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели – от 12 до 28 баллов.
- **Четвертая шкала** – определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 10 до 22 баллов.
- **Пятая шкала** – определяет конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 23 до 35 баллов.

# Профилактика стресса

- ▶ Отдых.
- ▶ Релаксация.
- ▶ Полноценный сон.
- ▶ Правильное питание.
- ▶ Спорт.
- ▶ Водные процедуры.
- ▶ Общение с близкими людьми
- ▶ Хобби
- ▶ Душевное равновесие (изменение установок)

## Рекомендации для повышения стрессоустойчивости

- не пережёвывать прошлые обиды, это было и прошло, его не вернуть и не изменить. Но можно изменить своё будущее! Простите и отпустите прошлое, сделайте выводы и оставьте прошлое в прошлом, чтобы жить в настоящем и смотреть в будущее с улыбкой и с осанкой счастливого человека.
- нейтрализуйте внешние раздражители. Постарайтесь создать комфорт и уют везде, где находитесь.
- Если вы человек умственного труда, то добавьте в свою жизнь физическую нагрузку
- Если на работе у вас завал и нужно решить сразу много дел, то выполняя несколько дел одновременно, не рекомендуется все их держать в голове также одновременно. Лучше всего записывать, что нужно сделать, а уже потом из списка поочерёдно выбирать самое важное и самое срочное. Решив одну задачу, открываем дневник и выбираем то дело, которое на данный момент является самым важным и срочным одновременно. Решив это дело, переходим к следующему. И так далее...
- Расставьте приоритеты и планируйте, что будете делать прямо сейчас, что после. Что завтра, а что послезавтра.
- Понимая цель любой работы, легче перенести перегрузки в процессе её выполнения. Осмысленность работы занимает мозг и не позволяет посторонним переживаниям и волнениям туда вклиниваться и мешать. Поэтому рекомендуем осознавать задачу и цель для каждого своего поступка, и уже после этого приступать к действиям.
- Необходимо управлять своим внутренним настроением или состоянием, а для этого достаточно просто смотреть на всё с некоторой долей юмора. Настроением можно управлять.
- Для поднятия настроения и увеличения стойкости перед стрессовой ситуацией рекомендуем найти зеркало и уединиться. Просто посмотрите в зеркало и широко улыбнитесь самому себе. Расправьте плечи. Улыбайтесь в течение хотя бы 5 или 10 минут. И вы почувствуете результат - весь день вы будете в приподнятом настроении.

## Рекомендации для повышения стрессоустойчивости

- Если куда-нибудь идёте, то вышагивайте с удовольствием. Если сидите, то сидите так, чтобы вам было удобно, комфортно и приятно. Если на работе перебираете бумаги или делаете что-либо ещё, то всё это делайте с удовольствием. Для этого сначала создаём искусственное чувство удовольствия, а затем со временем появляется настоящее. Через месяц или два такой стиль жизни войдёт в привычку. И вы просто будете жить с удовольствием, будете наслаждаться жизнью.
- Рекомендуем не обращать большого внимания на негатив. Ограничивайте сами себя в желании смотреть и обсуждать чьё-либо недостойное поведение, ошибку или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на эту «грязь» своё время и свою жизнь, свои силы и энергию. Скажите: «А оно мне надо?»
- Рекомендуем следовать принципу: вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного - ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом. Обсуждайте успех других, а не их ошибки. То есть учитесь жить успешно, а не «с горе пополам».
- Дыхание помогает противостоять стрессу и снять напряжение. Сделайте обычный вдох, а потом длинный выдох. Пусть выдох будет примерно в 3 раза длиннее вдоха. И помните, что дышать лучше через нос, то есть рот рекомендуется держать закрытым. Затем опять обычный вдох и длинный выдох. Обычный вдох и длинный выдох. И так подышите хотя бы 5 минут. Вы почувствуете эффект: успокоение, расслабление, уходят головные боли и исчезают сердечные боли, понижается давление, и вы чувствуете, что вновь обрели состояние уравновешенности и вновь владеете собой.
- Ещё одна рекомендация, как с помощью дыхания устоять в стрессовой ситуации - это сделать задержку дыхания после выдоха, хотя бы на 3 секунды и более. Делаем обычный вдох и обычный выдох, а потом - задержка дыхания. И снова повторяем: обычный вдох, обычный выдох и непродолжительная задержка дыхания. Тут стоит заметить, что нужно соблюдать осторожность и быть внимательными, чтобы не сделать задержку дыхания после вдоха, так как из-за этого может, наоборот, подняться давление, закружится голова и т.д. Помните, что задержка должна быть именно после выдоха!
- Суставная разминка или простая гимнастика хотя бы 2 раза в неделю. Это также хорошее средство для повышения стрессоустойчивости. При очень сильных стрессах рекомендуется заниматься спортом или фитнесом под руководством личного тренера.

