

## Конспект лекції зі спеціальності

### «КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»

#### Тема 5 Психологічна допомога у кризових ситуаціях

- 1 Принципи психологічної допомоги
- 2 Сутність превентивного підходу
- 3 Програми кризової інтервенції
- 4 Психологічна освіта

Психологічна допомога в кризових та посткризових ситуаціях має свою відмінність від «кабінетної» психологічної допомоги та підтримки. Відзначимо головні принципи, які лежать в основі програм психологічної допомоги, що розробляються.

Принцип нормалізації. Стан після психічної травми вимагає від особи великих зусиль, щоб вийти на звичний рівень життєдіяльності, оскільки людина схильна плутати незвичайність своєї реакції на травму з незвичайністю своєї поведінки, з незвичайністю її самої. Думки і почуття людини в посттравматичний період життя можуть бути болючими і не зрозумілими не тільки йому самому, родичам і товаришам по службі, а й фахівцям, якщо вони не знайомі з такими психічними проявами. Для якнайшвидшого виходу зі стану стресу людині важливо прийняти свою поведінку як нормальну поведінку. Якщо йому буде пояснено, що його реакція — це нормальний наслідок перенесеного стресу, то він зможе брати активну участь у процесі відновлення, розуміючи при цьому причини симптомів та їх динаміку.

Принцип партнерства та підвищення гідності особистості. Процес «одужання» в емоційному відношенні включає повторні переживання, уникнення, підвищену чутливість і самозвинувачення. Враховуючи це,

терапевтичні відносини повинні будуватися на взаємній довірі, спільному виборі стратегії поведінки. Особа не повинна відчувати додаткову небезпеку через те, що її права обмежуються в такому важливому для будь-якої людини аспекті, як особистісне зростання та розвиток. Людина після катастрофи, з досвідом жорстокого поводження, з приниженою гідністю і почуттям безсилля - це людина зі знизеним почуттям власного Я. Зменшення почуття власної гідності пропорційно до виразності віктимізації. Таке ж безсилля можуть відчувати і ті, хто залишився живим після катастрофи, але не зазнав жорстокості та приниження. Тому партнерство — це той терапевтичний союз, який приносить велику користь для одужання.

Принцип особливості. Кожна людина проходить свій шлях відновлення після перенесеного стресу. Індивідуальна реакція на стрес завжди складніша за загальні правила і закономірності, описані в будь-якому науковому тексті, де є місце «психологічної реакції на стрес». Тому необхідно розуміти і цінувати індивідуальні переживання, індивідуальний спосіб посттравматичної регуляції. Психолог повинен знати загальну картину симптомів, представляти порядок вивільнення, але водночас він має бути готовий до особливих проявів та індивідуального характеру переживань потерпілого.

Психологу слід пам'ятати, що принцип індивідуальності іноді суперечить принципу зняття унікальності переживання. Показуючи, що переживання не унікальні і перебувають у рамках загальної симптоматики, ми мимоволі зрівнюємо постраждалого із усередненою масою.

Таким чином, можна виділити три фундаментальні принципи психологічної допомоги людині в стані кризи: принцип нормалізації, принцип партнерства та підвищення гідності особистості та принцип індивідуальності.

У роботі з посттравматичними станами дуже важливий міждисциплінарний підхід. Допомога може починатися з організації самопомоги, з проведення «кризової інтервенції», з боротьби за

розширення прав постраждалих. Усі методи психологічної допомоги можна поділити на чотири категорії.

Освітня категорія. Постраждалі можуть мати власні ресурси для відновлення, які вони знаходять за допомогою книг і статей, через знайомство з основними концепціями фізіології та психології. Створення інформаційного поля дозволяє постраждалим усвідомити, що їх переживання і труднощі не унікальні, нормальні в ситуації, що склалася, і це дає їм можливість сподіватися на те, що при зверненні до фахівця їх страждання будуть зрозумілі, і вони отримають підтримку і допомогу.

