

Введение

Основная цель данного курса — обучение будущих психологов-профессионалов умению работать с людьми, находящимися в состоянии выраженного эмоционального переживания кризисных и травматических ситуаций, умению распознавать суицидальное поведение и степень суицидального риска. Как справедливо замечает В. Ю. Меновщиков: «...хотя любая проблема, любой кризис клиента имеет свою специфику, в принципах работы с разными клиентами гораздо больше сходства, чем различий определяемых ситуацией. И в этом смысле нам — психологам-консультантам практически все равно, с чем обратился за помощью клиент. Помогающий, даже ничего не зная об этих предметах, окажет помощь, если он просто умеет ее оказывать. Гораздо более значимым, чем знание определенной проблематики, оказывается личная (личностная) готовность помогающего и его профессиональные навыки и умения». Эта цитата емко определяет основной смысл данного курса. При этом, прежде чем работать с тяжелыми переживаниями другого человека, консультанту необходимо научиться справляться с собственными страхами и управлять собственным эмоциональным состоянием. Как показывает практика, неподготовленного человека обычно пугают яркие эмоциональные переживания другого, особенно негативного спектра, включаются механизмы психологической защиты; подобное поведение есть результат западноевропейской цивилизационной установки обыденного сознания о том, «что слезы — признак слабости», «сильная личность должна быть успешной» и т. д. Поэтому стержневым моментом подготовки специалистов для работы в ситуации травматического кризиса и острой психологической боли, помимо теоретического ознакомления с особенностями различных кризисных ситуаций, является тренинг эмоциональной устойчивости и развитие саморегуляции.

Кризисная психология и психотерапия — новые, но интенсивно развивающиеся сферы психологической теории и практики, которые описывают психическое состояние людей в результате экономических и социокультурных изменений в стране, техногенных катастроф, военных действий и т. д. Исследования участников, жертв или свидетелей подобных событий либо стихийных бедствий выявили у многих наличие различных нарушений психики, в том числе и особого состояния — посттравматического стрессового расстройства. Выявление большого количества суицидов, актов

насилия, совершаемых бывшими участниками войн, нарушений психики и проблем дезадаптации у жертв и свидетелей катастроф заставило развернуть программы по изучению долговременных последствий травматических событий и способов их профилактики и устранения. Так, появились клинические теории кризиса и соответствующие разделы в медицине катастроф. Однако понимание кризиса и кризисной ситуации в психологической практике несколько шире, нежели в клинической.

Понятия кризиса развития, жизненных кризисов разрабатывались в рамках психологии личности и психологии развития, и исследования в этих областях также предоставили информацию о возможных серьезных неблагоприятных последствиях кризисов, не связанных с глобальными и широкомасштабными бедствиями. Например, безответная первая влюбленность или потеря работы может также привести человека к намерению совершить самоубийство, как и чувство вины за вынужденные преступления, совершенные во время военной службы. Кризис, как поворотный пункт человеческой судьбы, в котором рушатся сами основы предыдущей жизни, а новой еще не существует, требует особого подхода и специфических форм помощи человеку, его переживающему. К счастью, большинство людей может справиться с кризисом самостоятельно, причем это утверждение верно и по отношению к жертвам травматических событий.

Данное пособие не является полным и исчерпывающим руководством по кризисному вмешательству, а представляет подробное изложение нескольких тем, которые могут считаться важными для обучения будущих психологов практическим основам профессиональной помощи человеку в кризисном состоянии.

В пособии излагаются общие представления о кризисе и кризисных ситуациях, принципы помощи, практические проблемы кризисной интервенции.

Кризис — это, прежде всего, состояние потери, утраты (утратить можно убеждения, веру, прошлую жизнь, любимого человека, детство или базовые иллюзии; в любом случае нужно учиться жить без утраченного и создать нечто новое) и затем — экзистенциального выбора между продолжением жизни и отказом от нее (реальным или символическим). Поэтому своего рода «алгоритм» работы с кризисной проблематикой рассматривается на примере помощи человеку, понесшему утрату, и помощи при суицидальном поведении.

При рассмотрении суицидального поведения основное внимание направлено на диагностику степени суицидального риска и варианты помощи.

В пособии в качестве примера психотерапевтических интервенций представлены различные подходы и методы психотерапии кризисных состояний личности.

В учебном пособии используются работы В. Ю. Меновщикова, О. И. Шех, С. В. Ковалева, Е. И. Крукович, В. Г. Ромек, А. Ф. Ермошина, С. А. Шефова, А. А. Урбановича, Л. А. Пергаменщик и др., а также информационные ресурсы сети Интернет.