## Рекомендации для повышения стрессоустойчивости

- ▶ Следите за напряжением в своём теле и не допускайте перенапряжения и спазмов мышц. Планируйте свой день таким образом, чтобы не бегать, не торопиться и не потеть, никуда не опаздывать. Будьте пунктуальными.
- ▶ 1 день в неделю - настоящий полноценный отдых. Даже не думайте планировать и откладывать на этот выходной день какие-либо дела. Выходной - значит выходной, значит отдых и расслабление тела. В этот день можно подумать о душе, о смысле жизни. Встретьтесь или хотя бы позвоните родным. Или старым друзьям. Посвятите этот день духовному росту и семье. Почитайте книжку, посмотрите кинокомедию, погуляйте с ребёнком, подбодрите родителей.
- ▶ Ванна, баня или сауна с полноценным сном после этого ...также хорошо восстанавливают наши силы. В будничные дни рекомендуем принимать ванну не более 20 минут и после работы, но не до неё, не утром перед работой, а именно после. Лучше всего запланируйте принятие горячей ванны, бани или сауны на выходной день.
- ▶ Рекомендация очень простая: во-первых, старайтесь вообще не произносить такие слова, как: трудно, сложно, тяжело, проблема, бороться... Уберите эти слова из лексикона. И при этом, наоборот, старайтесь чаще произносить такие слова как: хорошо, прекрасно, легко, просто...
- ▶ Восхищайтесь всем и всеми Наверное, понятно, что не желательно отзываться о ком-либо негативно. Особенно о начальнике и коллегах... Потому что через некоторое время это может вернуться как бумеранг. Говорите о других так же хорошо, как хотели бы, чтобы они говорили о вас. Таким образом, вы подготавливаете надёжные тылы, которые в случае стрессовой ситуации обеспечат вас эмоциональной и моральной поддержкой. Но это вклад в будущее, а уже сейчас - восхищаясь всем и всеми... Вы поднимаете настроение себе и окружающим тоже.

*Острая реакция на стресс – транзиторное расстройство значительной тяжести, которое развивается у лиц без видимого психического расстройства в ответ на исключительный физический и психологический стресс*

Адекватная (продуктивная) реакция человека на воздействие экстремальной ситуации:

- ▶ Выражен деятельностный аспект (целесообразность, плановость, направленность на устранение или минимизацию влияний экстремальных условий).
- ▶ Выражена психофизиологическая диссоциация (усиление одних, наиболее важных для данной ситуации, психических функций и ослабление других [внимание, болевой порог, порог чувствительности анализаторов, память, продуктивность и гибкость мышления, волевые качества, мотивационное поле])

*Тревожная реакция человека на воздействие экстремальной ситуации* (тревога - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грозящей опасности, однотипна для ситуаций:

- ▶ реакции тревоги малой степени - стремление проанализировать раздражитель и оценить его значимость на фоне *разнонаправленных* изменений порогов ощущения, характеристик внимания, памяти (больше оперативной), темпа работы без значительных изменений эмоционального фона и мотивов деятельности.
- ▶ реакции тревоги средней степени - *однонаправленность* изменений (ухудшение) возрастание ошибок деятельности, характеристик интеллектуальных операций, мотивов деятельности (переживания страха, ухода из экстремальной ситуации, выражено эмоциональное напряжение.