Принцип холізму. Цілісне ставлення до здоров'я. Цілісне ставлення передбачає необхідність і важливість залучення всіх резервів людського організму та особистості, включаючи фізичну активність, правильне харчування, духовний розвиток, використання почуття гумору. Увага до всіх сторін людської особистості дозволяє активізувати такі здібності до відновлення людини, які були приховані навіть від неї самої. Людина заслуговує на те, щоб до неї ставилися як до єдиного цілого.

Соціальна підтримка Для виходу людини зі стану посттравматичного стресу велике значення має соціальне оточення. На кого може людина розраховувати в ситуації психологічного розладу, які нові проблеми у відносинах виникли після травматичної події в сім'ї та на роботі — все це слід враховувати під час проведення кризових заходів. Сюди слід віднести наявність так званої мережі самопомоги, формування підтримки з боку створених організацій.

Власне психологічна допомога. Психологічна допомога включає роботу з проявами горя (групи підтримки дорослим і дітям, що переживають горі), зняття фобічних реакцій за допомогою роботи з травматичними образами та ін.. Особливе місце в системі психологічної допомоги займають спеціально створені методи. Це «Психологічний дебрифінг», що застосовується у груповій формі відразу після кризової події, а також

«Психобіографічний дебрифінг», який може бути використаний при індивідуальній роботі з відстроченим терміном травмування.

### Сутність стратегічного підходу

Стратегічний, чи превентивний, підхід у психотерапії кризових станів має важливе відмінність від традиційних підходів надання психологічної допомоги. Принципи превентивного підходу: - негайна допомога; близькість до місця події; встановлення на позитивні результати; загальний підхід та єдина команда; використання простих і дієвих способів терапії.

Превентивний підхід має такі риси: активна позиція психолога; зосередження на групових методах психологічної допомоги («пальто-допомога»); відсутність психофармакотерапевтичних засобів, а також госпіталізації; значимість основних людських потреб; тривалі заняття; розгляд психологічних симптомів як нормальних реакцій на ненормальні ситуації; погляд на постраждалих не як на пацієнтів, а як на людей, які мають інші потреби.

При превентивному підході слід враховувати: постраждалі не визнаються жертвами суспільства; часто спостерігається нестача інформації про саму подію та про те, як ця подія переживається її учасниками; часто постраждалі зловживають медикаментозними засобами; у трагічних ситуаціях відсутня можливість здійснювати ритуали.

Психолог повинен знати: характеристику події, що спричинила психічну травму; особистість постраждалого (тип); структуру сім'ї; наявність раніше перенесених травматичних переживань; чи є підтримка на роботі.

У практичній своїй частині ці категорії визначають позицію психолога при наданні психологічної допомоги. Принципом роботи психолога після травматичної події може бути стратегічна (превентивна) парадигма в психотерапії. Її головна відмінна особливість - прихильність до активного підходу. Сигналом для надання необхідної психологічної допомоги служить

якийсь фрагмент дійсності, який стає для людини кризовою подією. Як за кордоном, так і в нашій країні йде робота зі складання списків травматичних подій. Психолог повинен мати переліки таких подій. Прихильність до активної позиції пред'являє вимоги до місця проведення реабілітаційних заходів: бажано надавати допомогу дома події чи, у крайньому разі, у звичній для постраждалих обстановці. Має значення та час надання допомоги, оскільки встановлено, що допомога є найефективнішою протягом 48 годин після події. Більш прийнятний груповий підхід у наданні психологічної допомоги, особливо на початковому етапі.

Відмінна особливість превентивного підходу в психотерапії, що використовується в кризовій психології, полягає в тому, що психолог працює з постраждалими відразу після кризової події. Виникнення неврозу пов'язано з тим, що людина не знайшла в собі мужності прийняти в когнітивну складову самосвідомості, що травмує його фрагмент дійсності. Вирощування мужності бути всупереч травматичним подіям - стратегічна мета роботи кризового психолога. Звідси й підхід визначення ефективності методу. Так, у найбільш поширеній техніці, що застосовується в кризовій психології під назвою «Психологічний дебрифінг», вся робота підводиться до етапу реадаптації, в якому вибудовується перспектива життєвого шляху після події. Вибудовування свого шляху є головним сигналом того, що проведена взаємодія, пов'язана з опрацюванням фактів, думок, почуттів, симптомів, що виникли у зв'язку з подією, пройшло успішно. Інакше кажучи, у техніці «Психологічний дебрифінг» вбудований діагностичний критерій ефективності роботи цієї техніки.

