

Лекция 13. Психологическая помощь семье в кризисных ситуациях

По курсу «Психологическое консультирование
и психотерапия семьи и ребенка»

КРИЗИС

- результат более или менее осознанного отказа от развития, задержки развития (Комплекс Ионы), отказ от культуры и существование : аномичное, потребительское, «лоскутное», попытка жить за счет чужих ресурсов
- испытание и тренировка «на прочность»: подготовка к «трудным временам» и/или профессиональной деятельности в сфере помощи другим людям, благотворительной деятельности (служения миру)
- «оплата долгов» в ситуации целенаправленного и осознанного нарушения человеком и/или его семьей, родом, этносом и т.д. «заповедей жизни», целенаправленной трансгрессии («игры на понижение») в виде отказа от запретов и невыполнения предписаний культуры
- фрустрация нужд на фоне прогрессирующих желаний, извращающих понимание человеком себя и мира и препятствующих осуществлению человеком самого себя: отказ от себя приводит к «расплате» в виде повторяющихся фикций и антификций
- этап развития, связанный с трансформацией самопонимания и миропонимания человека и направленный на развитие его возможностей и преодоление ограничений (становление личностью, партнером, профессионалом, «субъектом культуры»)

ТИПЫ КРИЗИСОВ И ВЫХОДЫ ИЗ НИХ

- **ЗАЧЕМ Я ЖИВУ?** внутриличностные - открытие навстречу миру и себе, преодоление эгоцентризма и служение обществу, добровольная жертва – дар как понимание необходимости делиться с миром счастьем, отвечать за свои поступки, смиряться перед «мудростью бытия» и исполнять «карму» (сознавать и оплачивать долги) и «дхарму» (сознавать и исполнять предназначение)
- **ЗАЧЕМ МЫ ВМЕСТЕ?** микросоциальные (межличностные) – открытие навстречу другим людям, умение балансировать собственные интересы и интересы людей, исследуя и принимая решения в отношении собственных и общекультурных ценностей, первые шаги к «космическому сознанию» как отказ от навязчивых представлений о справедливости, свободе
- **ЗАЧЕМ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК?** макросоциальные, трансличностные – открытие навстречу переменам, постижение любви как сущности отношений в мире, трансценденция и постижение общих «бинеров» бытия (его диалектичности, непрерывности, множественности, единства)

ТИПЫ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

- Ординарные ситуации – проблемные и конфликтные ситуации, не предполагающие существенной трансформации самопонимания и миропонимания человека. Предвестники или предупреждения вероятных кризисов: маркеры перемен в виде естественных (событийных) и специальных (речевых) метафор – повторений, синхроний и т.д. Умение отслеживать и исследовать маркеры и «оперативно изменяться»: основной формой является внутриличностный конфликт в виде «экзистенциальной неисполненности», опустощенности. Для перемен «умному достаточно намека». Риск невозврата минимален: поэтому человек склонен игнорировать происходящее («начну с понедельника»). Ситуация краткосрочна. Человек либо изменяется, либо продолжает «прикидываться ветошью» (манипулировать собой и миром)

ТИПЫ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

- Квазиординарные ситуации (затяжные или опасные для здоровья и жизни болезни и «неприятности по судьбе»), требующих и/или провоцирующих значительной трансформации существенной трансформации. Предвестники и предупреждения – **циклы повторяющихся ситуаций**, явно проявляющиеся циклические структуры отношений: «маркеры перемен» переходят в «указатели перемен». Появляются «волшебные пинки», конфликт обретает межличностное измерение. Риск невозврата частично осознан, превышает 50% (орел или решка): попытка манипулировать судьбой («прокатит и на этот раз»). Ситуация занимает определенное время (призыв «одуматься») и нередко – пространственные перемещения (облегчающие осознание необходимости перемен). Человек либо изменяется, либо страдает.

