



Кризисное консультирование: общие понятия и принципы

Фролова Светлана Владимировна,
доктор психологических наук,
заведующая кафедрой общей и консультативной
психологии

Кризис (от греч. «решение, поворотный пункт) – резкий перелом, крутой поворот, пора тяжелого переходного состояния, решение, выбор, нарушение состояния равновесия системы.

Психологический кризис – состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование индивида в рамках прежней модели поведения, даже если она целиком устраивала данного индивида.

Состояние при блокировании целенаправленной жизнедеятельности.

Дискретный момент в развитии личности – момент, в котором прерывается прежнее устойчивое целостное ощущение своего «Я». Возникает необходимость отстраивать новую целостную самоидентичность.

Кризис характеризуется переживанием угрозы удовлетворению фундаментальных потребностей, проблемы, от которой невозможно уйти и которую нельзя разрешить в короткое время и привычным способом.

Теория кризисного консультирования

Базируется на теориях кризиса в психологии.

- **Концепция кризиса Э. Линдемманна (Lindemann E., 1944), делает акцент на переживании острого горя.**
- **Положения о возрастном психологическом кризисе (Л. С. Выготский). Кризис – возможность роста и развития личности.**
- **Концепция кризиса идентичности (Э. Эриксон).**
- **Представления о нормативных и ненормативных семейных кризисах (Э. Дюваль, Р. Хил, 1948).**
- **Концепция стадий кризиса Дж. Каплана.**
- **Концепция жизненного кризиса Ф.Е. Василюка. Кризис жизни – критический момент и поворотный пункт жизненного пути.**

Структура кризиса

- 1. Вызывающие события (различные виды утрат: утрата значимого субъекта или объекта; утрата самоуважения в результате оскорбления другими; разочарования, утрата надежд; потенциальная утрата; псевдоутрата).**
- 2. Субъективные переживания / фрустрированная потребность / остановка реализации жизненного замысла.**
- 3. Дефицит необходимой для решения проблемы информации (представление о безвыходности ситуации).**

ДВА РОДА КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

выделены Ф.Е. Василюком

Кризис первого рода: серьезно затрудняет и осложняет реализацию жизненного замысла, однако все еще сохраняется возможность восстановления прерванного кризисом хода жизни. Это испытание, из которого человек может выйти, сохраняя в целом свой жизненный замысел, свою самоидентичность. Исход переживания кризиса – восстановление прерванной кризисом жизни, **возрождении** ее.

Кризис второго рода, собственно кризис, делает реализацию жизненного замысла невозможной. Результат переживания этой невозможности — метаморфоза личности, перерождение ее, принятие нового замысла жизни, новых ценностей, новой жизненной стратегии, нового образа-Я. Исход переживания кризиса жизни – в **перерождении ее в другую по существу жизнь.**

Нормативные и ненормативные кризисы





Психическая травма – это состояние целостной личности, возникающее в результате действия как внешних, так и внутренних факторов, приводящих к ощущению угрозы жизнедеятельности, как в биологических, так и в социальных аспектах (Крохин И.П., 2017).

Травматические факторы

I. Универсальные (объективно-значимые) травматические факторы

- **Катастрофы:** природные, техногенные, социальные (социальные конфликты, военные действия, террористические акты).
- **Насилие** (преднамеренное применение силы и власти, действительное или в виде угрозы).
- **Потери** (гибель близких людей и, как следствие, потеря собственной идентичности, разлука, утрата значимых отношений).

II. Условно-патогенные травматические факторы

События, которые становятся психическими травмами, вызывающие переживания в силу определенных субъективных факторов, особенностей ценностей человека (например, потеря марки из коллекции филателиста) (Мясищев В.Н., 1960; Крохин И.П., 2017).



Травматический стресс

Травматический стресс – особая форма общей стрессовой реакции, при которой ситуация (а точнее, ее личностная значимость для субъекта) перегружает адаптационные психологические и физиологические возможности человека, разрушая при этом защиту личности и вызывая психическую травму.

Это стресс высшей категории!



Травматический стресс возникает в психотравмирующих и экстремальных ситуациях.

Важную роль играет личностная значимость ситуации.

Травматический стресс связан с получением психической травмы.