Психологічна допомога в кризовій ситуації включає метод кризової інтервенції (від пізньолат. *interventio* - Втручання).

Кризова інтервенція - це швидка психологічна допомога особам, які перебувають у стані кризи. Затяжна, хронічна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, нервово-психічного або психосоматичного страждання. Потреба психологічної допомоги зростає у ситуаціях катастроф,

стихійних лих і соціальних потрясінь, оскільки велику кількість людей, які втратили близьких, житло чи роботу, переживають стан життєвої кризи, обтяженого трагічними переживаннями.

### Психологічний дебрифінг

Психологічний дебрифінг - це форма кризової інтервенції, особливим чином організоване обговорення в групах людей, які спільно пережили стресогенну, кризову подію.

Мета групового обговорення: мінімізація психологічних страждань.

Завдання дебрифінгу:

- «опрацювання» негативних вражень, реакцій та почуттів;
- когнітивна організація досвіду, що переживається: усвідомлення травматичної події, реакцій і симптомів, його супроводжуючих і ним викликаних;
- зниження індивідуальної та групової напруги;
- зменшення уявлень про унікальність і патологічність власних почуттів та реакцій;
- нормалізація стану (самопочуття): поява можливості обговорити кризову ситуацію та поділитися один з одним своїми переживаннями;
- мобілізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів та посилення групової підтримки, солідарності та розуміння;
- підготовка до переживання тих симптомів чи реакцій, які можуть виникнути через кілька днів чи тижнів;
- Визначення засобів подальшої допомоги у разі необхідності та інформування учасників групової дискусії, куди і до кого можна звернутися у разі необхідності.

Умовою застосування класичного психологічного дебрифінгу вважається наявність постраждалих внаслідок кризової події. Оптимальний час для проведення дебрифінгу не пізніше 48 годин після події. Обговорення

може бути організоване і в пізніший час після події, але чим більше мине часу, тим туманнішими будуть спогади, і тим важче проходитиме процес відреагування. Для відтворення картини подій, що відбулися, при великій тимчасовій дистанції можуть бути використані відеозаписи подій, якщо такі є.

Обстановка для проведення психологічного дебрифінгу повинна бути зручною, бажано в ізольованій кімнаті, де група буде захищена від зовнішніх втручань, таких, як телефонні дзвінки, випадкові відвідувачі. Члени групи можуть розташуватися навколо столу. Це краще, ніж використання традиційної моделі групової терапії: розташовані по колу стільці. Порожній простір у центрі кола незвичний для групи людей, тим більше тих, хто пережив травматичну подію, тому може бути сприйнято ними як несучий тривогу фактор.

При кризовій інтервенції психолог є найважливішою частиною цього процесу. Кваліфікаційні вимоги до провідного відбивають знання і досвід проведення групового тренінгу, вміння працювати з людьми, котрі пережили горе, страх, тривогу, психічну травму, тобто. знання симптоматики посттравматичних стресових розладів, готовність до інтенсивного прояву емоцій у членів групи, володіння прийомами емпатійного слухання. Керує проведенням психологічного дебрифінгу одна людина, яка має асистентів, котерапевтів — одного або двох. Наявність помічників — обов'язкова умова проведення психологічного дебрифінгу.

