

Методы оказания помощи в кризисных ситуациях



Канавина София Сергеевна

- ❖ медицинский психолог ОГБУЗ ИГБ №6
- ❖ психолог когнитивно-поведенческого направления
- ❖ схематерапевт
- ❖ сказкотерапевт
- ❖ психолог-эксперт АНО «Восточной-сибирский центр судебной экспертизы»

Член Ассоциации Когнитивно-поведенческой Психотерапии и
Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги.





«Одиночество»

Сальвадор Дали

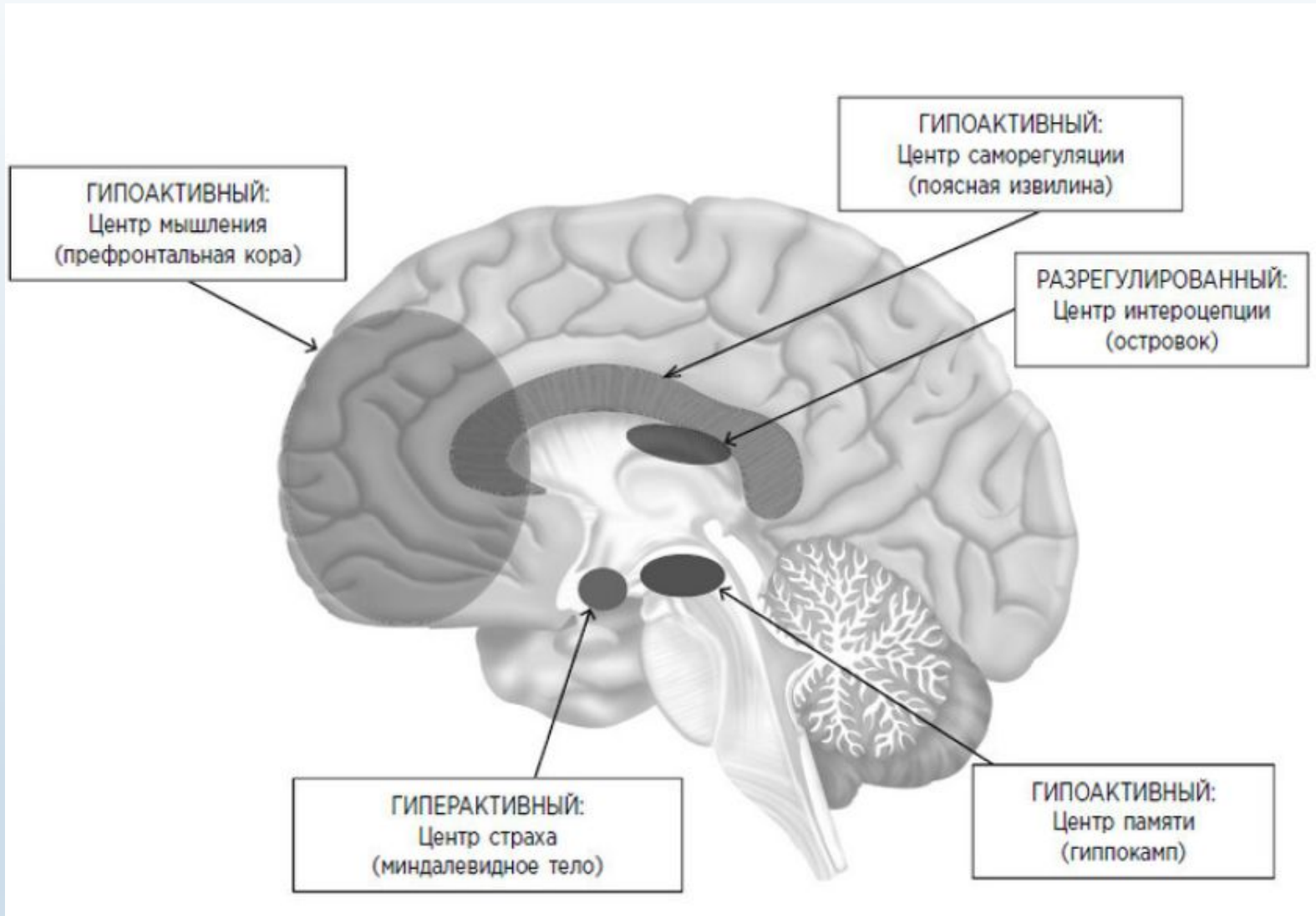
**мыс Креус — источник
вдохновения и
одиночества художника**



Самое страшное в кризисной ситуации — остаться в одиночестве

- 1. Кризисная ситуация** — ситуации повышенного риска, predisposing к реакциям дезадаптации.
 - экстремальные (выход за рамки нормального человеческого опыта)
 - чрезвычайные (на месте возникновения аварии, катастрофы)
- 2. Внутриличностный кризис** — период, характерный для тяжелых временных промежутков в нормальном течении жизни.