ТИПЫ ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ

- Трансординарные ситуации (масштабные катастрофы, геноцид и культурицид, войны и террористические акты и т.д., а также смертельные болезни на терминальной стадии) - тотальный кризис отношений человека, при котором судьба «разговаривает с ним» прямо: изменение – возможность выживания, в том числе выживания его семьи, рода и этноса в целом. Кризис из межличностного переходит на уровень социального. Человек сталкивается с проблемами всего человечества и должен найти ключ к решению этих проблем на уровне собственной жизни. «Риск невозврата» до 99%: шансы выживания и «счастливого конца» минимальны, сама ситуация длится подчас годами. Она безвыходна и вместе с тем, заставляет человека интенсивно двигаться во внутреннем и/или внешнем пространстве. Человек либо изменяется, либо умирает.

ЖИЗНЕННЫЕ ТРИНЕРЫ

Треугольник «жизни»: от кризиса повседневности к кризису трансординарности. Гордыня

- Ресурсы (недостаточность – достаточность - избыточность)
- Отношения (деструктивные и ненужные – обеденные, профанирующие - нужные и продуктивные)
- Цели (фиктивные, ограниченные – чужие, усложняющие – реальные, расширяющие бытие)

Социально-психологическое здоровье: от долгов и желаний и потребностям и нуждам .
Ревность

- Нужность (эксплуатация - включенность, принадлежность - присутствие)
- Хорошесть как соответствие (несоответствие – соглашательство – удовлетворенность собой миром)
- Любимость (зависимость – толерантность - принятие)

Духовное здоровье: от нравственной аномии к «высшему закону». Непривязанность.

- Вера (фанатизм и «прелесть») - лоскутная религиозность - вера как способ жизни верующего, атеиста и т.д.)
- Надежда (иллюзии надеяний и ожиданий – претензии к людям и себе - понимание законов вселенной: «подожди немножечко»)
- Любовь (стремление получить , « в любви как на войне» - стремление соблюдать «закон», попытки быть справедливым в любви - любовь «не под законом» как милосердие , танец освобождения и принятия - непривязанности)

КРАХ ИЛЛЮЗИЙ И РАЗВИТИЕ

Крах, болезнь, опустошенность

- Деформации и дисгармонии (структурные дисбалансы и противоречия внутри структуры)
- Невежество : низкий уровень, разрушенность, частичность (несформированность или обедненность как результат невежества)
- Фиктивность : фиктивность содержания (подмены, обманы, сведение к части)

Здоровье , счастье, исполненность

- Гармония : гибкость, взаимосвязь, диалектичность
- Вежество, высокий уровень развития, богатство смыслов
- Реалистичность : фактичность, конкретность, исследование

ОРИЕНТАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Себе (эгоцентризм, неуважение других и их игнорирование - частичное уважение других если они «свои»), «заслужили» или «нет выхода» – **уважение себя и забота о себе, человеческое достоинство**): имитируем развитие или развиваемся
- Значимым другим («семьецентризм»), клановость – ограниченность жизни – забота о членах семьи как о части себя – **забота о семье как части мира**): коррупция и идеология гангстера или начало и конец служения
- Обществу (и «незначимым»), неизвестным другим), жизни и Богу (страх и зависимость перед внешними «силами»), заставляющие прибегать к магии и коррупции – противостояние как конфликтный диалог с обществом по вопросу «кто кому должен и кто должен меняться» - **служение как партисипация и взаимное, совместное развитие**): торгуемся с жизнью или живем

ВЫБОРЫ И ПСЕВДОВЫБОРЫ

Идентичность персональная и отношения с людьми

- Автономность - включенность – их единство
- Свобода и взаимосвязь – их единство
- Рефлексия и бытие – их единство

Идентичность социальная: отношение с социумом

- Нормативность, проблемность, ненормативность (уникальность) и «всеобщая человечность»
- Лоскутность, квинтинг, гибридность - трансцендентность, целостность
- Противоречивость - непротиворечивость - диалектичность

Идентичность человеческая (космическая): отношения с мирозданием

- Животность – псевдочеловечность - человечность (культура, единство)
- Конечность – продление рода и жизни – бесконечность
- Безответственность – стыд и вина – благодарность и ответственность как диалог с миром («слушаем руг друга»)