Серцевина дебрифінгу - фасилітування групового обговорення, яке включає говоріння, слухання, прийняття рішень, навчання, дотримання порядку денного і доведення зустрічі до задовільного для членів групи закінчення. Виходячи з цього до списку умінь керівника включаються його дії на всіх етапах групового обговорення, знання закономірностей групової динаміки та використання їх у терапевтичних цілях, фасилітація, контроль за переміщенням членів групи всередині та поза кімнатою, де йде дебрифінг, контроль за часом, індивідуальні контакти з тими, хто переживає. Процес

дебрифінгу повинен бути записаний, проте застосування технічних засобів (аудіо- та відеозапис) обмежено, оскільки на це потрібна згода всіх членів групового обговорення.

Чисельність групи для психологічного дебрифінгу варіюється навколо цифри 15. Помітне збільшення кількості учасників пов'язане з необхідністю мати додаткове число терапевтів і особливі умови для проведення дебрифінгу: просторе приміщення, щоб люди могли здійснювати обговорення одночасно в кількох групах з 15 осіб.

Структура психологічного дебрифінгу включає 3 частини та 7 чітко виражених фаз.

Частина I - опрацювання основних почуттів та вимірювання інтенсивності стресу: 1) вступна фаза; 2) фаза фактів; 3) фаза думок; 4) фаза реагування.

Частина II - детальне обговорення симптомів та забезпечення почуття спокою та підтримки: 5) фаза симптомів; 6) підготовча фаза.

Частина III - мобілізація ресурсів, забезпечення інформацією та формування планів на майбутнє: 7) фаза реадптації.

Усі перелічені фази можливі й необхідні, оскільки учасники групового обговорення були свідками чи постраждалими внаслідок однієї надзвичайної їм події.

Відновлення роботи психологічного дебрифінгу може мати місце за два тижні або навіть два місяці.

### Автодебрифінг

Даний вид психологічної допомоги в кризовій ситуації можна визначити як вид психологічного дебрифінгу, який має індивідуальний характер за подіями, що обговорюються, і груповий — за формою роботи. Група виступає у вигляді тла, а клієнт зі своєю подією — у вигляді фігури.

Інструкція, вступна частина, правила групової роботи, цілі та завдання аутодебрифінгу схожі з класичним варіантом. Принципова відмінність дана

ної процедури від класичного аутодебрифінгу - відсутність єдиної травної події, всі події - унікальні та індивідуальні. Звідси і назва цієї психотерапевтичної процедури. Аутодебрифінг передбачає самоаналіз, де група виступає у ролі фону та групового фасилітатора.

Наприклад, ведучий дає таку інструкцію: «Розкажіть, будь ласка, чим для вас є слово «Тероризм». Учасники групового обговорення послідовно описують подію. У процесі обговорення здійснюються всі етапи класичного дебрифінгу: аналіз фактів, думок, почуттів, фази реагування, симптомів.

Процедура ґрунтується на аналізі спогадів про події чи події, які мали для людини в минулому травматичний характер. Вправа виконується у формі внутрішнього діалогу з подальшим обговоренням групи.

Процедура базується на принципах візуалізації та левітації. Термін «візуалізація» відомий у практичній психології і означає викликання спеціальними прийомами зорових, слухових і нюхових уявлень про події, що відбулися. Процедура левітації дозволяє подумки переміститися місце події з відтворенням простору, і натомість якого відбувалася ця подія.

Послідовна схема внутрішнього діалогу (інтроспекція) наступна:

- 1) характеристика події;
- 2) час, коли сталася ця подія;
- 3) місце, де сталася ця подія;
- 4) левітація (думкове переміщення на місце події);
- 5) ваш вік під час цієї події;
- 6) зовнішній вигляд (особливості одягу);
- 7) оточення (природа, міські будови тощо);
- 8) погода та пора року;
- 9) тілесні відчуття під час події;
- 10) сама подія (зміст);
- 11) відчуття під час події;
- 12) локалізація відчуттів під час події;
- 13) ваші переживання;

14) перші думки про подію.

Останній пункт схеми внутрішнього діалогу залежно від індивідуальних особливостей особистості клієнтів розпадається на два ряди в ході подальшого самоаналізу.

Перший ряд — образний, який може мати таку послідовність: образ — метафора — рисунок — зміна малюнка. Другий ряд — предметний: знаходження предмета — колір, форма, запах предмета — дотик до предмета — переміщення предмета — зміна предмета.

