

Модель психологического сопровождения студентов, возвращающихся из зоны СВО



Сульчинская Эллина Энерговна

кандидат психологических наук, член ОППЛ, член АПК, доцент кафедры психологии университета «Синергия»

Ирина Валериевна Чудесникова – действительный член Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, практический психолог, магистр психологии

СОДЕРЖАНИЕ СТРАТЕГИЧЕСКОЙ СЕССИИ



1 БЛОК. МОТИВАЦИОННО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

2 БЛОК - ВВОДНЫЙ (ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕМЕ)

3 БЛОК. АНАЛИЗ СТРАТЕГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ – УЧАСТНИКОВ
СВО (РАБОТА В ГРУППЕ)

4 БЛОК. ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ – УЧАСТНИКОВ СВО (РАБОТА В
ПОДГРУППАХ)

5 БЛОК. ОБСУЖДЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ (ДИСКУССИЯ)

6 БЛОК. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

7 БЛОК. ЗАКРЫТИЕ СЕССИИ

БЛОК 1



ОТВЕТЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ

1. **Имя, кем работаете?**
2. **Почему выбрали эту сессию?**
3. **Какой результат хотите создать в рамках этой группы?**



БЛОК 2. Введение



ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕМЕ

Нарушения эмоциональной сферы у участников СВО



Результаты проведенного психологического исследования показали, что у 68% обследованных участников боевых действий отмечались нарушения эмоциональной сферы и волевых процессов, обусловленные участием в войне. Это стрессовое событие исключительного характера, которое сопровождается комплексным влиянием ряда факторов, таких как:

- 1) Ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни (биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации).
- 2) Психоэмоциональный стресс, связанный с гибелью товарищей по оружию или с необходимостью убивать.
- 3) Условия боевой обстановки - дефицит времени, внезапность, неопределенность, новизна.
- 4) Невзгоды и лишения - отсутствие полноценного сна, дефицит воды и питания.
- 5) Необычный для участника войны климат и рельеф местности - гипоксия, жара или холод, повышенная инсоляция и др.

Факторы дезадаптации у участников СВО



Дополнительным фактором, усиливающим психическую травму с отдаленными последствиями и развитием дезадаптации, являются социально-экономические проблемы, стоящие сейчас и перед другими категориями населения страны.

Выделены психологические факторы дезадаптации:

- повышенный уровень психической напряженности,
- эмоционально-волевая неустойчивость;
- неустойчивость и противоречивость самооценки;
- ретроспективная направленность, неопределенность или отсутствие перспектив будущего;
- трудности в межличностном общении, связанные как с неспособностью контролировать аффект, так и с изменением отношения к людям и к обществу в целом;
- изменение иерархии ценностей, ориентация на ценности и нормы, сложившиеся в условиях боевых действий.

Военные действия, как фактор психологической травматизации.

Война – это длительная экстремальная ситуация с постоянной угрозой для жизни, непредсказуемостью и опасностью, травмирующая психику и сознание как военных, так и гражданских людей. И у военных, и у гражданских людей возникают ситуации, когда если не убьешь ты, убьют тебя. Выживает сильнейший. Включаются животные инстинкты. Пребывание в экстремальных условиях характеризуется воздействием постоянных и экстремальных стрессов на психику человека. Длительность их воздействия способствует возникновению изменений в психической деятельности, снижающих эффективность жизнедеятельности и когда они попадают в мирные условия.

Своевременно не вылеченная психологическая травма, в течение 3-6 месяцев, переходит в посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Далее терапия становится значительно более сложной и длительной.

Основные задачи психолога в условиях полной неопределенности и кардинального изменения образа жизни и статуса людей, побывавших в условиях боевых действий, это:

- 1. Помочь обрести уверенность,*
- 2. Получить доступ к ресурсам.*
- 3. Помочь обрести новую идентичность.*
- 4. Помочь обрести стабильность в новой жизненной ситуации.*

Субъекты психологической помощи в условиях ЧС И КС

За словом «катастрофа» всегда стоят человеческое горе и страдание, каждая такая ситуация ломает судьбы многих людей, порождает семейные и личные трагедии.

В момент чрезвычайной ситуации спокойная жизнь большого числа людей оказывается разрушенной. Этим людям требуется помощь специалистов, и в том числе специалистов-психологов.

Большое значение для оценки и прогнозирования психических последствий имеет факт того, был ли человек непосредственно участником ЧС, оказался ли ее свидетелем или в результате ЧС пережил потерю близкого или родственника.

В соответствии с характером воздействия негативных факторов чрезвычайной ситуации все люди, подвергшиеся воздействию этих факторов, условно подразделяются на следующие группы.