Фазы травматического стресса

Психологический шок

– кратковременное угнетение активности, м.б. отрицание происходящего



Воздействие

– выраженные эмоциональные реакции на событие и его последствия (сильный страх, ужас, тревога, гнев, плач, обвинение; постепенно сменяются реакцией критики, осознанием неотвратимости произошедшего, признанием собственного бессилия и самобичеванием)

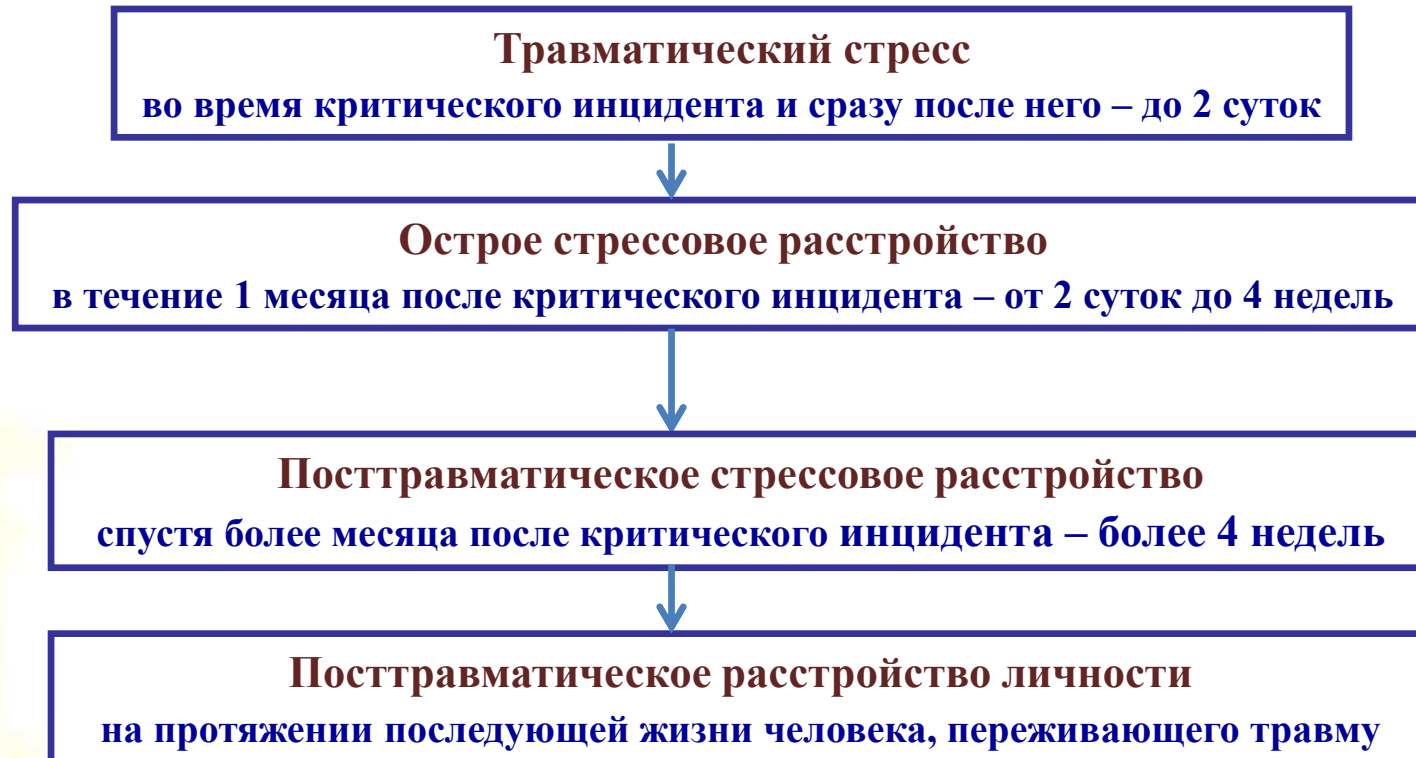


Выздоровление



Стрессовое расстройство

Разновидности стрессовых расстройств





Типы ПТСР

Острое — до 3-х месяцев

Хроническое — более 3-х месяцев

Отсроченное — возникает спустя 6 и более
месяцев после травматизации



Принципы коррекции ПТСР

- **принцип нормализации** (нормальный индивид, столкнувшись с ненормальными обстоятельствами, переживает экстраординарные чувства),
- **принцип партнерства и повышения достоинства личности** (люди с ПТСР ранимы, чувствительны, склонны к самообвинению, чувству бессилия, повышенной агрессивности),
- **принцип индивидуальности** (каждый проходит свой путь после восстановления).

Методы коррекции ПТСР

- **Образовательные методы** (например, знакомство с основными симптомами ПТСР).
- **Ведение здорового образа жизни** (достаточная физическая активность, правильное питание, отказ от злоупотребления алкоголем и употребления наркотиков).
- **Методы социальной поддержки и социальной интеграции** (семейная и групповая терапия, развитие сети самопомощи, поддержка общественных организаций).
- **Методы психотерапии** (работа с горем, страхами, психосоматикой, травмирующими воспоминаниями, направленная на «переработку» проблемы и совладание с симптомами).

