

Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич

КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО



ПРАКТИКУМ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

П267



Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и детской психологии БГПУ *О.В. Леганькова*;

доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии и педагогики Академии МВЛ А.И. Паскушенко

Пергаменшик, Л.А.

П267

Кризисное вмешательство : практикум / Л.А. Пергаменшик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГПУ, 2012. – 140 с.

ISBN 978-985-501-991-7.

В издании содержатся материалы для проведения лабораторных занятий по курсу «Кризисная психология», даны определения основных понятий, психодиагностич. и инструментарий для минимизации последствий кризиса, рассматриваются формы психологической помощи. Структура практикума позволяет организовать как соответствующие направления работы психолога, так и самообразование, самопомощь людей, находящихся в стрессовых ситуациях.

Адресуется студентам высших учебных заведений, обучающимся по специальности 1-23 01 04 Психология, специализации 1-23 01 04 02 Социальная психология, 1-23 01 04 04 Педагогическая психология, 1-23 01 04 06 Психология семейных отношений, 1-23 01 04 10 Психология предпринимательской деятельности.

УДК 159.99(075.8)

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-991-7

© Пергаменшик Л.А.,
Пузыревич Н.Л., 2012
© БГПУ, 2012

Как правило, «Колесо жизни» [8] используется в работе с пострадавшими на этапе хронического кризиса, с тяжелобольными людьми. В ситуации горя и потери, после установления диагноза многие люди испытывают опустошенность, они впадают в состояние безнадежности. Одно из проявлений этих состояний – неспособность строить жизненные планы. В кризисной психологии этот феномен имеет название «эффект укороченного будущего».

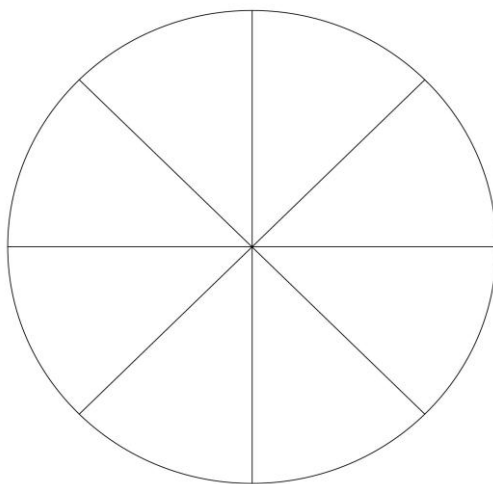
Британский психотерапевт и специалист по планированию жизни Энди Хилтон предложил простой метод, позволяющий вывести человека из состояния оцепенения через организацию новых жизненных планов. Ситуация болезни, стресса, потери – частный случай последствий кризисных ситуаций. «Колесо жизни» призвано помочь людям в кризисных ситуациях, независимо от их источника выйти на жизненные перспективы, продвинувшись с точки невозвращения.

Цель программы: построение жизненной перспективы, поиск ресурсов самовосстановления через планирование и осуществление простых поведенческих действий.

Инструкция. Вероятно, произошедшее стало для Вас тяжелым ударом. Действительно, кризисное событие начнет доминировать в жизни вовлеченных в него людей, событие начнет определять дальнейшую жизнь. Конечно, нельзя изменить прошедшего, но есть возможность снова взять под контроль свою жизнь. Мы с Вами согласны, что Вы можете чувствовать, что теперь Ваш жизненный выбор ограничен, но в основном эти ограничения сильны настолько, насколько Вы им позволяете.

«Колесо жизни» – это простой, но эффективный инструмент, который позволит разобраться в «клубке» Вашей повседневной жизни. Бездействие заставляет останавливаться или даже вращаться колесо обратно, в то время как небольшие усилия могут помочь наладить жизнь. Разбив Вашу жизнь на сегменты и затем, анализируя их по отдельности, Вы сможете понять, на какие сферы жизни Вы опираетесь, на какие опираетесь. Именно они позволят сдвинуть с места колесо Вашей жизни.

1. Нарисуйте на листе бумаги большую окружность диаметром на весь лист. Разбейте ее на 8 секторов.



2. Решите какие важные области есть в вашей жизни. В каждый сектор впишите по одной из самых важных областей вашей жизни, например, здоровье, карьера, семья, творчество, место жительства, друзья (общение), самосовершенствование, хобби, деньги, отдых и т.д. У Вас получится 8 важных областей жизни.