- 1. Первая группа — это специалисты.**
- 2. Вторая группа — жертвы.**
- 3. Третья группа- пострадавшие (материально и/или физически).**
- 4. Четвертая группа – очевидцы или свидетели.**
- 5. Пятая группа –наблюдатели (или зеваки).**
- 6. Шестая группа –телезрители.**

Группы граждан нуждающиеся в психологической помощи



Военнослужащие, участвующие в боевых действиях;

- комбатанты и некомбатанты, побывавшие в плену;
- раненные и больные комбатанты;
- военнослужащие, призванные на службу в ходе частичной мобилизации;
- граждане, проживающие вблизи зон боевого соприкосновения, включая приграничные территории РФ;
- граждане, эвакуированные из зоны боевых действий, включая приграничные территории РФ;
- родственники военнослужащих, принимающих участие в СВО (включая, призванных на службу в ходе частичной мобилизации);
- граждане, потерявшие своих родных в ходе боевых действий;
- специалисты социальной, образовательной, медицинской, психологической и других профессиональных сфер, обеспечивающих вышеуказанные категории граждан;
- граждане, непосредственно не связанные с СВО, но нуждающиеся в медико-психологической помощи;
- дети – и это особая группа (!).

Основные принципы кризисной психологической помощи.

Основные принципы психологической кризисной помощи

- 1. Эмпатический контакт.**

Под эмпатией понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку. Развитие эмпатии предполагает возможность выйти за пределы традиционных взаимоотношений и проникнуть в глубину человеческого страдания. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру пострадавшего в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.
- 2. Активное слушание и понимание.**

Оказывая кризисную помощь, важно не просто придерживаться схемы консультирования. Профессионалу очень важно не только разобраться в психологических проблемах пострадавшего, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику работы.

Основные принципы кризисной психологической помощи.

	Основные принципы психологической кризисной помощи
3.	Объективность и реалистичность. Прежде чем оказывать какую либо помощь, важно понять структуру кризисной ситуации, определить потребности обращающегося за помощью.
4.	Высокий уровень активности психолога. Психологу важно проявлять активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который доступен пострадавшему.
5.	Ограничение целей. Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение катастрофических последствий. Поэтому психологу важно поддержать восстановление психологического равновесия пострадавшего.

Основные принципы кризисной психологической помощи.

Основные принципы психологической кризисной помощи

6.

Экологичность.

Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Важно тщательно выбирать техники и приемы кризисной работы, не провоцируя и не усиливая тяжести состояния. Кроме того, важно помнить, что кризисная помощь представляет собой частичный вклад в восстановление психического здоровья пострадавшего. В связи с этим, необходимо взаимодействовать с другими помогающими специалистами, учитывая их вклад..

7.

Ориентация на личностный рост и развитие.

Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Кризис – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен позитивно, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

Основные принципы кризисной психологической помощи.

	Основные принципы психологической кризисной помощи
8.	<p>Уважение.</p> <p>Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.</p>
9.	<p>Поддержка.</p> <p>При работе по преодолению кризиса психологу важно в первую очередь сосредоточиться на восстановлении системы поддержки и самоподдержки пострадавшего.</p>

Виды психологической помощи в условиях КС и ЧС.

Виды психологической помощи

Далее перейдем к обзору основных практических аспектов, используемых специалистами для оказания экстренной психологической помощи.

В кризисной ситуации возможны два вида психологической помощи:

- 1. кризисное консультирование**
- 2. кризисная психотерапия .**

Любая ранящая ситуация вызывает изменения в чувствах, поведении и мыслях человека. Кризисное консультирование производится тогда, когда трансформации подконтрольны человеку, и он в силах самостоятельно справиться с ними.

Кризисное консультирование, как правило, не долгосрочно, и чаще всего основывается на тактиках информирования.

Если же негативные изменения приобретают длительный, затяжной характер и оказываются вне зоны самостоятельного контроля, то возникает необходимость в профессиональной психотерапевтической помощи.

Кризисная психотерапия в отличие от консультирования более долгосрочна, включает работу с состоянием обратившегося, оценку психической динамики его состояния на протяжении всего курса встреч.

В кризисной психотерапии большая роль отдается исследованию отношений, развивающихся между клиентом (пациентом) и психотерапевтом, учитывается динамика этих отношений.