Психобіографічний дебрифінг

Існує дві парадигми при аналізі результатів будь-якого дослідження: детерміністський (пояснювальний) і феноменологічний (описовий).

«Психологічна автобіографія» — методика, яка дозволяє аналізувати індивідуальну біографію, моделювати суб'єктивну реальність, співвіднівши результати діагностики не з самими собою особливостями суб'єкта, а з особливостями відображення ним певних фрагментів об'єктивної реальності, з подіями його власного життя.

Опис ситуації має бути швидше суб'єктивним, ніж об'єктивним, тобто. ситуація повинна описуватися скоріше з позиції індивіда, поведінка якого досліджується, ніж позиції спостерігача. Феноменологічний опис суб'єктивної реальності здійснюється як моделювання того, який бачить суб'єкт загрозливу ситуацію, що він їй приписує і що в неї привносить, як її відображає та спотворює і, зрештою, чого саме боїться.

Методичний прийом під назвою «Психобіографічний дебрифінг» поєднує діагностику (психологічна автобіографія) та корекцію (психологічний дебрифінг).

Методика «Психобіографічний дебрифінг» передбачає два етапи.

Етап I — діагностичний. На першому етапі випробуваному пропонується заповнити бланк з методикою «Психологічна автобіографія».

Ця методика була розроблена для оцінки ситуаційних особливостей життєвого шляху особистості. Це методика дослідження переживань,

пов'язаних із найбільш значущими фактами життєвого шляху. Методика дозволяє отримати відомості про важливі події в житті людини (минулих і майбутніх) і пов'язаних з ними переживаннях (сумних і радісних). Кількість подій не обмежується, дається кількісна оцінка кожній події та вказується її приблизна дата.

Основними параметрами інтерпретації даних методики є такі.

Продуктивність сприйняття образів життєвого шляху. Визначається за кількістю названих подій: що більше називається подій, то вище продуктивність випробовуваного. Продуктивність характеризує багатство психологічного часу, тобто багатство і легкість актуалізації образів минулого і майбутнього, а також адекватність психічного стану та соціальну адаптивність. Особливо важлива ознака — наявність відповідей про майбутні події, особливо сумні. Що менше таких відповідей, то більше занепокоєння за майбутнє.

Оцінка подій. Дозволяє визначити значущість особистості цієї події проти іншими.

Ступінь впливу подій. Називаються головні події життя, що надають значний вплив на її перебіг, перевага надається високим оцінкам подій. Пропонується виділяти події за ступенем впливу на досвідченого: значний вплив (4-5 балів), помірне (3 бали), мале (1-2 бали).

Середній час ретроспекції та антиципації подій. Для отримання показника середнього часу ретроспекції слід підсумовувати час, що минув після кожного зазначеного факту, та розділити отриману суму на загальну кількість подій минулого. Подібним чином обчислюється середній час антиципації (передбачення) подій.

Зміст подій. Найбільш важливим для психолога є якісний (змістовний) аналіз подій. Саме він дає можливість виявити, які події життєвого шляху переживаються (оцінюються) особистістю як позитивні, які як негативні, навіть травмуючі. Характерною особливістю травмованої особистості є концентрація уваги одному чи кількох взаємозалежних подіях.

Етап II – корекційний. Після вивчення особливостей життєвого шляху досліджуваного, у випадках виявлення події, що травмує, доцільно проведення бесіди-інтерв'ю з використанням методики «Психологічний дебрифінг».

Мета методики: мінімізація психологічних страждань.

Завдання методики:

- зниження напруги та нормалізація стану (самопочуття): поява можливості поділитися своїми переживаннями;
- «опрацювання» вражень, почуттів та реакцій;
- когнітивна організація досвіду, що переживається: усвідомлення травматичної події, симптомів і реакцій, які його супроводжували;
- Мобілізація внутрішніх ресурсів.