3. Оцените вашу удовлетворенность ситуацией в каждой области от 0 до 10, где 0 – это полная неудовлетворенность, а 10 – это максимальная удовлетворенность ситуацией. Обозначьте центр круга как 0, а окружность как 10. Заштрихуйте каждый сектор в соответствии с его оценкой. Теперь Вы можете увидеть, на каком колесе вы едете в данный момент в жизни. Чем оно ровнее, тем в большем балансе находятся все области вашей жизни.

4. Спросите себя – в какой области жизни сдвиг в лучшую сторону хотя бы на один пункт приведет к значительному улучшению в других областях (не обязательно, что это будет область с самой меньшей оценкой)?

5. Спросите себя – какие конкретные изменения нужны для этого сдвига на один пункт в выбранной области?

6. Какие конкретные шаги нужно предпринять, чтобы произошли эти изменения?

7. Решите, когда Вы сделаете эти шаги.

Данное упражнение можно использовать для постановки вдохновляющей человека цели. Для этого в дополнении к уже описанным шагам нужно добавить еще один шаг: после того как область жизни выбрана, необходимо поставить цель в этой области. Легче всего это сделать, представив – что будет для вас на +10 в этой области? Запишите все из чего складывается оценка +10 для этой области. Что было бы идеальной ситуацией в этой области для вас через год, через 3 года, через 5 лет? После того как вы выпишите все аспекты идеальной ситуации в этой области, используя эти данные, сформулируйте цель и определите дату ее достижения. После того как вы определили для себя желанный конечный результат, сформулировать цель будет намного проще.

МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Лабораторное занятие 7

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Материалы для лабораторного занятия

Процедура дебрифинга [18] позволяет участникам в условиях безопасности и конфиденциальности отреагировать впечатления, реакции и чувства, связанные с событием.

Дебрифинг – это групповая форма кризисной интервенции; это особая организованная и четко структурированная дискуссия в группе людей, совместно переживших катастрофу или трагическое событие. Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события: спустя 48 – 72 часа после трагедии. Экстренная психологическая помощь характеризуется тем, что проводится с людьми в остром стрессовом состоянии. Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение, – у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены к тому, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к переживанию тех симптомов или реакций (ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), которые могут возникнуть впоследствии. Обязательно участникам сообщается о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Важно следовать всем предписаниям при проведении психологического дебрифинга: место, время, наличие квалифицированных помощников, проведение реабилитационных мероприятий для ведущих.

Цель дебрифинга – снизить, минимизировать тяжесть психологических последствий после пережитого стресса.

Участие в дебрифинге не может предупредить возникновение последствий трагических событий, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить его. Поэтому одновременно это и метод кризисной интервенции и профилактики.

Задачи дебрифинга:

1. «Проработка» негативных впечатлений, реакций и чувств.
2. Когнитивная организация переживаемого опыта: осознание травматического события, реакций и симптомов его сопровождающих и им вызванных.
3. Снижение индивидуального и группового напряжения.
4. Уменьшение представлений об уникальности и патологичности собственных чувств и реакций.
5. Мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности, понимания.
6. Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть спустя несколько дней или недель.

7. Информирование участников о том, где они в дальнейшем могут получить помощь.

8. Определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости и информирование участников групповой дискуссии, куда и к кому можно обратиться в случае необходимости.

Основанием применения классического психологического дебрифинга считается наличие кризисной ситуации с присутствием в ней осознаваемой участниками угрозы и участие в ней всех членов группы. Оптимальное время для проведения дебрифинга – не позднее 48 часов после события. Обсуждение может быть организовано и в более позднее время после события, но чем больше пройдет времени, тем более гуманными будут воспоминания. Для воссоздания картины происшедших событий при большой временной дистанции могут быть использованы видеозаписи событий, если такие имеются.

Обстановка для проведения психологического дебрифинга должна быть удобной, желательно с изолированной комнатой, в которой группа была бы защищена от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки, случайные посетители. Члены группы могут расположиться вокруг стола. Это предпочтительней, чем использование традиционной модели групповой терапии: расположенные по кругу стулья. Пустое пространство в центре является непривычным для людей, поэтому может быть воспринято ими как несущий тревогу фактор.

