

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

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

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 чье-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, планоность, 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 жаждой 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>Факторы, усиливающие травматический стресс</i>	<i>Факторы, ослабляющие травматический стресс</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>