

С начала СВО актуальность изучения вопросов реабилитации военнослужащих после участия в боевых действиях, членов их семей и беженцев, последствий ПТСР и психологической помощи данной категории граждан, укреплению психологической устойчивости психологов и профилактики СЭВ многократно возросла. Поэтому наш «Благотворительный Центр реализации психологической реабилитационной программы тяжелооболеченным пациентам, родственникам и медицинским работникам "ОПОРА", ведущий свою деятельность с 2014, открыл новое направление - «ОПОРА для СВОих, в которое входит психологическая реабилитация военнослужащих и членов их семей и обучение специалистов по данному направлению.

В феврале 2023 года Президент РФ Владимир Путин на встрече с детским омбудсменом Марией Львовой-Беловой обсудили высокую степень необходимости обеспечения детей из Донецкой, Луганской, Запорожской, Херсонской областей программами психолого-социальной реабилитации.

В марте 2023 года Президент РФ поручил Правительству усовершенствовать систему оказания психологической помощи населению, уделив особое внимание оказанию такой поддержки беженцам и вынужденным переселенцам.

В связи с этим в нашем Центре разработана и реализовывается программа комплексной психологической поддержки и реабилитация следующих категорий:

- участников СВО;
- жен участников СВО;
- детей участников СВО;
- матерей участников СВО;
- вдов погибших воинов.

Реабилитационная программа состоит из 8-10 индивидуальных консультаций для ветеранов, 3-5 индивидуальных консультаций и 10 встреч в очном групповом формате для детей из зон СВО, 2-5 консультаций для других членов семьи военнослужащего.

Данная психологическая реабилитационная программа направлена прежде всего на предупреждение развития патологических процессов после ПТСР, приводящих к проблемам в социальной сфере, нарушению профессиональной и личной адаптации к мирной жизни, семейным конфликтам, алкоголизму и суициду.

Формат встреч: очный и онлайн. Психологи проекта работают в более 48 регионах РФ.

Кроме непосредственной работы с участниками проекта, проводится обучение специалистов работе с такой категорией граждан.

Авторы программы:

Голобородова Виктория Анатольевна, Руководитель направления психологической реабилитации военнослужащих и членов их семей, Клинический психолог, военный психолог, к.п.н., доцент, почётный член МПАП, разработала и активно работает в направлении обучения психологов работе с такой категорией участников по регионам РФ.



Хлебодарова Ольга Борисовна кандидат психологических наук, клинический психолог разработала и реализует реабилитационную программу для детей из зон СВО, которая включена в системную работу Проекта «Послезавтра» - стратегическая программа Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка «Страна для детей», также безвозмездно работает с матерями, женами и вдовами участников СВО.



На сегодняшний день программу психологической реабилитации, которую ведут Голобородова В.А., Хлебодарова О.Б. прошли 74 военнослужащих и 52 члена их семей.



По разработанным авторским программам реабилитацию прошли 3600 детей - участников Проекта «Послезавтра».



Было проведено комплексное обучение 2634 психологов во всех регионах РФ.

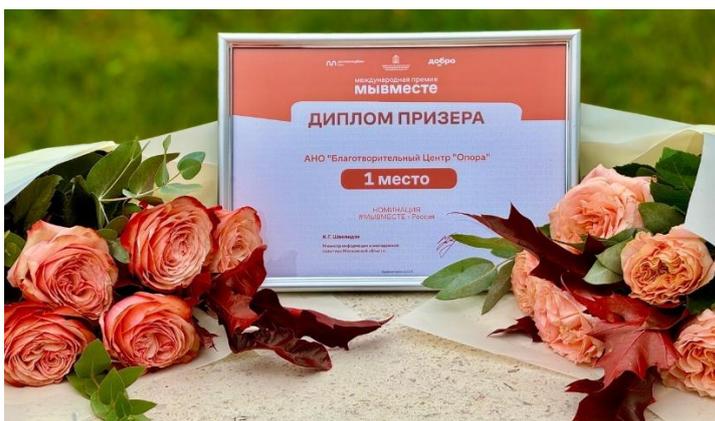


В конце 2023 года в программа реабилитации дополнена новым актуальным направлением – работа с военнослужащими после нахождения в плену.

30 сентября 2024 года, в Доме Правительства МО прошло награждение победителей регионального этапа Международной Премии #МыВместе - Россия.

На участие в Премии было подано более 45 000 инициатив из 89 регионов. По итогу регионального этапа были отмечены более 1700.

Проект бесплатной психологической помощи и реабилитации “ОПОРА для СВОих” Благотворительного Центра "ОПОРА" стал победителем в категории Организации, НКО и учреждения, занявший 1 место.



Структура, на основе которой строится реабилитация военнослужащих после участия в боевых действиях, членов их семей и беженцев, представлена в обучающем курсе повышения квалификации для психологов

Программа:

### **Модуль 1. Психологическая травма и ПТСР у комбатантов**

Психологическая травма и ее феномен.