Методы снятия стресса и профилактики ПТСР

(Л.Г. Дикая, Л.П. Гримак)

- физическая нагрузка,
- баня,
- массаж,
- рефлексологический метод (воздействие на биологически активные рефлексогенные зоны, например, с помощью токов...),
- психофармакологические средства;
- внушение, аутоотренинг, НЛП;
- телесно-ориентированная психотерапия,
- арттерапия и воздействие через искусство,
- специальное питание,
- фитотерапия, ароматерапия

Стадии кризиса по Дж. Каплану

1. Первичный рост напряжения, стимуляция привычных способов решения проблем.
2. Рост напряжения в условиях неуспешности решения ситуации привычными способами.
3. Увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних ресурсов, поиска новых источников.
4. Повышение тревоги, возникновение депрессии, чувств беспомощности, дезорганизация личности.

Разрешение возможно на любой из стадий.

Затяжной, хронический кризис несет угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания, бегства в алкоголизацию.

Хронизация кризиса характерна для людей с выраженной акцентуацией характера и незрелым мировоззрением, однонаправленностью семейных и профессиональных установок. Кризис воспринимается как «тупик».

Типы переживания кризисной ситуации при возвращении из зоны СВО (С.В. Фролова)

1. Личностно активный.

Активное стремление к преодолению внутренних и внешних трудностей реинтеграции в новой социальной ситуации жизни.

2. Внутренне противоречивый.

Поиск социальной поддержки борется с социальным недоверием. Стремление к избеганию контактов из прежней мирной жизни и поиск поддержки в новом обретенном социальном окружении.

3. Переживающий утрату собственных жизненных ресурсов. Чувство беспомощности, чувство потери жизненных сил.

Психологическая поддержка в кризисной ситуации

Кризисная интервенция – скорая медико-психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса.

Базируется на теории психологического кризиса.

Ведущие методы: психотерапия кризисных состояний и психологическое консультирование.

Специфической формой кризисной интервенции является **телефон доверия**.

Формой групповой кризисной психотерапии являются **группы поддержки**.

Специализация служб Кр. инт.: помощь ветеранам, помощь пережившим насилие, помощь детям и подросткам, ушедшим из семьи...

ВАЖНО!!!

Кризисное консультирование ориентировано на людей без выраженной психопатологии, имеющих блокированную, но при этом сохранную жизненную энергетику (силу Я).

Примеры специальных методов психотерапии кризисных состояний

Аксиопсихотерапия

- **Аксиопсихотерапия (АПТ)** – вид психотерапевтической помощи путем направленного изменения в системе индивидуальных ценностей и субъективных смыслов переживаемых ситуаций (Ларичев В.П.).
- **Патогенетическая психотерапия**, основы которой заложены В.Н. Мясищевым, направлена на работу с психологическими отношениями личности к миру, к самой себе.
- **Профилактическая патогенетическая психотерапия** (Бараш Б. А.)

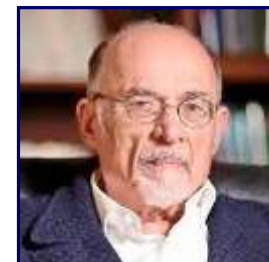
**Справиться с кризисом, пережить кризис – значит
найти новые жизненные смыслы, произвести
переоценку жизненных ценностей.**

Ф. Е. Василюк

Экзистенциальные угрозы и смысл жизни

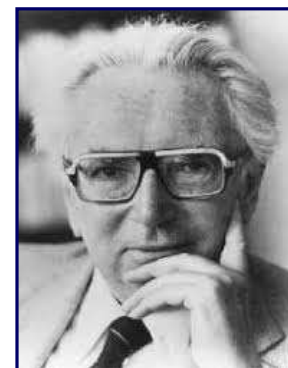
Ж.П. Сартр, И. Ялом:

- В жизни нет никакого присущего ей смысла. Люди ответственны за создание собственного смысла.



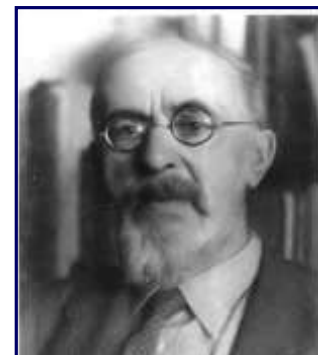
В. Франкл:

- Смысл жизни нельзя сотворить, он уже существует, его нужно найти, но не внутри себя, а выходя за пределы самого себя.



С. Л. Франк:

- Перед человеком стоит задача выбора: пойти ли навстречу силе веры в существующий абсолютный смысл своей жизни и бороться за него, или бежать от этой силы.



Экзоцентрическая духовно ориентированная модель психотерапии

Основные идеи логотерапии Виктора Франкла

$$\text{Отчаяние} = \frac{\text{Страдание}}{\text{Смысл}}$$

«Быть человеком – значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваясь делу, которому человек себя посвятил, человеку, которого он любит, или Богу, которому он служит».



(1905-1997)

Кризисное консультирование: общие понятия и принципы

Фролова Светлана Владимировна,
доктор психологических наук,
заведующая кафедрой общей и консультативной
психологии