Квалификационные требования к ведущему отражают знание и опыт проведения группового тренинга, умение работать с людьми, пережившими горе, страх, тревогу, психическую травму, т.е. знание симптоматики посттравматических стрессовых расстройств, готовность к интенсивному проявлению эмоций у членов группы, владение приемами эмпатийного слушания. Руководителем проведением психологического дебрифинга один человек, имеющий ассистентов – одного или двух ко-терапевтов. Наличие ассистентов – обязательное условие проведения психологического дебрифинга.

Содержание дебрифинга – фасилитирование группового обсуждения, которое включает говорение, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня и доведение встречи до удовлетворительного для членов группы окончания. Исходя из этого в список умений руководителя включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в терапевтических целях, фасилитация, контроль за перемещением членов группы внутри и вне комнаты, где идет дебрифинг, контроль за временем, индивидуальные контакты с тем, кто переживает дистресс. Процесс дебрифинга должен быть записан, однако применение технических средств (аудио- и видео запись) ограничено, так как требуется согласие всех членов группового обсуждения.

Численность группы для проведения психологического дебрифинга варьируется вокруг цифры 15. Заметное увеличение количества участников, связано с необходимостью иметь дополнительное число ко-терапевтов и

условия для проведения дебрифинга: просторное помещение, чтобы люди могли осуществлять обсуждение одновременно в нескольких группах из 15 человек.

Время проведения четко обозначается вначале и составляет 2 – 2,5 часа, без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции.

Структура психологического дебрифинга включает три части и восемь отчетливо выраженных фаз.

Часть первая: проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса включает: **1) вводную фазу, 2) фазу фактов, 3) фазу мыслей, 4) фазу (переживания) реагирования.**

Часть вторая: детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки состоит из **5) фазы симптомов, 6) фазы обучения.**

Часть третья: мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее **7) фазы подготовительная (завершающая), 8) фазы реадaptации**

За рамки психологического дебрифинга выходит фаза, которая носит название **пост-дебрифинг.**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ имеет название «**Проработка основных чувств и измерение интенсивности стресса.**».

1. Вводная фаза психологического дебрифинга состоит из порядка групповой работы: проведение знакомства, порядок размещения участников за столом. На введение тратится около 15 минут.

В начале вводной фазы ведущий дебрифинга представляет себя и своих помощников, излагает цели и задачи встречи. Ведущие выражают сожаление по поводу случившегося.

Правила дебрифинга обозначаются для того, чтобы минимизировать тревогу, которая может возникнуть у участников группового обсуждения.

Правило первое. Участники группового обсуждения говорят только тогда, когда пожелают это делать. Никто не может принуждать их к откровению. Единственное требование – они должны назвать свое имя и выразить свое отношение к обсуждаемому событию.

От членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая и давать высказываться всем желающим.

Правило второе. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания обсуждения. На каждой встрече устанавливается свой уровень конфиденциальности. Руководитель дает гарантию того, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Членов группы также просят не сплетничать о том, что здесь будет происходить. Это создает у участников группового обсуждения состояние психологической безопасности

Особо следует оговорить ведение записей во время групповых дискуссий. Необходимо снять страх, успокоив участников заверением, что ничего не будет записываться против их воли.

Однако, с другой стороны, им можно сообщить, что было бы полезно для них же самих делать запись изложенных фактов и мыслей, чтобы потом можно было еще раз обратиться к данному материалу. Это полезно особенно для снятия иллюзий, которые возникают по поводу уникальности происшедших событий.

Правило третье. Участникам группового обсуждения объясняется, что процедура психологического дебрифинга не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, не суд, здесь нет виновных и судий – это лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях, чувствах.

Правило четвертое. Участников предупреждают, что они могут почувствовать себя несколько хуже во время группового обсуждения (во время сессии), но это нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен объяснить, что это часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам, за будущее выздоровление.

Правило пятое. Группе не рекомендуется работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Полезно иметь кофеварку или чайник, чтобы каждый мог обслужить себя тут же, не прерывая занятий.

Правило шестое. Членов группового обсуждения предупреждают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако ведущего следует предупредить о своем состоянии, если уходящий находится в дистрессе, ему необходимо сопровождение.

