



Psychological Help for a Person in a State of Acute Crisis

Zaushnikova Marina Yurievna

Cand. in Psychology, Associate Professor, State Tax University, Ukraine

Petukhova Irina Alekseevna

Cand. Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Tax University, Ukraine

Abstract: *The relevance of this article is due to the fact that in the modern world, psychological assistance in crisis situations is becoming more and more necessary. Overcoming a crisis, a person can gain new experience, improve stress resistance and expand the arsenal of behavioral responses. Most often, a person can independently overcome a crisis state, but in some cases, a crisis event can lead to psychological trauma (psychotrauma).*

Psychic trauma is an experience of a special kind, the result of a special interaction between a person and the world around him. This is a normal reaction to abnormal, difficult, traumatic circumstances, a condition that occurs in a person who has experienced something that is beyond his normal life experience. This stress, according to the intensity of the feelings experienced, seems to be the most significant event in life, dividing a person's whole life into "before and after". The resulting psychic trauma changes the vision of not only the present, the past, but also the future. This is such a severe blow that the person loses the ability to continue a normal life.

The symptoms of a traumatic event experienced are manifested in each person individually, but there is a classification of common signs.

The provision of psychological assistance to people who have experienced a traumatic event and are in an acute crisis state is primarily aimed at reducing the risks of post-traumatic disorders in the future, as well as developing stress tolerance so that a person can adapt to stressful events and overcome them. To this end, psychologists recommend using the universal BASIC PH model, based on a multimodal approach and including six resource channels, where a person needs to recognize his dominant resource channels and rely on them for a speedy recovery.

Ключові слова: *травматическое событие, острая стрессовая реакция, психологическая помощь, универсальный протокол, ресурсные каналы.*

Date of Submission: 5-4-2022

Date of Acceptance: 7-5-2022

В современном мире почти каждый человек так или иначе пребывал в состоянии острого кризиса. Практически любое событие, что оказало сильное влияние на психоэмоциональное состояние человека, называют «травматическим/кризисным событием». Кризисное (травматическое, стрессовое) событие – когда у человека возникает чувство, что произошедшее событие, представляет явную угрозу для его жизни, для физического или психического здоровья или для жизни и здоровья его родственников и друзей. Это чувство возникает в процессе события, даже тогда, когда выясняется, что реальной угрозы не было

все это приводит к ответным физиологическим, поведенческим или эмоциональным реакциям [1].

Кризисное событие делит жизнь человека на «до» и «после», человеку становится затруднительно жить как прежде и возникает непонимание, неопределенность «как жить дальше?». Это нормальная реакция на сложные, травмирующие обстоятельства, состояние, возникающее у человека, пережившего нечто выходящее за рамки обычного опыта.

Предпосылкой любого кризиса выступает событие, которое приобрело для личности кризисный характер. При этом, не всякие жизненные трудности приводят к кризису, для этого в событии должен присутствовать масштабный вызов для существования человека.

К основным факторам (событиям), которые могут способствовать возникновению кризиса относят [2; 3]:

- 1) смерть родственников, близких и друзей;
- 2) тяжелое или неизлечимое заболевание;
- 3) отделение (сепарация) детей от родителей, семьи, друзей;
- 4) половое созревание;
- 5) физические изъяны и последующее изменение внешности;
- 6) некоторые семейные события: женитьба, начало супружеской жизни, материнство, выкидыш, аборт, менопауза, измена, вынужденная разлука, развод и т.п.;
- 7) резкие изменения социального статуса: вынужденная смена места жительства (переселенцы), начало трудовой деятельности, повышение или понижение по служебной лестнице, потеря работы, выход на пенсию, старение и т. п.;
- 8) травматические события: участие в боевых действиях, физическое и сексуальное насилие, изнасилование, пытки; пребывание человека в плену / в заложниках, групповое нападение и ограбление; террористические атаки, всевозможные катастрофы, самоубийство, дорожные катастрофы, потеря собственности, крупных сумм денег в результате стихийного бедствия, публичное унижение и др.

Такой тип кризисов, как травматические кризисы, возникающие в ответ на психотравмирующую ситуацию и зависящие от личностной оценки и степени субъективной значимости этой ситуации. Могут проявляться в форме острой реакции на ситуацию, событие и т.д. Во время такого кризиса личность и событие взаимно преломляются. Травматические события нарушают базовое чувство безопасности человека и могут приводить к развитию болезненных состояний, а в последствии, возможно к посттравматическому стрессовому расстройству.

У большинства людей, переживших травматическое событие, сила симптомов снижается, симптомы проходят в течение месяца. Но у части людей реакции, возникшие во время травматического события, сохраняются и способствуют развитию различного вида расстройств адаптации. Поэтому психологическая помощь для людей, переживших травматическое событие, помогает, прежде всего снизить риск возникновения посттравматических расстройств, а также способствовать развитию стрессоустойчивости, которая в дальнейшем поможет адаптивно преодолевать стрессогенные события [1].

Постстрессовые реакции проходят стадии:

1. Травматический стресс (возникает во время травматического события – сразу после него, от нескольких минут до 2/3 суток).
2. Острое стрессовое расстройство – может возникнуть в первые 2/3 суток и в течение 1 месяца после травматического события).