УДАРЫ СУДЬБЫ И МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

«Слабый» удар судьбы:

- колебания между деградацией и развитием, частичные результаты
- стремление отомстить, вымещение злобы на окружающих, предательства и измены
- психологическое выгорание и профессиональные и личностные деформации,

«Сильный» удар судьбы:

- деперсонализация, «говорит не с вами и не о себе», потеря привычных занятий и/или интереса к ним разрушение или смена привычной среды обитания, смещения времени, пространства, наименований
- попытки уничтожить других и/или сделать их или себя рабами,
- для выживания необходима трансценденция , иначе – потеря внутреннего, в том числе психофизиологического равновесия, социальные пертурбации

ВЫБОР СПОСОБА РЕАГИРОВАНИЯ

- Легкие формы нарушений: спорт, отдых, переключение внимания, разнообразие переживаний, чистка и реорганизация жизненного пространства и упорядочение времени (расписание)
- Опыт удач в привычной жизни, а также попытки ее расширить / обогатить или изменить как-то иначе, конкретность в оценке ситуаций, людей и т.д., избегание свехобобщений и попыток убежать от или из ситуации, сократить время или трансформировать «место происхождения»
- Изменения отношений с людьми, уход и одних отношений и формирование других, углубление и расширение отношений и поводов к ним или сокращение
- Прощение и примирение, вопреки собственной и формальной логике, поиск способов «загладить вину», компенсировать ущерб, просьбы о прощении и выражение благодарности людям, человечеству, миру, Богу
- Труд (телесный, душевный и т.д.), лучше всего в форме служения (бескорыстного, где возможно и продуктивно - анонимного, постоянного)
- Молитвы, медитации, собственно духовная деятельность, смирение как фрустрационная толерантность (к неопределенности, к страданию и т.д.) внутри при высокой и конкретной внешней активности («глухая лягушка»)
- Хочешь быть счастливым – будь им: исследование состояния и условий счастья, введение в собственную жизнь компонентов счастливой жизни, жизни, наполненной любовью к мирозданию, благоговением перед жизнью

ПОМОЩЬ: ПРОЩЕНИЕ, ПОДТВЕРЖДЕНИЕ, СОПРОВОЖДЕНИЕ, ПРИНЯТИЕ ДАРА

- Исследование – вместе с другом, супругом, спутником, психологом и т.д., обмен впечатлениями для согласования – проверки, обогащения понимания произошедшего, прощения и иных форм «разрешения». Психолог не судит, он разрешает исследовать и помогает при необходимости – «расставить акценты»: агент реальности
- Расширение собственного жизненного мира, включение в него «забытых» и игнорируемых ранее аспектов, позволяющих человеку реализовать себя. Психолог помогает принять себя, подтвердить значимость и ценность чего-либо, в том числе жизни клиента, а также его нужности миру (фактичности его «так-бытия»)
- Дарение как добровольная жертва, отказ от эгоизма и утверждение жизни, гармония умений дарить и принимать дар. Психологу нужно уметь принимать подарки и дарить подарки, чтобы научить этому других людей. Благодарность и развитием способности благодарить.
- Новая жизнь, наставничество и помощь переходящим. Наш опыт в это мире имеет мало отношения к нам: это опыт для других. В этот мир мы приходим приносить любовь, а не пользоваться ею.
- Глубокие реки текут неслышно. Кризис – это благословение.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ И ЭТАПЫ ПОМОЩИ И САМОПОМОЩИ

- Благословение как разрешение перейти, подтверждение, поддержка, сопереживание
- Пребывание и принятие, смирение и открытость
- Благодарность, путешествие, опыт жизни, применение
- Отпускание, жертва, освобождение, взятие обязательств
- Преодоление, переход, трансформация, новое наполнение
- Обнаружение, открытие, рефлексия – осознанность
- Проектирование, действие в бездействии, «автоматические» процессы

Основные виды кризисов, с которыми работает консультант/психотерапевт:

- *Кризис утраты* – это переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека.