У людей с историей межличностной травмы были обнаружены сильные связи между миндалевидным телом и островком

При ПТСР связи между префронтальной корой и миндалевидным телом слабы, что может ухудшать способность человека регулировать эмоциональные реакции





Восходящие подходы

— воздействие на участки мозга с помощью телесно-ориентированных воздействий

— аутогенные тренировки, техники осознанности, прогрессивная мышечная релаксация

Нисходящие подходы

— воздействие на участки мозга с помощью изменения мыслей

— КПТ, АСТ, СТ, СФТ

Горизонтальные подходы

— воздействие на участки мозга с помощью билатеральных воздействий на мозг

— EMDR, арт-терапия, танцевально-двигательная терапия



Как предотвратить кризисную ситуацию

Объективно — это не всегда возможно

Причины:

- люди по-разному реагируют на разные ситуации (метафора последней капли)
- чрезвычайная обстановка (событие вне нашего контроля)
- ошибки коммуникации (не так понял, не послушал, не рассказал, сделал ошибочные выводы)

“Правильно ли я понимаю”

“Ты имеешь в виду, что?”

“Я не уверена, что понимаю, можешь ли пояснить?”

- отсутствие прозрачной (видимой) поддержки



Изменения, которые **могут помочь** предотвратить кризис:

- **нетипичные для человека гнев, раздражительность, торопливость с переходом в апатию**
- **заторможенность на фоне “У меня все в порядке”**
- **аутоагрессия с целью облегчения страданий**
- **ступор (важно — запустить следующую реакцию, будь то плач, агрессия или истерика)**



1 Общей целью для суицида является поиск решения

2 Общей задачей суицида является прекращение сознания

3 Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль

4 Общим стрессором при суициде являются фрустрированные потребности

5 Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность

6 Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность

7 Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы

8 Общим действием при суициде является бегство (агрессия)

9 Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении



- **размытость границ между жизнью и смертью**
- **сужение сознания**
- **утрата интереса к любимым занятиям**
- **формальный контакт с внешним миром (в частности, с источниками помощи)**

1 Общей целью для суицида является поиск решения

2 Общей задачей суицида является прекращение сознания

3 Общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль

4 Общим стрессором при суициде являются фрустрированные потребности

5 Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность

6 Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность

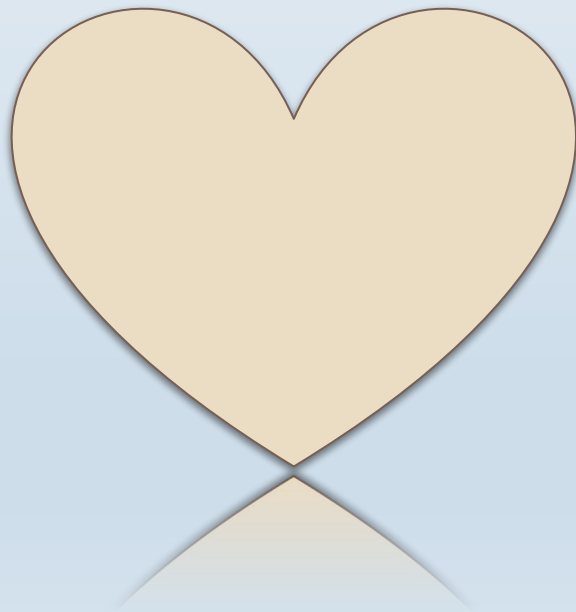
7 Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы

8 Общим действием при суициде является бегство (агрессия)

9 Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении

Онлайн-помощь

Экстренный звонок другу	Экстренный звонок на телефон доверия	Онлайн-чат с психологом	Онлайн-консультация с психологом	Чат с нейросетью
-------------------------	--------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	------------------



Кризис = поддержание регулярного контакта



Опасные для ребенка состояния:

1. Бред, галлюцинации
2. Ступор
3. Плач
4. Агрессия
5. Страх
6. Истерика
7. Двигательное возбуждение



Чем младше ребенок, тем менее осмысленно он воспринимает информацию => ориентир на реакцию значимых взрослых



Опасные для ребенка состояния:

	Истерика Агрессия Двигательное возбуждение
	<ul style="list-style-type: none">• Ступор• Страх• Тревога• Апатия
	<ul style="list-style-type: none">• Нервная дрожь• Плач

1. Истерика
2. Агрессия
3. Двигательное возбуждение
4. Ступор
5. Страх
6. Тревога
7. Апатия
8. Нервная дрожь
9. Плач



Опасные для ребенка симптомы:

1. Бред/галлюцинации => с этим работают медики.