Бесіда-інтерв'ю з використанням методики «Психологічний дебрифінг» включає наступні етапи: вступний, уточнення змісту і характеру події, уточнення характеру думок, відновлення почуттів або реагування, симптомів, інформаційний, завершальний.

Вступний етап. Проведення бесіди-інтерв'ю цьому етапі нічим не відрізняється від початку будь-якого консультативного заняття. Перше, що необхідно зробити, — це доброзичливо зустріти людину. Клієнт, що приходить до психолога вперше, відчуває певне почуття дискомфорту і занепокоєння, тому йому потрібно дати час прийти до тями, освоїтися, звикнути до нового приміщення, розглянути все, що зацікавило. Цьому може сприяти пауза близько хвилини.

Найважливіші правила такі.

1 Доброзичливе і безоцінне ставлення до випробуваного. Це вміння вислухати, надати необхідну психологічну підтримку, здійснити аналіз проблеми без критичних суджень, неконтрольованих емоцій, недоречних питань.

2 Орієнтація на норми та цінності клієнта. Психолог під час своєї роботи повинен орієнтуватися не так на соціально прийняті норми і правила, але в ті життєві принципи та ідеали, яких дотримується випробуваний.

3 Випробовуваним не рекомендується давати поради. Радячи, консультант повністю бере на себе відповідальність за те, що відбувається, що не сприяє розвитку особи підопічного. Головне завдання психолога полягає в тому, щоб локус скарги в ході консультації був переведений з інших на себе. Тільки в цьому випадку людина відчує відповідальність за те, що відбувається і постарается змінитися сама і змінити ситуацію, в іншому випадку вона тільки чекатиме допомоги і поради з боку оточуючих.

4. Гарантія анонімності та конфіденційності отриманої інформації. Будь-яка інформація, повідомлена психологу, не може бути передана без згоди випробуваного ні в які громадські чи державні організації, приватним особам, родичам та друзям. Існують деякі винятки (про які повідомляється заздалегідь), спеціально обумовлені законом у багатьох країнах, насамперед інформація, пов'язана з загрозою чийогось життя.

Позиція психолога стосовно випробуваного — позиція рівності. Дитину необхідно називати на ім'я, не забуваючи відразу назвати себе. З підлітками і старшокласниками психологу важливо поводитися тактовно, швидше як з дорослими, причому спочатку, як правило, звертатися до них на «Ви». Дорослим доцільно представлятися так само, як видається випробуваний: на ім'я або ім'я та по батькові.

Етап уточнення змісту та характеру події. Психолог починає розмову-інтерв'ю з питань, які дозволяють з'ясувати, що сталося з клієнтом: «Розкажіть, що з вами сталося?», «Що б ви могли розповісти про те, що бачили?», «Спробуйте описати подію, що відбулася, більш детально», «Де ви були в цей час?», «? Клієнт описує подію, намагається дати повну картину факту, що обговорюється, описати її до дрібних подробиць. Мета — адекватно побачити ситуацію, маючи повну картину фактів.

Бесіда-інтерв'ю з використанням методики «Психологічний дебрифінг» передбачає певну схему проведення, якої рекомендується дотримуватись. На цій фазі можна обумовити умову: «Намагайтеся не говорити про почуття». Якщо людина починає говорити, що вона відчуває, починає плакати, це непогано, але треба постаратися повернути його до розповіді про подію: «Вам дуже важко, я це розумію, але зараз ми про це говорити не будемо, повернемося до почуттів пізніше».

Етап уточнення характеру думок, що супроводжують подію. Передбачає фіксування міркувань щодо події. На цьому етапі можуть бути задані питання: «Якими були ваші перші думки?», «Коли ви дізналися про подію, що сталася?». Перші думки, як правило, відображають те, що згодом може скласти основу тривоги. Мета цього етапу розмови - оживити спогади, активізувати думки.

Етап відновлення почуттів чи реагування під час критичної події. Цей етап найдовший. Запитання можуть бути сформульовані так: «Які почуття ви відчували тоді? Розкажіть про них», «Як ви почували себе, коли відбулася подія?». Деякі люди легко говорять про почуття та переживання (гіперактивні), іншим важко говорити про них (гіпоактивні).