## *Реакции тревоги крайней степени:*

- ▶ **Пассивная форма** - оцепенелость, прекращение активной деятельности, утрата смысла действий, сенсорные сигналы слабо воспринимаются, не понимает обращенной речи, отсутствует активное противодействие экстремальной ситуации, даже в виде попытки ухода от неё, полная или частичная амнезия с фиксацией несущественных деталей, снижение эмоциональной окраски переживаний, утрата волевого контроля.
- ▶ **Активная форма** - мотив ухода из экстремальной ситуации явного (бегство, уход) и латентного (лихорадочная деятельность при отсутствии логики), повышена внушаемость, но затруднено понимание команды, активна реакция раздражения.

Страх – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием, отрицательно окрашенный эмоциональный процесс

Первичная функция - мотивация специфических когнитивных и поведенческих процессов, повышающих безопасность, вторичная функция - адаптивная, поиск способов защиты от угроз

**Ужас - это максимальная степень переживания страха, усиливающего самого себя за счет повторяющейся циркуляции этого переживания в психике**

# Общая характеристика состояния человека при ОСР

- ▶ Неготовность принять ситуацию
- ▶ Страх как системообразующее состояние (эмоция) на уровне ужаса
- ▶ Деструктивное преобладание процесса торможения или возбуждения
- ▶ Акцентирование чувственной стороны
- ▶ Потребность в помощи от окружающих

## Принципы оказания помощи

- ▶ 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.

# Общие правила оказания экстренной психологической помощи

- Позаботиться о собственной безопасности (в том числе от пострадавшего)
  - При необходимости вызовите скорую помощь
  - При необходимости окажите медицинскую помощь
  - Следите за состоянием пострадавшего
  - Посоветуйте пострадавшему экономить силы
- 
- **Не терять самообладания!**
  - Находиться лицом к пострадавшему – следить за эмоциями при манипуляциях.
  - Голос ровный, уверенный
  - **СТРАХ УБИВАЕТ!** – «принижаем» серьезность ситуации
    - Сообщите пострадавшему, что помощь уже едет
  - «Заговариваем зубы» вопросами
    - Полное имя пострадавшего
    - Телефоны близких
    - Возраст
    - Группа крови

# Этапы работы психолога (не этапы психологической помощи)

1. Оценка безопасности физической и социальной среды
2. Оценка физического состояния пострадавшего (пострадавших)
3. Оценка психологического состояния пострадавшего (пострадавших)
4. Определение очередности психологической помощи
5. Оказание психологической помощи в соответствии с очередностью
6. Самопомощь



## Виды острых стрессовых реакций:

- Истерика
- Агрессия
- Психомоторное возбуждение
- Ступор
- Страх
- Апатия
- Нервная дрожь
- Плач

# Плач



Это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию

Плач можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию

Поэтому крайне важно дать реакции плача состояться

## Признаки:

- человек уже плачет или готов разрыдаться
- подрагивают губы
- наблюдается ощущение подавленности
- в отличие от истерики нет возбуждения в поведении

## Помощь :

- нежелательно оставлять человека одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, близкий или знакомый человек
- можно и желательно поддерживать физический контакт с пострадавшим, выражая поддержку и сочувствие
- важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах
- не надо давать советов



# Истерика



## Признаки:

- сохраняется сознание, но почти невозможен контакт
- чрезмерное возбуждение
- множество движений, театральные позы
- речь эмоционально насыщенная, быстрая
- крики, рыдания

