



Психическая травма у детей: особенности проявления и психологическая помощь



www.ainnova-test.ru

Основные категории кризисных состояний

Внутренние кризисы, или трансформационные: возрастные, жизненные и экзистенциальные (т.е. кризисы, причиной которых является естественное развитие личности)

Внешние кризисы - в качестве стрессора в которых выступают внешние травматические события - экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких

Психическая травма -

событие в жизни человека, которое выходит за рамки обычных человеческих переживаний.

Для того, чтобы возникла психическая травма, необходимо испытать:

интенсивный страх

беспомощность

ужас



Особенности травматического события

- ❖ Внезапность
- ❖ Отсутствие похожего опыта
- ❖ Длительность
- ❖ Недостаток контроля
- ❖ Горе и утрата
- ❖ Экспозиция смерти
- ❖ Моральная неуверенность
- ❖ Поведение во время события
- ❖ Масштаб разрушения



Экстремальные негативные события могут быть классифицированы по различным основаниям

продолжительность воздействия (единичные случаи, например ограбление, или продолжительность ситуации — войны, домашнее насилие);

источник стрессора (стихийные, природные бедствия, как землетрясения, и трагедии, вызванные человеком, — насилие);

уникальность опыта (массовые катастрофы — войны, землетрясения)

Механизм возникновения травматического стресса

1. В травматической ситуации:

- нарастание напряжения,
- запечатление ситуации в психике.

2. После травматической ситуации:

- невозможность завершить ситуацию,
- симптомы «повторения» ситуации (на всех уровнях психики),
- невозможность расслабления



Психические травмы

- **Острые**

Однократные травматические переживания.

- **Хронические**

Травматическое событие повторяется сериями.

Присутствие неожиданности, потому что не возможно рассчитать, сколько это еще будет продолжаться.



Основные симптомы ПТСР

навязчивые переживания травмировавшего события (иллюзии, бред, ночные кошмары);

стремление к избеганию любых событий и переживаний, ассоциирующихся с травмировавшими событиями, развитие отстраненности, отчужденности от реальной жизни;

высокий и возрастающий уровень эмоционального возбуждения, проявляющийся в комплексе гипертрофированных психофизиологических реакций.

Естественный процесс проживания травмы



Психическая травма —
это нормальная реакция
на ненормальные
обстоятельства

Б. Колодзин

Фазы постстрессовой реакции

- ❖ шок и отрицание;
- ❖ гнев;
- ❖ депрессия;
- ❖ исцеление.



Фаза шока



Задача — самоанестезия.

Основная фраза — «ничего (или почти ничего) не произошло».

Форма проявления — заглушение восприятия (через оцепенение или повышенную активацию).

Критерий завершения — признание случившегося как реального факта жизни

Фаза гнева

Задача — прохождение от формального признания к внутреннему принятию.

Основная фраза — «я знаю, что так случилось, но не принимаю этого».

Форма проявления — протест (в виде гнева или тревоги).

Критерий завершения — резкое снижение активности.



Фаза депрессии

Задача — горевание.

Основная фраза — «боль продолжается и продолжается, и у нее нет конца».

Форма проявления — снижение активности, апатия.

Критерий завершения — постепенное повышение активности и жизненного тонуса.



Фаза исцеления

Задача — введение травмы в контекст жизни.

Основная фраза — «я становлюсь в чем-то больше, чем раньше».

Форма проявления — повторные переживания травмы (в различных формах) без возбуждения.

Критерий завершения — исчезновение всех симптомов предыдущих фаз

Цели психологической ПОМОЩИ

минимизация негативных последствий;

улучшение самочувствия;

переработка травматического переживания и
интегрирование его в позитивный жизненный опыт
личности.



Принципы психологической помощи

Принцип нормализации.

Принцип партнерства и повышения достоинства личности.

Принцип индивидуальности.



Основные подходы к психологической коррекции последствий психической травмы

Непосредственное вмешательство после травмы.

Отсроченное психокоррекционное вмешательство.



Правила экстренной психологической помощи

Правило 1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным считается средний уровень возбуждения. Сразу скажите пациенту, что вы ожидаете от терапии и как скоро можно ожидать успеха. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.

Правило 2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь, кроме психологической, требуется; кто из пострадавших больше всего нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около 5 минут при нескольких пострадавших.

Правило 3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро прибьет: что вы об этом позаботитесь.

Правило 4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите его за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне. Что и пострадавший. Не оборачивайтесь к пострадавшему спиной.

Правило 5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры потребуются для оказания помощи в его случае.

Правила экстренной психологической помощи

Правило 6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

Правило 7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте этот факт, чтобы убедить его в его собственных возможностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.

Правило 8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его мыслям и чувствам. Пересказывайте позитивное.

Правило 9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать.

Правило 10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.

Правило 11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания. Дайте любопытным конкретные задания.

Этапы психологической помощи

Диагностика

Разработка программы психологической помощи

Реализация программы

Анализ результатов



Основные направления программ долгосрочной психокоррекционной и психотерапевтической помощи

коррекция образа «Я»;

достижение объективности собственной оценки;

реабилитация «Я» в собственных глазах и достижение уверенности в себе;

коррекция системы ценностей, потребностей и их иерархии; приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;

коррекция отношения к другим; достижение способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими эмоциональных состояний и их интересов;

приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;

коррекция неадекватного образа жизни и подавленности.

Методы поведенческой психотерапии кризисных состояний



Общие рекомендации родителям, чьи дети пережили психическую травму

Не отягощать ребенка виной за его собственную реакцию и не пытаться насильственно “сделать” его стойким, сильным, смелым. Многие родители, не понимая серьезности проблемы, пытаются читать морали, наказывать или увещевать свое дитя. Это недопустимо.

Не “пересюсюкивать”, не провоцировать слабость.

Не требовать от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пять, ничего не бояться), и временно эти планки придется несколько снизить.

Не пытаться манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: “Ты что все время грустный - у меня же сердце от этого болит”.

Не жаловаться на неудачи и не представлять ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.

Создавать в вашем общении возможности для проговаривания и отреагирования малышом своих страхов.

И самим родителям не паниковать, не впадать в истерику или депрессию.





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА САЙТ

«АКАДЕМИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТЕСТИРОВАНИЯ»

WWW.AINNOVA-TEST.RU

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/ainnova>

<https://www.facebook.com/ainnova2016>