- обеспечение собственной безопасности
- общение на языке пострадавшего
- информирование о том, что помощь рядом
- обращение к будущему

2. Истерика => увести от окружающих, дать 10-15 мин. на то, чтобы успокоиться + директивный контакт + дать выпить стакан воды

3. Агрессия => внутренняя готовность специалиста => минимизировать вербальный контакт, встать рядом (“Мы вместе”), разрешить выговориться + модуляция голоса (мягкость, плавность)



Опасные для ребенка симптомы:

4. Двигательное возбуждение => с этим работают медики.
— обеспечение собственной безопасности
5. Ступор => увести от окружающих, дать 10-15 мин. на то, чтобы успокоиться + директивный контакт + дать выпить стакан воды
6. Страх/тревога => разговорить, составить план действий, дать дыхательные упражнения
7. Апатия => разговорить (простые, короткие вопросы, громкий голос, спрашивать о самых простых вещах)



Опасные для ребенка симптомы:

8. Нервная дрожь => дать состоянию пройти, подключить к простой интеллектуальной деятельности

9. Плач => дать реакции состояться, удерживать контакт, сочувствовать, отражать, допустим (при согласии!) тактильный контакт



Что делать потом:

1. Понять, зачем вы хотите обсудить с ребенком кризисную ситуацию. Прислушаться к своему состоянию: вести беседу необходимо, когда вы ощущаете спокойствие.

— не делитесь непроверенной или дезориентирующей информацией

— помните, что для детей младшего возраста изображение на экране = реальность, а для детей постарше новости в соц.сетях = повышение уровня угроз личной безопасности

2. Проявляйте сочувствие, не используйте ярлыки или оценочные суждения.

3. Ориентируйтесь на безопасность.

4. Поощряйте ребенка к выражению своих эмоций и принимайте их.

5. В дальнейшем возвращайтесь к обычному образу жизни, чтобы ребенок осознал, что он в безопасности, в привычном для него мире.



Техника когнитивной разрядки “Наблюдение за поездками”

Цель: отслеживать и идентифицировать мысли, не взаимодействуя с ними.

Необходимо отрабатывать только навык наблюдения за мыслями, без взаимодействия или погружения.

Каждый поезд = 1 мысль

Погружение в мысль = когнитивное слияние (прыжок на проходящий поезд-мысль) => когнитивная разрядка (прыжок с поезда)



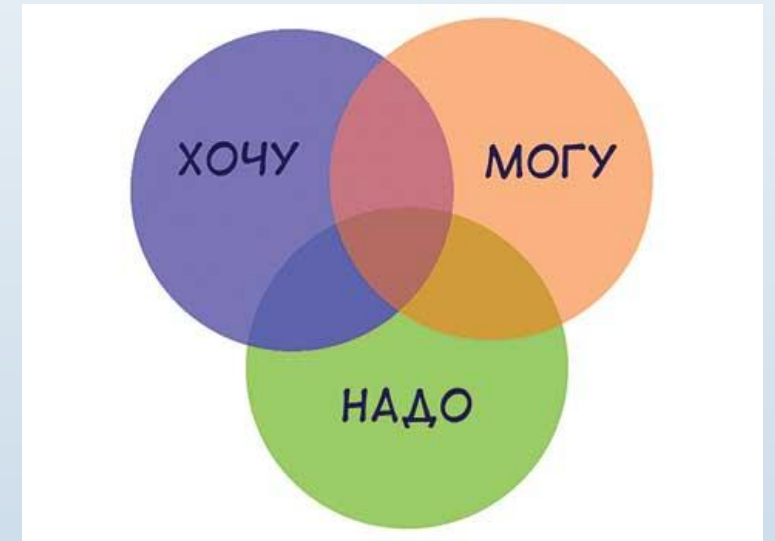
Стратегия взаимодействия с тревожащими/пугающими ситуациями

Каждая ситуация = определенный набор физических ощущений

Что чувствует ваше тело, когда вы боитесь? Злитесь? Расстроены?

А что в нем отзывается, если вы думаете о счастье, успехе, победе?

Прежде чем приступить к опасной ситуации, полезно уделить несколько минут тому, чтобы представить себе ощущения и результаты успеха и намеренно соединиться с ними, поскольку эти положительные эмоции помогут вам приблизиться к пугающей ситуации, а не избегать ее.





СООБЩЕСТВО VK



КАНАЛ TELEGRAM

Электронная почта:

sofia.kanavina@yandex.ru