Правило седьмое. Участникам группового обсуждения объясняют, что они могут обсуждать проблемы, выходящие за рамки заданной темы, задавать любые вопросы. Важно постоянно помнить, что у участников скорее нет опыта представления своего «Я» в группе. В процессе проведения дебрифинга ведущий и его команда организуют поощрение и успокоение членов группы, особенно в процессе вводной фазы. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Все это поможет снизить напряжение в группе.

Ведущие должны убедиться, что в помещении нет никого из посторонних – например, любопытствующих журналистов или представителей администрации, не имеющих непосредственного отношения к событию.

2. Фаза описания фактов.

Данная фаза представляет собой краткое описание человеком того, что с ним произошло во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели обсуждаемое событие, и какова была временная последовательность этапов его восприятия. Ведущий должен поощрять вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющихся в распоряжении членов группы. Это важно, так как, в связи с размахом инцидента и ошибкам восприятия, каждый человек реконструирует

картину по-своему. Это могут быть простоты неадекватные переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Иногда нарушается чувство времени: последовательность и продолжительность событий.

Участникам предлагается по кругу ответить на следующие *вопросы*:

1. Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
2. Где вы были, когда случилось событие?
3. Что случилось?
4. Что вы видели?
5. Что вы слышали?

Таким образом, каждый человек кратко описывает то, что произошло с ним во время инцидента: каким он увидел событие, какова была последовательность на его взгляд происшедшего.

Здесь возможны перекрестные вопросы участникам друг другу, помогающие прояснить и сформировать объективную картину произошедшего. Это дает возможность восстановить ощущение ориентации в ситуации, что может способствовать упорядочиванию мыслей и чувств. Знание всех событий и их последовательности создает ощущение когнитивной организации.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть эта фаза. Однако следует помнить, что это лишь этап работы. Стремление создать единое представление может привести к застреванию на ней. Так или иначе, человек может иметь собственное видение ситуации, которое определяется разными факторами: его местоположением в этот момент, длительностью участия, замеченными мелочами и др. Собственное видение определяет личный смысл случившегося для данного конкретного человека и становится впоследствии источником страданий.

Это одна из главных задач психологического дебрифинга – дать людям шанс более субъективно и адекватно увидеть ситуацию, имея полную картину всех фактов обсуждаемого события, таким четким обсуждением блокируются различные спекуляции, подогревающие тревогу.

3. Фаза мыслей.

Данная фаза предполагает собой фиксирование на суждениях по поводу события. Происходит анализ высказанных суждений и обсуждение их.

Участникам предлагается отвечать на следующие *вопросы*:

1. Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? (вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших).
2. Какова была ваша первая мысль, когда вы узнали, что произошло? (вариант для тех, кто не был непосредственным свидетелем).

Люди, которые не спешат поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, переживают интенсивное чувство страха.

Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет основу тревоги. Необходимо подтолкнуть участников группового обсуждения к высказываниям по поводу происшедшего события.

Оживить воспоминания и активизировать мысли можно с помощью вопросов: «Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?»

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников, которые у них были на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие: «Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, видели, обоняли?»

Сопоставление воспоминаний с подобными реакциями других людей снижает напряжение и формирует общность, а их устное сообщение делает не столь мощным их разрушительный эффект, так как они еще и вербализуются внутри когнитивных рамок, в процессе группового обсуждения.

4. Фаза реагирования (фаза чувств).

В процессе проведения этой фазы исследуются чувства. Это часто самая длительная часть психологического дебрифинга.

Задача этой фазы – создать такие условия, при которых участники могли бы вспомнить и выразить сильные чувства в условиях поддержки группы и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания.

Для того чтобы она проходила успешно, ведущему необходимо помогать людям рассказывать о своих переживаниях, нередко даже болезненных. Это снизит деструктивный характер выраженных чувств.

На этой фазе могут помочь такие *вопросы*, которые ведущие задают участникам группового обсуждения:

1. Как вы реагировали?
2. Что было для вас самым ужасным из случившегося?
3. Что запомнилось вам наиболее ярко?
4. Какие телесные ощущения вы испытывали во время события?
5. Что вы сказали бы погибшему, если у вас была бы такая возможность?

Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе, беспомощности, одиночестве, самообвинениях и фрустрации. Типичны комментарии: «Я так боялся сделать ошибки...»; «Я знал, что если я смогу...»; «Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись...»; «Я не знал, или я сохраню жизнь, или отбираю жизнь...»; «Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно...». Важно присматриваться к тем, кто кажется более пострадавшим, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы посттравматического расстройства. Это могут быть люди, которые более всего подверглись насилию и жестокости. К таким участникам нужен индивидуальный подход, и после окончания психологического дебрифинга

им может быть предложена индивидуальная программа поддержки, психологической помощи. Иногда во время дебрифинга могут всплыть еще более давние кризисные события, или более личностные проблемы. Следует предусмотреть более детальное рассмотрение некоторых индивидуальных реакций. Участников группы просят описывать симптомы, потрясения (эмоциональные, когнитивные и физические), которое они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, в течение последующих дней и в настоящее время. Особо следует задержать внимание на необычных переживаниях, о некоторых трудностях возврата к обычной работе и к привычному образу жизни.

Можно ожидать знакомые черты посттравматического стресса - переживание феномена избегания и оцепенения. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции могут проявляться в том, что люди не смогут вернуться назад в то место, где произошло событие. Особенно проблемным это становится в том случае, если оно является основным местом их работы. После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять место работы и место жительства, бояться пользоваться общественным транспортом, могут бояться спать без света.

В ходе рассказа о пережитых чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповое обсуждение, снимающее уникальность пережитого является ключевым. Вопросы, которые способствуют созданию ощущения общности, могут быть такими: «Как вы реагировали на событие?»; «Что для вас было самым ужасным из того, что случилось?»; «Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?»; «Что вызвало у вас появление такой же грусти, расстройства, фрустрации, страха?»; «Как вы себя чувствовали, когда произошло это событие?»

Важно получить ответ на вопрос о самых тяжелых переживаниях, связанных с произошедшим событием. Правильное поведение ведущего психологического дебрифинга особенно важно на данной фазе обсуждения. Он должен создать такие условия, чтобы каждый участвовал в коммуникациях, мешиваться, если правила дебрифинга нарушаются или если имеет место деструктивный критицизм. Почему это так важно в процедуре дебрифинга? Дело в том, что один из главных терапевтических результатов дебрифинга – моделирование стратегий, определяющих, как справляться с эмоциональными проблемами, возникающими во взаимоотношениях после травмирующего события. Участники группового обсуждения должны научиться выражать свои чувства, знать, что это безопасно, понимать, что они имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Нередки случаи, когда участники расстраиваются, если у них возникают сильные эмоциональные переживания. Для ведущего это является сигналом для организации групповой поддержки. Варианты поддержки могут быть самые разнообразные: можно положить руку на плечо человека, который

находится в состоянии дистресса, или просто вербализовать поддержку, сообщив, что слезы здесь приемлемы и уместны.

Руководителю дебрифинга следует иметь в виду, что даже такой простой на первый взгляд, способ групповой поддержки, как прикосновение к плечу соседа может вызывать отрицательную реакцию и поэтому требует специального разрешения.

Если кто-то уходит, помощник руководителя дебрифинга должен удостовериться в нормальном самочувствии уходящего и способствовать его возвращению в коллектив.

Особое внимание следует уделить проблеме взаимоотношений в семье. Нередко человек, переживший стресс, видит, что семья не может понять того, что он пережил, и в семье возникает чувство взаимного отчуждения.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства спокойствия и поддержки

5. Фаза симптомов

Иногда эта фаза объединяется с предыдущей или последующей фазой. Но нередко имеет смысл выделить ее как отдельный этап работы. Некоторые реакции из-за своей необычности должны быть обсуждены более детально. Участников просят описать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия; после завершения опасной ситуации; когда они возвратились домой; в течение последующих дней и в настоящее время. Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

6. Обучающая фаза

На этой фазе обобщаются реакции участников психологического дебрифинга и предоставляется информация о типичных реакциях на стресс. Основные проявления посттравматического расстройства:

1. Симптомы повторения. Повторяющиеся навязчивые воспоминания трагедии. Флешбэки «оживления» пережитого в форме иллюзий, галлюцинаций, флешбэк-эпизодов. Повторяющиеся сновидения.

2. Симптомы избегания. Стремление избежать разговоров, мыслей, чувств, мест, людей – всего, что может напоминать о трагедии. Блокировка (присалт) памяти. Отчуждение от близких людей и родственников.