## Помощь :

- постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей или замкнуть его внимание на себя – станьте самым внимательным слушателем
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций, чтобы не «подпитывать» его реакцию
- не потакайте желаниям пострадавшего
- говорите короткими фразами, уверенным тоном, обращайтесь по имени
- не нужно шаблонных фраз «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»
- при необходимости пострадавшего надо передать врачам

# Страх



## Признаки:

- напряжением мышц (особенно лицевых)
- сильным сердцебиением
- учащенным поверхностным дыханием
- сниженным контролем собственного поведения

## Помощь:

- не оставлять человека одного – страх тяжело переносится в одиночестве
- дать человеку ощущение большей безопасности
- информировать о ситуации
- поговорить о том, чего он боится, дать понять, что страх в такой ситуации – это нормально, что даст возможность человеку поделиться своими переживаниями и снизить интенсивность страха
- не употреблять фраз «это глупости», «не думай об этом» – для человека его страх серьезен и эмоционально болезнен

# Нервная дрожь



За счет этой реакции тело «сбрасывает» напряжение

Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и приводить к развитию заболеваний

## Признаки:

- внезапное начало (сразу после инцидента или спустя небольшое время)
- сильное дрожание всего тела или отдельных его частей

## Помощь :

- нервной дрожи необходимо дать состояться, поскольку в целом эта реакция адаптивная. При появлении возможности, необходимо передать пострадавшего медикам
- нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи, физически ее останавливать
- неверным будет обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки

# Агрессивное поведение



## Признаки:

- раздражение, недовольство, гнев (по любому поводу)
- нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами
- словесные оскорбления, брань
- мышечное напряжение, увеличение кровяного давления

## Помощь:

- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций, говорите тише, медленнее и спокойнее, чем человек, переживающий эту реакцию
- не вступайте с пострадавшим в спор и не противоречьте ему
- не демонстрируйте эмоциональных реакций в том случае, если вы слышите оскорбления и брань, обращенную в вашу сторону – реакция направлена не на вас, а на ситуацию
- задавайте вопросы, которые помогут бы ему сформулировать и осознать его требования к возникшей ситуации
- если вы чувствуете внутреннюю готовность, отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться

# Психомоторное возбуждение



Пострадавший перестает понимать, что происходит вокруг него  
Единственное, что он может делать – это двигаться

## Признаки:

- движения резкие
- бесцельные и бессмысленные действия
- ненормально громкая речь
- часто отсутствует реакция на окружающих

## Помощь:

- Необходимо привлечь внимание пострадавшего к себе
- Говорить необходимо спокойным голосом, избегать фраз с частицей «не»
- Указания пострадавшему должны формулироваться четко и коротко. Если ему удастся выполнить их – это необходимо поощрить
- Необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением

# Ступор



Защитная реакция организма, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте в той позе, в которой человек находился в момент получения травмирующей информации, а также непосредственно после травмирующего события, когда вся энергия была направлена на выживание, и ее не хватает на осуществление контактов с окружающим миром.

## Признаки:

- резкое снижение или отсутствие произвольных движений и речи
- отсутствие реакций на внешние раздражители (шум, свет, прикосновение, боль)
- «застывание» в определенной позе
- оцепенение, состояние полной неподвижности
- возможно напряжение отдельных групп мышц
- часто ограниченные координированные движения глаз

Помощь таким пострадавшим оказывается медиками. Если по близости отсутствует бригада врачей, можно оказать доврачебную помощь, а именно необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно помнить о том, что данная реакция на выходе может переходить в другую

# Апатия



## Признаки:

- полное равнодушие и безразличие к происходящему
- отсутствие каких бы то ни было внешних эмоциональных проявлений
- медленная речь с большими паузами
- вялость и заторможенность в поведении

## Помощь :

- необходимо задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?»)
- можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду)
- проводить человека к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь)
- позаботиться об удовлетворении его витальных потребностей

# Прогнозирование вероятности острых стрессовых реакций

Нервно-психическая устойчивость - это целостная характеристика личности, ее способности к оптимальному регулированию своего взаимодействия со средой, устойчивости к негативному, стрессогенному и фрустрирующему воздействию среды («прогноз-2»)

## СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НПУ

1. высокая мобильность психики при переходе от одной задачи к другой;
2. толерантность;
3. адаптивность



# Саморегуляция

1. постановка задачи;
2. формирование мотива;
3. осуществление действий, ведущих к реализации задачи;
4. осознание трудности;
5. негативная эмоциональная реакция

6. Системный поиск способов преодоления трудностей;
7. Адекватная оценка трудностей,
8. Снижение силы отрицательных эмоций

6. Бессистемный поиск выхода из сложившейся ситуации;
7. Переоценка трудности ситуации;
8. Возрастание негативных эмоций

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ** - способность человека к сохранению устойчивости психических и психомоторных процессов и эффективности целенаправленной деятельности в условиях воздействия эмоциогенных факторов

- ▶ Эмоциональная сдержанность в реакциях
- ▶ Устойчивость и относительная стабильность эмоциональных состояний
- ▶ Отсутствие импульсивных реакций на эмоциогенные стимулы, опережающих рациональные реакции

Интеллект – интегральное обобщенное качество психики, включающее способность к обучению, включая абстрактное мышление, и эффективность рационального решения проблемных ситуаций в процессе адаптации

основные подходы к понятию интеллект:

- ▶ 1. Обобщенная способность к обучению.
- ▶ 2. Способность к отвлеченному, абстрактному мышлению.
- ▶ 3. Обеспечение эффективности адаптации в сложной среде.

Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков

Волевые качества личности - это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

- ▶ Целеустремленность - это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.
- ▶ Инициативность - это активная направленность личности на совершение действия, инициация деятельности.
- ▶ Самостоятельность - это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений.
- ▶ Выдержка - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле.
- ▶ Решительность - свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Волевые качества личности - это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути. качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

- ▶ Смелость - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели.
- ▶ Энергичность - это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели.
- ▶ Настойчивость - это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели.
- ▶ Организованность -- качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.
- ▶ Дисциплинированность -- это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.
- ▶ Самоконтроль -- это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач.

## Типы личности с повышенной вероятностью травматизацией

- ▶ Эмоциональная неустойчивость
- ▶ Волевые качества не выражены
- ▶ Интеллект
- ▶ Опыт

1. Гипертимический тип. Отличается почти всегда хорошим, даже слегка приподнятым, настроением, высоким жизненным тонусом, энергией, неудержимой активностью. Постоянно стремление к лидерству, притом неформальному. Хорошее чувство нового сочетается с неустойчивостью интересов, а большая общительность – с неразборчивостью в выборе знакомств. Легко осваивается в незнакомой обстановке. Плохо переносит одиночество, размеренный режим, однообразную обстановку, монотонный и требующий мелочной аккуратности труд, вынужденное безделье. Переоценка возможностей, оптимизм. Короткие вспышки раздражения являются следствием стремления подавить активность и лидерство окружающих. Самооценка обычно неплохая.

Гипертимический тип. Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жадой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.

2. Возбудимый тип. Повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, "занудливость", но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует.

Возбудимый тип. Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и обсуждениями.

3. Эмотивный тип (эмоциональный). Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение.

Эмотивный тип. Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной переживаний в области тонких эмоций в духовной жизни человека.



4. Педантичный тип. Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий. Выраженная занудливость в виде "переживания" подробностей, на службе способен замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью.

Педантичный тип. Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.

5. Тревожный тип (психастенический). Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях. Рекомендуется тренинг уверенного общения.

Тревожно-боязливый тип. Основная черта-склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.

6. Циклотимический тип. Смена гипертимических и дистимных фаз поведения. Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности).

Циклотимический тип. Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.

7. добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывает о своих неблагоприятных поступках. Рекомендуется тренинг личностного роста.

Демонстративный тип. Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению, демонстративности поведения.