Комплексная помощь участникам СВО



ЮРИДИЧЕСКАЯ

- Согласно закону, участники и ветераны спецоперации, члены их семей могут получать бесплатную правовую помощь в государственных юридических бюро или у адвокатов

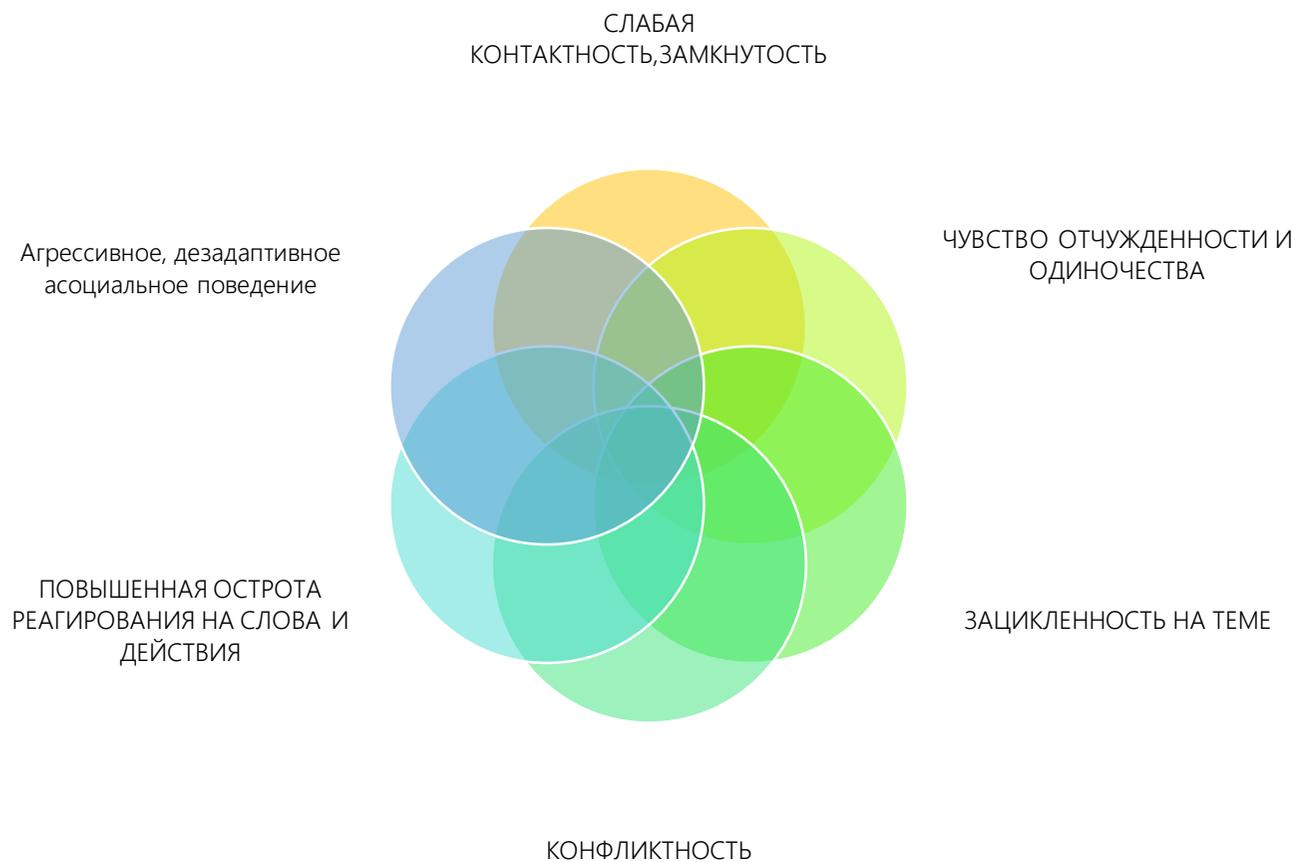
СОЦИАЛЬНАЯ

- Единый стандарт региональных мер поддержки для участников СВО и их семей, представленный РГ Совета Федерации по вопросам СВО. В пакет единого стандарта вошло более 20 мер поддержки

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

- Разработка программы психологической реабилитации участников СВО (предотвращение и работа с ПТСР).

Трудности в работе



БЛОК 3.



АНАЛИЗ СТРАТЕГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ – УЧАСТНИКОВ СВО

Стратегические направления работы



ЗАДАЧА –
проанализировать и
при необходимости
внести дополнения в
комплекс
стратегических
направлений



БЛОК 4.



ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ - УЧАСТНИКОВ СВО

Стратегические направления работы



ЗАДАЧА 2 в группах заполните таблицы по выбранным направлениям



НАПРАВЛЕНИЕ	ПРОГРАММЫ	УЧАСТНИКИ (ДЛЯ КОГО)
1....		
2.....		

БЛОК 5.



ОБСУЖДЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

ЗАДАНИЕ 3. Сведите
созданные в
подгруппах
результаты в единую
таблицу



БЛОК Б.