3. Симптомы возбуждения. Трудности засыпания и сохранения сна. Гипервозбудимость, необоснованные вспышки злости. Трудности концентрации. Сверхбдительность. Преувеличенные реакции испуга. Информацию о типичных реакциях можно раздать участникам в письменном виде и попросить их определить, какие из этих реакций они переживают.

Нужно подчеркнуть то, что описанные состояния и симптомы – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут. Нужно рассказать, каких реакций можно ожидать по прошествии некоторого времени. Нужно поговорить о методах самопомощи, о том, как участники смогут позаботиться о себе. Нужно информировать участников о

том, где они смогут получить помощь. Нужно ответить на вопросы участников.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее

7. Завершающаяся (подготовительная) фаза.

На этом этапе работы ведущий должен поблагодарить всех за участие, за то, что смогли поделиться своими чувствами, поддержать друг друга. Напомнить о конфиденциальности. Предложить участникам подумать о том, как они смогут поддерживать друг друга в дальнейшем.

На этом этапе психологического дебрифинга руководитель или один из его помощников, который вел запись обсуждения, должен попытаться синтезировать реакции участников. Поэтому особые требования предъявляются к ведущему записи и осуществлению диагностики общих реакций и попыткам нормализации состояния группы.

На данной фазе можно использовать материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Акцент делается на демонстрации реакций, которые являются «нормальными реакциями на нормальные события». Важно здесь подчеркивать индивидуальность каждого. У участников групповой дискуссии не должно сложиться впечатление, что они обязаны реагировать, раз они нормальны в данных событиях. Они должны только знать, что всегда могут делать это, если захотят.

Полезно использовать записки, которые восстанавливают в памяти реакции, уточняет их и делает более точными и последовательными воспоминания. Во время психологического дебрифинга этого делать нельзя, а только в конце, чтобы не разрушать процесс обсуждения.

Хорошо иметь карту симптомов, где каждый из них подробно описан, желательно карту повесить в комнате и чтобы каждый мог подойти и добавить что-то к симптомам, если они не обнаружили их у себя раньше.

Важно, чтобы уже на этой фазе участники могли договориться о следующей встрече. Информация о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься над формированием собственной стратегии преодоления своих ожиданий. Такие реакции, как возрастание тревоги, чувств уязвимости, проблемы со сном и концентрацией внимания важно не только описать, но и предвидеть их возникновение. В процессе обсуждения они должны быть обобщены, и у участников групповой дискуссии сформированы установки и ожидания, что при нормальном развитии событий со временем симптомы исчезают.

8. Фаза реадaptации.

В ходе работы на фазе реадaptации обсуждается и планируется будущее участников групповой дискуссии, намечаются стратегии преодоления негативных симптомов.

Одна из главных целей психологического дебрифинга, помимо всего прочего, есть создание безопасного внутригруппового психологического контекста. Переживание непонимания со стороны сотрудников или членов

семьи может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического стресса.

Типичный текст у пострадавших от какого-либо травмирующего инцидента может быть выражен следующими словами: «Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями без страха, что другие будут смеяться над нами».

Полезно обсудить, в каких случаях участнику нужна дополнительная помощь. Определяющим могут быть следующие показания:

- если симптомы не исчезли спустя 6 недель,
- если симптомы со временем стали более явными,
- если есть сложности с возвращением в нормальное, прежнее состояние дома и на работе.

Направления дальнейшей помощи. Группа должна обсудить и принять решение о дальнейшем своем поведении: о необходимости организации следующего дебрифинга или как минимум отметить его вероятность, если инцидент был особенно травмирующим или остались некоторые проблемы.

В чрезвычайных обстоятельствах, например смерти одного из сотрудников или для углубления групповой солидарности возможно проведение следующего дебрифинга.

Следует предусмотреть общение друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обменяться телефонами и адресами.

Возобновление работы психологического дебрифинга может иметь место после двух недель или даже двух месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача – проследить прогресс в восстановлении нормальной жизнедеятельности участников группового обсуждения.

ПОСТ-ДЕБРИФИНГ

В течение 20–30 минут после завершения следует уделить время тем из участников, которые вызвали наибольшее беспокойство ведущих, поговорить с ними один на один.