8. Неуравновешенный (застревающий ) тип. Основная черта этого типа - чрезмерная стойкость эмоций, сочетающаяся со склонностью к формированию сверхценных идей.

9. Дистимический тип. Этот тип является противоположным гипертимическому типу, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, заторможенностью. При выраженности этой шкалы (18-24) балла читайте статью депрессивная акцентуация личности.

Дистимический тип. Этот тип характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.

10. Экзальтированный (аффективно-экзальтированный) тип (лабильный). Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.

Дебрифинг - это метод борьбы с групповой психической травмой, или последствиями после травмирующего события.

Это форма кризисной интервенции, которая организована специальным способом и четко структурирована работа в группе.

Дебрифинг относится к экстренной психологической помощи. Его необходимо проводить как можно раньше инцидента. В случае оперативного своевременного проведения дебрифинга, может быть достигнут профилактический эффект

Цель дебрифинга как группового взаимодействия заключается в снижении вероятности ПТСР.

**задачи:**

- «проработка» впечатлений, реакций и чувств;
- когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;
- уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций.
- мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;
- подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем;
- определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости

## 3 части и 7 фаз дебрифинга

часть I - это проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса у участников. В этот этап входят вводная фаза, фаза фактов, мыслей и реагирования.

часть II - детальное обсуждение симптомов, обеспечение чувства защищенности и поддержки. К данному этапу относятся фаза симптомов и фаза завершения.

часть III - заключается в мобилизации ресурсов, обеспечение информацией и формировании планов на будущее. В данный этап входит фаза реадаптации

# Ресинтез критических жизненных событий

Вместе с клиентом составьте и проанализируйте список критических событий его жизни. В списке не должно быть обобщений, в него следует включать только конкретные события, связанные с симптоматикой клиента. Вы должны удостовериться, что убеждения, которые сформировались в результате каждого из травмирующих событий, остаются причиной проблем в настоящем.

Обсудите с клиентом, как изменились его эмоции и поведение из-за сформированных во время критического события убеждений. Помогите клиенту переинтерпретировать старые события, прибегнув к новым, более полезным убеждениям. Попросите его воспользоваться преимуществом отдаленности события во времени и пространстве и тщательно проанализировать его, чтобы при помощи зрелых рассуждений можно было исправить прошлое ошибочное восприятие.

Пересмотрите все основные критические события, выявите каждое ошибочное убеждение и попросите клиента вообразить, что он исправляет ситуацию из прошлого - думает и ведет себя в ней в соответствии с нынешними убеждениями.

*Психогенные расстройства, наблюдаемые во время и после экстремальных ситуаций  
(Александровский, 2001)*

Реакции и психогенные расстройства	Клинические особенности	
Непатологические (физиологические) реакции	Преобладание эмоциональной напряженности, психомоторных, психовегетативных, гипотимических проявлений, сохранение критической оценки происходящего и способности к целенаправленной деятельности	
Психогенные патологические реакции	Невротический уровень расстройств – остро возникшие астенический, депрессивный, истерический и другие синдромы, снижение критической оценки происходящего и возможностей целенаправленной деятельности	
Психогенные невротические состояния	Стабилизированные и усложняющиеся невротические расстройства – невращения (невроз истощения, астенический невроз), истерический невроз, невроз навязчивых состояний, депрессивный невроз, в ряде случаев утрата критического понимания происходящего и возможностей целенаправленной деятельности	
Реактивные психозы	Острые	Острые аффективно-шоковые реакции, сумеречные состояния сознания с двигательным возбуждением или двигательной заторможенностью
	Затяжные	Депрессивные, параноидные, псевдодементные синдромы, истерические и другие психозы



Отсроченные реакции на сильную стрессовую ситуацию - это комплексы изменений в эмоциональной, психической сфере, в поведении, возникающие не сразу, а через определенное время после получения человеком психической травмы