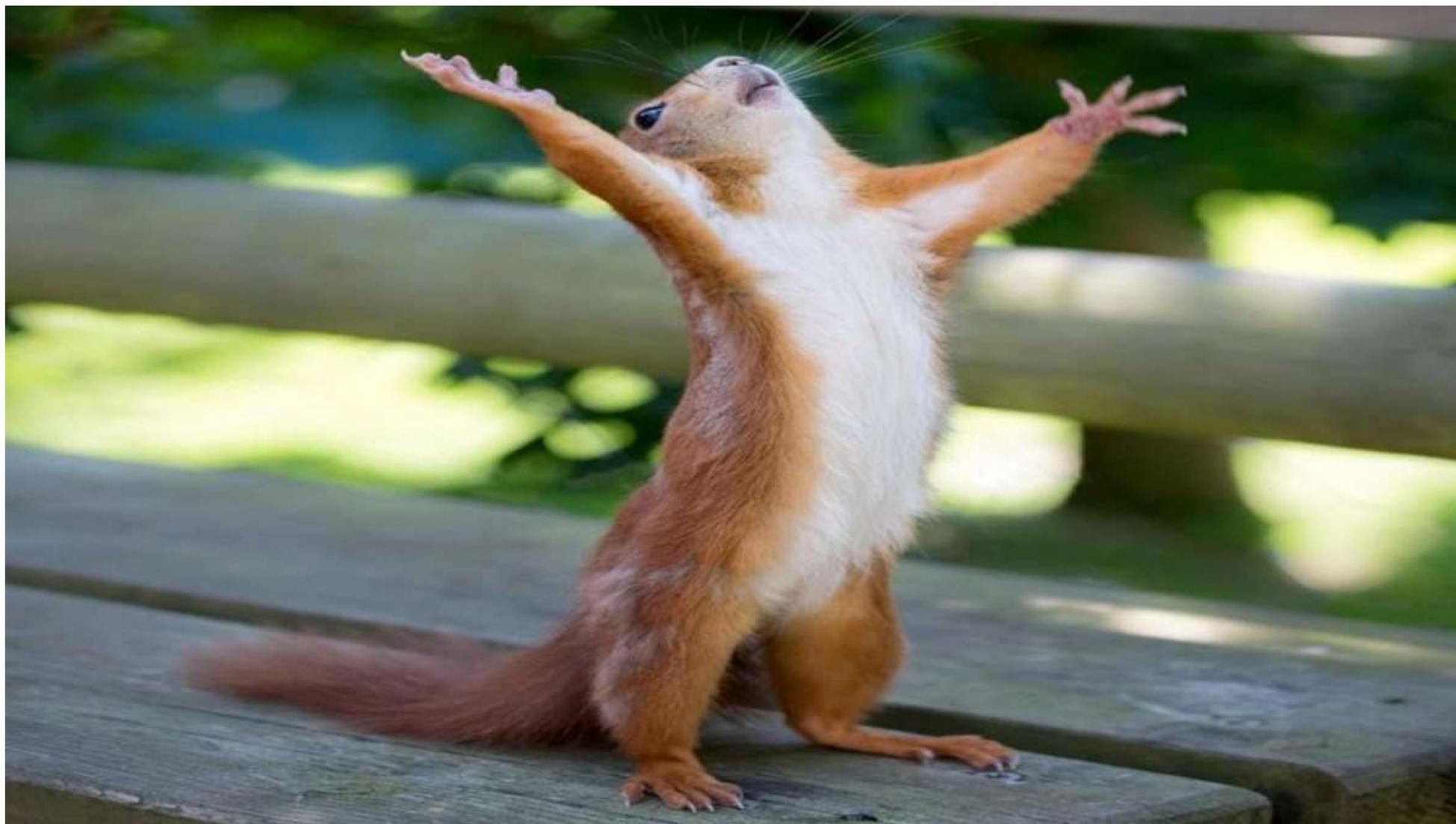


ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

БЛОК 7.



ЗАКРЫТИЕ СЕССИИ



Где учиться



Курс «Психологическое консультирование чрезвычайных и кризисных ситуациях» - Организатор курсов ОППЛ

Курсы обучения помощи и реабилитации людей вернувшихся с боевых действий

Повышение квалификации

Факультет психологии МГУ
РНИМУ им. Н.И. Пирогова



Благодарности



Выражаю благодарность за помощь в подготовке доклада моим коллегам

Хановой Зое Гаджиалиевне, ДПсН, профессору,
профессору кафедры психологии МФПУ
«Синергия»

Чудесниковой Ирине Валериановне, члену ОППЛ,
магистру психологии

Список информационных источников



<https://oppl.ru/o-nas/manifest.html>

<https://onkto.ru/blog/psychometry/boevoy-stress>

[.http://восхождение27.рф/images/docs/psiholog/2.pdf](http://восхождение27.рф/images/docs/psiholog/2.pdf)

<https://psy.edu.ru/blog/simptomy-i-diagnostika-ptsr-kak-otlichit-ego-ot-drugih-sostoyanij>

www.ozdr.ru

<http://enjoytrip.ru/>