

Ярема Н.Ю., викладач кафедри
юридичної психології НАВС,
кандидат психологічних наук

МЕТОДИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Застосування методів екстреної психологічної допомоги залежать від часу, який пройшов з моменту травматичної події, від реакції людини на неї, від ситуації, що розвивається після події, від особистості та методологічних уподобань самого психолога, від організаційних моментів. За фактором часу, що пройшов з моменту травмуючої події методи, що використовуються для надання психологічної допомоги, умовно можна поділити на дві групи: під час події і найближчим часом після неї (робота з первинними дезадаптивними реакціями на подію); на віддалених етапах (робота з травмою) [1].

Кризові ситуації часто вимагають від людини термінового вирішення проблем, що виникли. Однак не завжди є можливість і ресурси для подолання важкої життєвої ситуації. В даному випадку застосування психологічного втручання (інтервенції) сприяє корекції стану, і, як наслідок, - поведінки.

Кризова інтервенція визначається як екстрена та невідкладна психологічна допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події [2, с. 94]. Вона спрямована на те, щоб зробити можливим роботу над проблемою, знаходження клієнтом бажаного і адекватного для себе варіанта виходу з кризової ситуації. Базується інтервенція на принципах короткостроковості, реалістичності, особистісної залученості суб'єкта кризової допомоги та симптомо-центрованого контролю [3].

Практика кризової інтервенції базується на теорії кризи Ліндемана і концепції стадій життєвого циклу і кризи ідентифікації Еріксона. Криза тут розуміється як стан людини при блокуванні її цілеспрямованої життєдіяльності, як

дискретний момент розвитку особистості. Провідними методами кризової інтервенції є кризова психотерапія і кризове консультування.

Психологічні інтервенції використовуються не тільки в період, наближений до травматичної події, а і на більш віддалених етапах.

Психологічний дебрифінг, як один із способів кризової інтервенції - групова форма роботи по відреагуванню, переробці та мінімізації наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій. Під час обговорення відбувається усвідомлення, емоційне усвідомлення, а також переструктурування подій, що відбулися в життєвий досвід.

В екстремальних, травмуючих ситуаціях різко підвищується рівень тривоги, виникає м'язове напруження, яке викликає болі в різних частинах тіла, порушується дихання. Зростаюча тривога може бути настільки яскраво виражена, що блокуються пізнавальні процеси, процеси прийняття рішення, контролю своєї поведінки. У цьому випадку можуть бути ефективні методи саморегуляції, спрямовані на зниження напруженості, тривоги. Метод психічної регуляції та саморегуляції являє собою процес самоуправління, самовпливу на свій функціональний стан і поведінку.

Також додатково можливе використання зовнішніх впливів з використанням рефлексотерапії, музики, бібліо-, ароматерапії, фармакологічної, фізіологічної регуляції (масаж, баня, душ).

Психологічна допомога на віддалених етапах здійснюється з використанням різних підходів. Серед них виділяються такі класичні методи, як: біхевіоральна (поведінкова) терапія, раціональна (когнітивна) психотерапія, гештальт-терапія, психодинамічна терапія, терапія навіювання (гіпноз і його варіанти). Добре себе зарекомендували використання тілесно-орієнтованої терапії, нейролінгвістичного підходу, арттерапії, ігрової терапії, а також багато інших методів і технік.

У разі надзвичайної ситуації неможлива робота в рамках одного психологічного напрямку. Ефективність допомоги залежить від тих засобів і методів психологічної реабілітації які буде використовувати в роботі психолог. Спеціаліст, який використовує техніки різних напрямків, збільшує можливості в роботі з клієнтом.

Список використаних джерел

1. Миллер Л.В. Модель экстренной психологической помощи [Электронный ресурс] / Л.В. Миллер. – режим доступа: http://psyjournals.ru/cepp/issue/45300_full.shtml

2. Овчинникова Ю. Г. К проблеме интервенций в ситуации кризиса личности: от теории к практике / Ю. Г. Овчинникова // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 3. – С. 93-98.

3. Байкова И. А. Характеристика основных принципов кризисной интервенции [Электронный ресурс] / Ирина Анатольевна Байкова // Белоруская медицинская академия последипломного образования. – Режим доступа: http://www.belmapo.by/downloads/psihoterapiay/lekcii/xarakter_krisisn_intervencii.doc