Во время кризиса утраты ребёнок переживает смешанные эмоции - от подавленности и печали до гнева и досады.

- *Кризис разлуки*

С кризисами разлуки дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей.

У ребенка ухудшается здоровье, появляется агрессивность, апатия, разрушаются социальные контакты.

- *Травматические кризисы*

Возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Выделяют травмы:

- причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;
- причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты).

Кризис насилия

Выделяют четыре типа жестокого обращения с ребенком:

- Физическое жестокое обращение.
- Сексуальное насилие.
- Пренебрежение нуждами ребенка.
- Психологическое насилие.

Насилие может быть явным и скрытым, актуальным (происходящим в настоящее время) и случившимся в прошлом.

Может происходить: дома (со стороны родственников или соседей); на улице (со стороны детей или со стороны незнакомых взрослых).

Супружеские и индивидуальные кризисы

Кризисы отношений и состояния души:

- Кризис отношений – это когда прежние отношения перестали устраивать пару.
- Кризисы смысла жизни. Самый сложный психологический кризис – утрата смысла жизни. Смысл жизни человека – это то, для чего человек живет.
- Морально-этические кризисы. Девальвация и разрушение нравственных ценностей и идеалов (переоценка ценностей), а также потеря глубинного метафизического измерения человеческой жизни и связанного с ним смысла.

Понятие кризисной ситуации

Кризисная ситуация - это ситуация эмоционального и интеллектуального стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени.

- Стрессоры, выходящие за рамки человеческого опыта:
 - стихийные бедствия;
 - техногенные катастрофы;
 - теракты;
 - массовое насилие;
 - боевые действия;
 - ситуация заложника;
 - разрушение собственного дома;
 - пытки;
 - диверсии.



Травматический стресс

Нарушается чувство
безопасности

Угроза жизни, здоровью или
самооценке

Ощущение ужаса и
беспомощности

Нарушение привычной
картины мира, добра и
зла

Невозможность предотвращения ситуации
вместе с невозможностью смириться с ней

Стадии формирования постстрессовых нарушений:



Травматический стресс

(во время критического инцидента
и сразу после него до 2 суток)



Острое стрессовое расстройство

(в течение 1 месяца после критического
инцидента от 2 суток до 4 недель)



Посттравматическое стрессовое расстройство

(спустя более месяца после критического инцидента более 4 недель)



Острые стрессовые расстройства



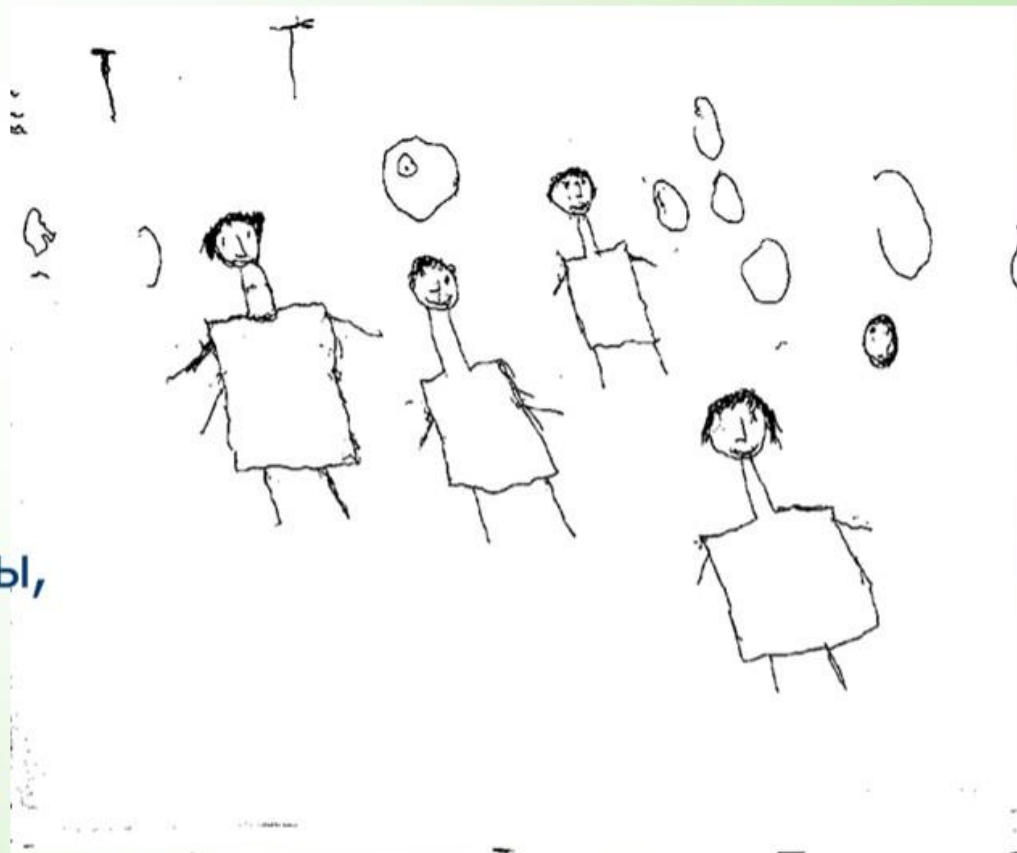
Это кратковременное расстройство, возникающее в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по силе воздействия. То есть это нормальная реакция человека на ненормальную ситуацию.