<i><b>Факторы, усиливающие травматический стресс</b></i>	<i><b>Факторы, ослабляющие травматический стресс</b></i>
Восприятие случившегося как крайней несправедливости	Восприятие Случившегося как «вероятного»
Неспособность и/или невозможность хоть как-то противостоять ситуации	Частичное принятие ответственности за ситуацию
Пассивность в поведении. Наличие незавершенных ранее травм	Поведенческая активность. Наличие положительного опыта самостоятельного разрешения сложных жизненных ситуаций
Физическое переутомление	Благоприятное физическое самочувствие
Отсутствие социальной поддержки	Психологическая поддержка со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев

## Постстрессовые траектории развития

- ▶ Человек приобрел травматический опыт, признался себе в этом и постепенно проживает его, вырабатывая более или менее конструктивные способы совладания с ним.
- ▶ Человек приобрел травматический опыт, но личностное отношение к происшествию отсутствует (случайность, закономерность, знак свыше), постарался «забыть» его, вытеснил его из сознания, запустив неконструктивные способы совладания с проявлением симптомов отсроченных стрессовых реакций.

# Стратегии поведения пострадавшего

Пострадавшие, преследуемые навязчивыми воспоминаниями и мыслями о травме, по прошествии времени

- ▶ Вытесняют, избегают воспоминаний и эмоций, которые ими провоцируются.
- ▶ Неосознанно стремятся к повторному переживанию травматических событий.
- ▶ Стремление компенсировать травму через усиление социальных контактов:
  - В роли защитника;
  - В роли защищаемого (поиск защитника)
  - В роли такого же, как другие

## Этапы переживания травмирующей ситуации

- ▶ Первый этап - фаза отрицания (шока) - не может принять произошедшее на эмоциональном уровне; психика защищается от разрушительной травматической ситуации.
- ▶ Второй этап - фаза агрессии и(или) вины - обвиняет тех, кто имел отношение к событию, затем автоагрессия
- ▶ Третий этап - фаза депрессии - чувство беспомощности, одиночества, бесполезности.
- ▶ Четвертый этап - фаза исцеления - полное (сознательное и эмоциональное) принятие прошлого и обретение нового смысла жизни

# Диагностические критерии

## Критерий А.

Человек когда-либо пережил травматическое событие, причем в отношении этого события обязательно должны выполняться оба приведенных ниже пункта:

1. Человек был участником, свидетелем, либо еще каким-либо образом оказался причастен к событию (событиям), которые включают смерть или угрозу смерти, или угрозу серьезных повреждений и/или угрозу физической целостности других людей (либо своей собственной).
2. В травматической ситуации человек испытал интенсивный страх, беспомощность или ужас

## Критерий В.

Травматическое событие постоянно переживается одним (или более) из следующих способов:

1. Непроизвольные навязчивые воспоминания, вызывающее тяжелые эмоциональные переживания, навязчиво повторяющиеся.
2. Постоянно повторяющиеся кошмары и сны о событии, при пробуждении вызывающие интенсивные негативные переживания.
3. Признаки диссоциативных состояний, проявляющиеся в том, что после травмы человек периодически совершает такие действия или испытывает такие ощущения, как если бы травматическое событие происходило вновь.
4. Драматические навязчивые воспоминания и интенсивные тяжелые переживания, которые были спровоцированы какой-либо ситуацией, напоминающей о травматических событиях или символизирующей их (годовщины, фильмы, песни, разговоры и т.п.).
5. Непроизвольное повышение психофизиологической реактивности в ситуациях, которые символизируют различные аспекты травматического события или связаны с ним ассоциативно (похожая местность, звуки, запахи, тип лица человека и т.п.).