3. посттравматическое стрессовое расстройство – возникает более чем через месяц – 6 месяцев после травматического события и позже [4]. Однако эти стадии возникают не у всех людей, переживших травматические события, все зависит от индивидуальных особенностей человека.

При остром стрессовом расстройстве (кризисном состоянии) необходимо оказывать психологическую помощь человеку, для этого успешно применяют методы и техники когнитивно-поведенческой терапии. Одним из ключевых компонентов в работе с острым стрессовым состоянием является актуализация ресурсов человека, позволяющих максимально эффективно включить механизмы преодоления и адаптации. В таких ситуациях психологи рекомендуют использовать универсальную (копинговую и ресурсную) модель BASIC PH, основанную на мультимодальном подходе, которая разработана израильским профессором Мули Лахатом (Mooli Lahad).

Мультимодальный подход предполагает поиск доминирующих (ресурсных) каналов человека и опору на них, а также, позволяет индивидуально найти наиболее подходящий способ преодоления и расширить свой поведенческий репертуар [1].

Главная задача психолога – не просто дать знания: рассказать человеку о том, что с ним происходит, или о его проблеме (расстройстве, болезни, кризисе), но и научить, что делать с полученной информацией, как с ней жить. То есть не просто сообщить информацию, а приводить в действие процессы, которые будут способствовать развитию адаптивного поведения (решению проблемы) [1].

Во время работы с моделью BASIC PH психолог обязательно использует психоэдукацию (психологическое просвещение), снабжает человека информацией, знаниями о возможных состояниях после травматического события, о необходимых телефонах специальных служб, о путях преодоления последствий травматического (кризисного) события, а именно:

- рассказывает основные положения салютогенного подхода (рассматривание последствий травматических событий с опорой на ресурсы);
- объясняет, что собой представляет модель BASIC PH и способы реализации ресурсных каналов;
- акцентирует внимание на том, что каждый ресурсный канал человека имеет как адаптивное, так и дезадаптивное проявление. Например, канал физиология может проявляться в «заедании стресса», в употреблении алкоголя или употреблении химических препаратов – это дезадаптивное проявление. В случае адаптивного проявления этот канал раскрывается в физической активности (спорт, прогулка, йога, релаксация тела), уход за телом (принятие ванны/душа), секс, приготовлении пищи и т.д.

В универсальной модели BASIC PH представлено шесть ресурсных каналов (модальностей) [1]:

- 1 Belief and Values (канал «Вера», «Убеждения», «Миссия») – философия жизни, верования и нравственные ценности. Вера в свои силы, в избранный путь. Вера, верования, редубеждения – религия, обряды, амулеты, приметы. Нахождение смыслов в текущих событиях. Гороскопы. Предсказания.

Ресурс, вмешательство: Молитвы, ритуалы (религиозные), просмотр мотивационных фильмов (вера в свои силы). Нахождение смыслов.

- 2 Affect and emotion (канал эмоций и чувств) – чувства, эмоции. Ресурс, вмешательство: эмоциональная поддержка, разрешение демонстрации чувств людям любого пола, эмоциональный контакт, эмпатия, выбор и просмотр фильмов и спектаклей, несущих эмоциональный заряд, как временное явление – употребление нецензурной речи, чувство юмора, в том числе и «черного юмора».

- 3 Social support (канал социальная поддержка) – общество, функция, принадлежность, социальная организация. Ресурс, вмешательство: принадлежность к группе или организации. Способность обратиться за помощью и давать помощь, разговоры с близкими и друзьями, исполнение роли или функции, работа в группе, переписка в мессенджерах, семейная и групповая поддержка, волонтерство.
- 4 Imagination (канал воображение и творчество) – дух творчества, воображение, использование хобби. Ресурс, вмешательство: творческое мышление, снижение стресса с помощью воображения, релаксация (управляемое воображение, мечтания). Творчество, хобби – рисование, лепка, вязание, вышивка и т.д.
- 5 Cognition (канал когнитивный) – познание, осознание, реальность, мысль, обучение, использование элементарных когнитивных навыков в критических ситуациях. Ресурс, вмешательство: сбор информации, самообучение на основе прошлого опыта, умозаключения, изучение правил и законов общества, создание шкалы приоритетов, планирование сценариев, размышления, реалистическое планирование, прогнозирование действий.
- 6 Physiology (канал физиология) – физический и деятельный канал – канал работы тела. Ресурс, вмешательство: физическая активность, еда, природа.

Важно обратить внимание пострадавшего человека на то, что каждый из ресурсных каналов имеет как адаптивное проявление, так и дезадаптивное.

При дезадаптивном проявлении ресурсного канала страдают жизнедеятельность человека, его повседневная жизнь и коммуникации с близкими, поэтому задача психолога – переориентировать поведение человека на адаптивное использование этого ресурсного канала.

Список использованной литературы:

1. Гершанов А. Основы работы с травмой. Работа с травмой и утратой. Основы супервизии, 2022. Израильская коалиция травмы (ISRAEL TRAUMA COALITION) : <http://israeltraumacoalition.org>.
2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ : ТОВ “Видавництво “Логос”. 2016. 207 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Москва : Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
4. DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. NY: American Psychiatric Press, 2013.