У таких випадках психолог допомагає актуалізувати почуття за допомогою певних прийомів та технік:

1 Техніка альтернативних формулювань (спеціальна підказка варіантів переживань, які б виникли в обговорюваній ситуації, про те, щоб стимулювати діяльність співрозмовника, дати приклад для описи своїх емоцій).

2 Техніка уточнення «глибини переживань», що допомагає точніше сформулювати свої переживання та почуття. Наприклад, людина говорить про розгубленість у будь-якій ситуації. Психолог може запитати: «А як ви відчували свою розгубленість?» — і переформулювати сказане: «Ви відчували себе розгубленим, тобто у вас виникло почуття незрозуміння того, що відбувається?» Використання подібних формулювань дає можливість

поступово поглиблювати розповідь, переходити від поверхневих до глибших переживань.

3 Техніка "парадоксальних питань", що дозволяє похитнути "абсолютні істини". Перевести розмову в нову площину, поставити будь-який вислів під сумнів можна за допомогою репліки «А чому б і ні?».

Рефлексування переживань і почуттів, зазвичай, найбільш інформативна сторона розмови, оскільки почуття найтісніше пов'язані з підсвідомими бажаннями і потягами, прихованими у глибині душі. У розмові необхідно звернути увагу на таке:

- слова та висловлювання, які консультований вживає для опису почуттів (наприклад: «Я розсердився...», «Я страждаю...»);

- невербальні реакції (міміка, жести, інтонація і т. д.), що мало піддаються свідомому контролю.

Етап симптомів, які супроводжують подію. На даному етапі визначаються симптоми (емоційні, когнітивні та фізичні), які виявляються після завершення події. Можна поставити такі питання: «Як ви змінилися після події?», «Як ця подія вплинула на ваше життя?». Слід уточнити, чи порушений сон, за допомогою питань: «Чи були у вас нічні кошмари після того, що сталося? А тепер?», «Які сни ви бачили? Розкажіть». Порушення сну є першою ознакою психічної травми. Потрібно з'ясувати, чи важко було повернутися до роботи, навчання, звичного способу життя: «Як ви реагували на подію?», «Що для вас було найжахливішим із того, що трапилося?».

Інформаційний етап На цьому етапі психолог повідомляє клієнту, що зазвичай відбувається з людиною в критичній ситуації і що подібна поведінка і симптоми - нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію. Все це допомагає зняти «унікальність», адже консультант вважає, що його ситуація виняткова і ніхто нічого подібного не переживав.

Завершальний етап. Відбувається підбиття підсумків бесіди (психолог, уникаючи прямих відповідей, суджень, повинен постаратися мінімізувати вплив минулого та активізувати майбутнє), а також обговорення питань, що

стосуються подальших відносин клієнта та психолога. Потім слідує прощання.

### Психологічне просвітництво

У Великому енциклопедичному словнику поняття «освіта» трактується як: 1) поширення знань, освіти; 2) система загальноосвітніх установ країни.

Просвітництво має зайняти особливе місце у системі сучасної цивілізації. Основна функція освіти - розширення горизонтів свідомості людини. Тільки освічена людина, позбавлена забобонів, що визначає себе в загальнолюдській культурі, здатна на справді вільні, самостійні та відповідальні вчинки.

Соціальні, економічні, побутові проблеми підвищують у людини рівень невротизації, тривожності, посилюють інтерес до містицизму. Звідси закономірно звернення людей по допомогу до екстрасенсів, чаклунів. Відомий німецький психіатр К. Ясперс писав, що в суспільстві, позбавленому надії, завжди виникає потреба в ілюзії, що не тільки не звільняє людину від негативних наслідків травматизації, а й веде його в ілюзорний світ.

Психологічна освіченість має бути обов'язковою для кожної людини.