Эмоциональные проявления ОРС



- ◆ Тревога
- ◆ Паника
- ◆ Ужас
- ◆ Блокировка эмоций
- ◆ Отрицание
- ◆ Интенсивные чувства одиночества, безнадежности, беспомощности, пустоты, неуверенности, гнева, враждебности, раздражительности, депрессии, печали, или вины



Острые стрессовые реакции.



Плач

Это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию

Плач является реакцией, которая позволяет отреагировать на негативные эмоции, поэтому реакцию плача можно рассматривать как нормальную и даже желательную реакцию в ситуациях тяжелого стресса.



Помощь при плаче:

- Нежелательно оставлять пострадавшего одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно, чтобы это был близкий или знакомый человек.
- Можно и желательно поддерживать физический контакт с пострадавшим. Это поможет человеку почувствовать, что кто-то рядом, что он не один.
- Использовать приемы «активного слушания».
- Говорите о своих чувствах и чувствах пострадавшего.
- Не давайте советов.

Острые стрессовые реакции.



Агрессия



Реакция опасная и ресурсозатратная, т.к. при агрессии пострадавший может нанести вред себе и окружающим его людям

Помощь при агрессии:

- Свести к минимуму количество окружающих.
- Дать пострадавшему возможность «выпустить пар».
- Поручить пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Демонстрировать благожелательность. Можно разрядить обстановку смешными комментариями или действиями.
- Агрессия может быть погашена страхом наказания, если нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, если наказание и вероятность его осуществления велика, наказание является актуальным для пострадавшего и он понимает что оно последует.

Острые стрессовые реакции.



Психомоторное возбуждение

Человек перестает понимать, что происходит вокруг него. Единственное, что он может делать – это двигаться. Движения могут быть совсем простые («Я побежал, а когда пришел в себя, оказалось, что не знаю, где нахожусь») или достаточно сложные («Я что-то делал, с кем-то разговаривал, куда-то бежал, но ничего не могу вспомнить»).

Психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.



Помощь при психомоторном возбуждении:

- Необходимо привлечь внимание пострадавшего.
- Изолируйте пострадавшего от окружающих.
- Говорите спокойным голосом, не спорьте, в разговоре избегайте фраз с частицей «не».

Острые стрессовые реакции.



Нервная дрожь

Посредством неконтролируемой нервной дрожи тело «сбрасывает» напряжение. Если эту реакцию остановить, то напряжение останется в теле и может стать причиной мышечных болей и приводить к развитию психосоматических заболеваний.