Затем необходимо обсудить с ко-фасилитатором проделанную работу, дать друг другу обратную связь, проговорить наиболее важные моменты. Ведущие должны продумать пути профилактики возникновения у себя вторичной травматизации: каким образом они смогут позаботиться о себе, о самовосстановлении после проделанной работы, которая могла вызвать у них сильные чувства. Где и с кем они смогут отреагировать собственные эмоции от услышанного материала в группе. Какие методы самопомощи они смогут использовать для себя.

Следует еще раз подчеркнуть, что излагаемая процедура психологического дебрифинга дана в его классическом варианте. Все перечисленные фазы возможны и необходимы, так как участники группового

обсуждения были свидетелями или пострадавшими от одного чрезвычайного для них события.

АУТОДЕБРИФИНГ. ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВОЙ ВАРИАНТ ДЕБРИФИНГА.

Аутодебрифинг [18] – вид «Психологического дебрифинга», который имеет индивидуальный характер по обсуждаемым событиям и групповой – по форме работы. Группа выступает в виде фона, а клиент со своим событием в виде фигуры.

Инструкция, вводная часть, правила групповой работы и задачи дебрифинга не отличаются от классического варианта. Принципиальное отличие данной процедуры от классического дебрифинга – отсутствие единого травмирующего события, все события – уникальны и индивидуальны. Отсюда и название данной психотерапевтической процедуры. Аутодебрифинг предполагает самонализ, где группа выступает в роли фона и группового фасилитатора.

Ведущий дает следующую *инструкцию*. «Расскажите, пожалуйста, чем для Вас является слово, например, «Чернобыль». Когда Вы впервые (день, час, место) узнали о катастрофе? Кто был в это время рядом с Вами?» Участники группового обсуждения последовательно описывают событие «Чернобыль». В процессе обсуждения происходят все этапы классического дебрифинга: анализ фактов, мыслей, чувств, фазы реагирования, симптомов.

Процедура основана на анализе воспоминаний о событиях или происшествиях, которые носили для человека в прошлом травматический характер. Упражнение выполняется в форме внутреннего диалога с последующим обсуждением в группе. Процедура базируется на принципах визуализации и левитации. Термин «визуализация» известен в практической психологии и означает вызывание специальными приемами зрительных, слуховых и обонятельных представлений о происшедших событиях. Мы вводим новый термин «левитация». Процедура левитации позволяет мысленно переместиться на место события с воспроизводством пространства на фоне которого происходило данное событие.

Последовательная схема внутреннего диалога (интроспекция):

1. Характеристика события.
2. Время, когда произошло данное событие.
3. Место, где произошло данное событие.
4. Левитация (мысленное перемещение на место события).
5. Ваш возраст во время данного события.
6. Внешний вид (особенности одежды).
7. Окружение (природа, городские строения и т.д.).
8. Погода и время года.
9. Телесные ощущения во время этого события.
10. Само событие (содержание).

11. Ощущения во время события.
12. Локализация ощущений во время события.
13. Ваши переживания.
14. Первые мысли о событии.

Последний пункт схемы внутреннего диалога в зависимости от индивидуальных особенностей личности клиентов распадается на два ряда в ходе последующего самоанализа. Первый ряд образный, который может иметь следующую последовательность: образ – метафора – рисунок – изменение рисунка. Второй ряд предметный: нахождение предмета – цвет, форма, запах предмета – прикосновение к предмету – перемещение предмета – изменение предмета.

Лабораторная работа 8

ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Материалы для лабораторного занятия

Методический прием под названием психобиографический дебрифинг впервые предложен Л.А. Бергаменщиком [20]. Психобиографический дебрифинг соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг).

Методика «Психобиографический дебрифинг» предполагает *два этапа*.

1 ЭТАП – ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ. На первом этапе клиенту предлагается заполнить бланк с методикой «Психологическая автобиография».

Методика «Психологическая автобиография»

Методика разработана Е.Ю. Коржовой для оценки ситуационных особенностей жизненного пути личности [9]. Она позволяет выявить особенности восприятия значимых событий в жизни человека. Используется как для индивидуального обследования, так и для группового. В работе с младшими школьниками бланк обследования заполняется психологом. Подростки и старшеклассники заполняют бланк самостоятельно. Психобиографический метод может стать первым этапом консультативной беседы по преодолению травматического события, которое указывает испытуемый.

1. Экспериментатор дает определение событию, не приводя примеров. «Событие – некоторое конкретное изменение, происходящее мгновенно или достаточно быстро, так, чтобы можно было указать его дату».