Психологічне просвітництво — це особливий вид, як освіти, і психологічної допомоги. За формою психологічне просвітництво має непрямий характер, і його значення зростає у випадках таких масштабних катастроф. Пряма психологічна допомога, при всій її ефективності, не матиме вирішального значення через велику кількість постраждалих і дефіцит кадрів, а також недостатню готовність населення сприймати психологічну допомогу, не їм ну матеріального виміру.

Організація психологічної допомоги у кризових ситуаціях вимагає виконання низки попередніх умов.

1. Необхідно знати соціально-демографічні характеристики тієї групи населення, на яку спрямована активність фахівців.

2. Важливо мати уявлення про особистісний розвиток цієї групи населення, що багато в чому визначає ступінь сформованого запиту на психологічну допомогу.

3. Важливо знати, які є в розпорядженні матеріальні та людські ресурси.

Всі ці змінні визначають напрям і характер психологічної допомоги.

Психологічне просвітництво спрямовано створення умов для активного присвоєння і використання людиною соціально-психологічних знань у процесі життєдіяльності. Результатом психологічної освіти є присвоєння людьми психологічних знань і навичок, які повинні допомогти їм успішно розвиватися в різних сферах соціального життя, долати труднощі життєвого шляху. Наприклад, для школярів для досягнення стану психічного здоров'я велику роль грає здатність справлятися з психологічним стресом і встановлювати ефективні міжособистісні відносини з однолітками.

Основні напрямки психологічної освіти:

- знайомство з основними правилами та нормами, прийнятими в даному співтоваристві;
- власне психологічне просвітництво як особливий вид діяльності з передачі науково обґрунтованих правил поведінки людини в неординарних, кризових ситуаціях.

Психологічне просвітництво вирішує такі завдання:

- психотерапевтичне самонавчання;
- Формування запиту на психологічну допомогу.

Опосередкована психологічна допомога населенню здійснюється у вигляді публікацій у ЗМІ, випуску буклетів, через психологічні практикуми для непрофесіоналів.

Буклети та психологічні практикуми вирішують дві задачі:

- 1) здійснення безпосередньої психологічної допомоги шляхом реалізації програм самодопомоги;

2) опосередкована психологічна допомога через формування запиту на психологічну допомогу - розвиток рефлексивних процесів усвідомлення та розуміння себе.

Опосередкована психологічна допомога проходить три етапи:

- по-перше, здійснюється психотерапевтичне навчання основ аутодіагностики стресогенних життєвих подій (дидактичний етап);
- По-друге, відбувається аналіз та оцінка власних емоційних переживань: страху, роздратування, тривожності і т. д. (рефлексивний етап);
- по-третє, робиться спроба змінити свої тривожні стани, використовуючи рефлексивний та оціночний етапи (терапевтичний етап).

Завдання формування запиту на психологічну допомогу реалізується всіх трьох етапах, але вже етапі рефлексії відбувається самоаналіз станів.

Структура буклету складається з трьох частин:

У першій частині буклету викладаються почуття та емоції, які зазвичай відчують люди після травматичної події: безпорадність, сум, заціпеніння, агресія, страх, вина, втома та виснаженість, м'язова напруга, серцебиття та ін.

У другій частині буклету перераховуються соматичні відчуття, що супроводжують людину після травматичної події: безсоння, погіршення пам'яті та концентрації уваги, запаморочення, головний біль, інші зміни у відчуттях та ін.

У третій частині буклету наводяться стани, які можуть виникнути після пережитого: заціпеніння, активність, усамітнення та ін.

У буклеті перераховуються основні способи, що дозволяють зменшити негативну напругу: потрібно і не потрібно робити.

Надається перелік умов, коли необхідно звернутися за професійною психологічною допомогою.

У буклеті щонайменше двічі поміщаються тексти, які формують позитивну установку по відношенню до травматичного стану.

## **Контрольні питання:**

- 1 Принципи психологічної допомоги.
- 2 Основні засади превентивного підходу.
- 3 Категорії психологічної допомоги у посттравматичній ситуації.
- 4 Структура та зміст буклету.
- 5 Основні напрями психологічної освіти.