## Критерий С.

Постоянное стремление к избеганию и избегание любых факторов, связанных с травмой (для постановки диагноза ПТСР необходимо наличие минимум трех из этих симптомов):

1. Наличие усилий по избеганию любых мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой.
2. Наличие усилий по избеганию действий, мест или людей, которые пробуждают воспоминания о травме.
3. Неспособность вспомнить о важных аспектах травматической ситуации.
4. Сниженный интерес к жизни, потеря интереса к значимым до травмы занятиям.
5. Чувство отстраненности или отделенности от остальных людей.
6. Сниженная выраженность положительного аффекта, блокада положительных эмоциональных реакций, эмоциональное оцепенение, «бесчувственность».
7. Чувство отсутствия перспективы в будущем (например, отсутствие ожиданий по поводу карьеры, женитьбы, детей, долгой жизни, ожидание скорой смерти, конца света, глобальной катастрофы).

## Критерий D.

Постоянные симптомы повышенной психофизиологической возбудимости, не наблюдавшиеся до травмы (для постановки диагноза ПТСР необходимо наличие минимум двух симптомов).

1. Трудности с засыпанием или плохой сон (ранние пробуждения) — связаны с возможными кошмарами (избегание сна, «страшно заснуть») и/или с повышенной тревожностью и эмоциональным дистрессом, сопровождающимися навязчивые размышления и воспоминания о травме.
2. Повышенная, с трудом контролируемая раздражительность или вспышки гнева.
3. Затруднения с сосредоточением внимания — в некоторые моменты человек может сконцентрироваться, но малейшее внешнее воздействие или изменение внутреннего состояния резко выбивают его из колеи.
4. Повышенный уровень настороженности, состояние «гипербдительности», то есть постоянного ожидания чего-либо плохого.
5. Гипертрофированная, преувеличенная реакция испуга на внезапные раздражители, например, на любой резкий внезапный звук (выхлоп, выстрел, стук и т.п.) или на ощущение внезапного движения на периферии поля зрения, или на неожиданное прикосновение.



Критерий Е.

Длительность протекания расстройства (одновременное проявление необходимого по критериям В, С и D количества симптомов) — более чем 1 месяц.

Критерий F.

Расстройство вызывает клинически значимое тяжелое эмоциональное состояние или выраженные нарушения в социальной, профессиональной или других важных сферах жизнедеятельности.

Формы посттравматического стрессового расстройства:

1. Острое расстройство: первичная манифестация симптомов в течение первых 6 месяцев после травмы (но не ранее 1 месяца после события). При этом длительность сочетанного проявления всех симптомов ПТСР — менее 6 месяцев.
2. Хроническое расстройство: продолжительность проявления симптомов — свыше 6 месяцев.
3. Отсроченное расстройство: комплекс симптомов впервые появляется не ранее, чем через 6 месяцев после стрессовой ситуации.

## Последовательные цели психотерапии в соответствии с фазами реакции пациента на травматическое событие

Актуальное состояние пациента	Задачи психотерапии
Длительное стрессовое состояние в результате травматического события	Завершить событие или вывести пациента из стрессогенного окружения. Построить временные отношения. Помочь пациенту в принятии решений, планировании действий (например, в устранении его из окружения)
Проявление невыносимых состояний: наплывы чувств и образов; парализующее избегание и оглушенность	Снизить амплитуду состояний до уровня переносимых воспоминаний и переживаний

<p>Застревание в неконтролируемом состоянии избегания и оглушенности</p>	<p>Помощь пациенту в повторном переживании травмы и ее последствий, а также в установлении контроля над воспоминаниями и в осуществлении произвольного припоминания. В ходе припоминания оказывать помощь пациенту в структурировании и выражении переживания; при возрастающей доверительности отношений с пациентом обеспечить дальнейшую проработку травмы</p>
<p>Способность воспринимать и выдерживать и воспоминания и переживания</p>	<p>Помочь пациенту переработать его ассоциации и связанные с ними когниции и эмоции, касающиеся образа «Я» и образов других людей. Помочь пациенту установить связь между травмой и переживаниями угрозы, паттерном межличностных отношений, образом «Я» и планами на будущее</p>
<p>Способность к независимой переработке мыслей и чувств</p>	<p>Проработать терапевтические отношения. Завершить психотерапию</p>