Неверно: обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы он взял себя в руки.

Помощь при нервной дрожи:

Нервной дрожи необходимо дать состояться, однако такое состояние часто мешает пострадавшему в совершении тех или иных действий. Для того чтобы помочь пострадавшему быстро снять мышечное напряжение, необходимо усилить дрожь. Попросите пострадавшего максимально напрячь ту часть тела, которая дрожит на 10 – 15 секунд, а затем, резко расслабиться. Например, если у пострадавшего трясутся руки, попросите его сжать руки в кулаки так, чтобы костяшки пальцев начали белеть, когда вы увидите, что он смог это сделать, попросите его оставаться в этом напряжении пока вы не дадите команду разжать руки.

Острые стрессовые реакции.



Апатия

Помощь при апатии:

- Задавать вопросы открытого типа («Как ты себя чувствуешь?»).
- Вовлекать пострадавшего в посильную для него совместную деятельность (например: оказать посильную помощь другим пострадавшим: принести чай или воду и т.д.).
- Проводить пострадавшего к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь). Дайте человеку возможность поспать или просто полежать.

Непреодолимая усталость, такая, что любое движение, слово дается пострадавшему с огромным трудом. Полное равнодушие и безразличие, проявление каких бы то ни было эмоций отсутствует



Острые стрессовые реакции.



Страх



Чувство страха – это проявление инстинкта самосохранения, и поэтому реакция страха нормальна, однако страх может перерасти в панику. Панический страх, ужас может побудить к бегству, вызывать оцепенение, агрессивное поведение.

Помощь человеку в состоянии страха:

- Подстройка по дыханию, в случае, если это возможно. Предложить человеку сделать несколько дыхательных упражнений.
- Использовать приемы активного слушания.
- Дать пострадавшему ощущение безопасности.
- Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.
- Не говорить: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.

Острые стрессовые реакций.



Ступор

Человек неподвижен, сидит в одной позе и ни на что не реагирует, как бы оцепенев.

Отличить ступор как острую стрессовую реакцию от кататонического ступора очень сложно, именно поэтому помощь таким пострадавшим оказывается медиками. Однако в случае, если по близости отсутствует бригада врачей, можно оказать доврачебную помощь.

Помощь при ступоре:

- Необходимо добиться любой реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. Важно: данная реакция на выходе может перейти в другую реакцию, к этому необходимо быть готовым.



Острые стрессовые реакции.



Необходимо знать:

- В первую очередь помощь оказывается при истероидной реакции, агрессии и психомоторном возбуждении, т.к. именно эти реакции могут нанести вред, как самому пострадавшему, так и другим людям (эмоциональное заражение).
- Следующей в порядке оказания помощи следует реакция ступор, т.к. данная реакция опасна для жизни и здоровья самого пострадавшего.
- Далее следует обратить внимание на пострадавших, находящихся в состоянии страха. Эта реакция опасна вероятностью перехода в панику.
- Реакция апатии опасна тем, что у пострадавшего частично утрачена способность обеспечивать собственные витальные потребности.
- При нервной дрожи, в случае неоказания должной помощи, есть вероятность возникновения психосоматических заболеваний. Из всех вышеперечисленных реакций – реакция плача является самой адаптивной и способствует выходу негативных эмоций.

Кризисная помощь при ОСР



Поддерживающая терапия

Любая форма психотерапии, в которой со стороны психолога предоставляется прямая помощь пациенту (подбадривание, положительные оценки, комплименты, советы, помощь в составлении определённой программы действий, работа над программными изменениями поведения и т.п.), но при этом избегаются исследование и попытки преодоления более глубоких конфликтов индивида.



Кризисная помощь при ОСР



Психологический дебри́финг

Одноразовая слабоструктурированная психологическая беседа с человеком, пережившим экстремальную ситуацию или психологическую травму. В большинстве случаев, целью дебрифинга является уменьшение нанесенного жертве психологического ущерба путём объяснения человеку что с ним произошло и выслушивания его точки зрения.