Реакция человека на психологическую травму.

Виды психологических травм и их особенности.

Как возникает боевая психологическая травма.

Психологическая травма и горе.

Этапы процесса горевания.

Психологическая травма и ПТСР.

Психологически и физиологические проявления ПТСР у комбатантов.

Что такое ПТСР.

Причины ПТСР.

История вопроса ПТСР в России и зарубежом.

Диагностика ПТСР.  
Комплексное ПТСР.  
Влияние ПТСР на военнослужащих.  
Личность военнослужащего и ПТСР.  
Типология участников боевых действий с деструктивными постстрессовыми изменениями личности.  
Методы диагностики ПТСР у военнослужащего.

## **Модуль 2. Психологический портрет участников боевых действий**

Поведение человека в боевой обстановке.  
Как «военизируется» психика.  
Психология ветерана. Шок возвращения.  
Проблема суицида среди комбатантов.  
Правила поведения специалиста с суицидальным клиентом.

## **Модуль 3. Основные направления психологической реабилитации участников боевых действий.**

Особенности психологического консультирования участников боевых действий.  
Основные направления психологической помощи военнослужащим после ПТСР.  
Этапы психологической реабилитации военнослужащих.  
Причины трудности психологической работы с пациентами при ПТСР.  
Основные направления психологической помощи военнослужащим после ПТСР.  
Порядок оказания психологической помощи участникам военных действий с ПТСР.

## **Модуль 4. Психологическая устойчивость. Способы профилактики СЭВ у психологов**

Психологические трудности психолога.  
Правила безопасности для специалиста при работе с «особенными» клиентами.  
Типы трудных клиентов.  
Работа специалиста с агрессивными клиентами.  
Основные признаки СЭВ.  
Профилактика СЭВ.  
Психологическая устойчивость и как ее повысить.

## **Модуль 5. Метод ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) при ПТСР**

Что такое ДПДГ.  
История и суть метода ДПДГ.  
Теоретические основы метода ДПДГ.  
Концепция терапии.

Готовность и факторы безопасности клиента.  
Противопоказания.  
Протоколы в ДПДГ.  
Стадии стандартной процедуры.  
Протокол для работы с единичным психотравмирующим событием и ПТСР.  
Значение ресурсных техник в ДПДГ.  
Техники: «Безопасное место»; «Контейнер страха», «6 шляп».  
Отличие ДПДГ от EMDR.  
Пример работы с клиентом, страдающим ПТСР.

## **Модуль 6. Психотерапевтические методы при работе с ПТСР**

Контузия и ее виды.  
Работа специалиста с контуженным человеком (техники и упражнения).  
Пример консультации с бойцом после контузии.  
НЛП при работе со страхами, фобиями, тревогой и беспокойством.  
Концепция НЛП.  
Якорение состояний. Техники: «Взмах», «Создание желаемого образа себя».  
Психокоррекция двигательного стереотипа: Техника «Походка могущества».  
Работа с виной. Техника «Письмо прощения».  
Нервно-мышечная релаксация (метод Э. Джекобсона).  
Самовнушение по методу Э. Куэ.  
Ресурсный транс и его значение в психотерапии ПТСР. Транс «Путешествие на дно моря», «Гора».  
Техники и упражнения для снижения тревоги и саморегуляции: «3 шага к спокойствию», «Рисунок сна», «Диалог со сном», «Наблюдение за своими мыслями», «Точка на стене», «Работа с убеждениями».  
Правила самопомощи при психотравме в стрессовой ситуации.  
МАК и ресурсные техники.

## **Модуль 7. Психологические особенности членов семей участников боевых действий и правила взаимодействия с ними**

Памятка для работы с близкими пропавших без вести.  
Как сообщать о смерти.  
Поведение специалиста при истерике человека.  
Мобилизация. Особенности работы специалиста с мобилизованными и членами семей.  
Психологическая поддержка женам и вдовам военнослужащих. Техники и упражнения для снятия стресса «Инвентаризация тревоги», «Прогнозы».  
Пример работы с горюющим человеком.  
Особенности семейного консультирования  
Базовые правила для близких военнослужащих.  
Когда обращаться к психологу.

## **Модуль 8. Психологическая помощь беженцам**

Основные проблемы беженцев, покинувших боевые действия.

Симптомы стрессовой ситуации у беженцев.  
Психология беженцев.  
Метод консультирования беженцев.  
Скорая помощь при шоковой травме.  
Методики для стабилизации душевного и эмоционального состояния.  
Правила безопасности психолога при консультировании беженцев.  
Основные ошибки консультирования беженцев.

Полное методическое пособие по реабилитации детей из зон СВО и детей участников СВО, представлены в «закрытых материалах», для знакомства с ними Оргкомитета и оценивающих проекты экспертных групп.