

Овсяннікова Я.О.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ПСИХОЛОГОМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

Будь-яка надзвичайна ситуація залишає після себе величезну кількість постраждалих різних категорій. Люди, які опинилися в осередку лиха, потребують невідкладної психологічної допомоги.

Кожен психолог має свій досвід роботи і, як правило, спеціалізується в якому-небудь з напрямків психотерапії. І, звичайно, в арсеналі кожного фахівця-практика є свій набір методик, технік, прийомів роботи, які ефективні при вирішенні особистісних і сімейних проблем, і які дають позитивний результат в корекції ПТСП і тривалої індивідуальної терапії.

Але цього не завжди буває достатньо для надання екстреної психологічної допомоги. Робота психолога в екстремальних ситуаціях має свою специфіку. Умови дефіциту часу, особливості обстановки, масове скупчення народу обмежують його в застосуванні широкого спектру методик і припускають використання короткострокових технік. Завданням психолога є корекція стану учасника події «тут і зараз».

Виходячи з досвіду участі у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій регіонального та державного рівнів, можна рекомендувати фахівцям-психологам використовувати такі методи і техніки: психологічна бесіда; психологічний де брифінг; методи «інформаційної терапії»; тілесноорієнтована терапія; арттерапія; казкотерапія; ігротерапія; лялькотерапія; короткострокова позитивна терапія; релаксаційні методи і методи, спрямовані на саморегуляцію; раціональна психотерапія; когнітивно - поведінкова психотерапія.

Розглянемо більш детально деякі з вищеперерахованих методів роботи з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації.

*Методи «інформаційної терапії».* Цей метод використовується в умовах надзвичайної ситуації з метою психологічної підтримки життєздатності постраждалих, які перебувають в повній ізоляції від навколишнього світу [4]. А також метод «інформаційної терапії» можливо застосовувати для зниження почуття страху у постраждалих, які знаходяться в зоні лиха.

*Психологічний дебрифінг.* Цей метод допомагає постраждалим відреагувати на руйнівні емоції, допомагає зрозуміти, що з ними сталося під час трагічної події і відбувається зараз, і на основі цього усвідомити і намітити дії, які необхідно вживати в майбутньому для того, щоб допомогти собі і своїм близьким впоратися з психологічними наслідками надзвичайної ситуації [4]. Можна сказати, що дебрифінг одночасно є і методом кризової інтервенції, і методом профілактики наслідків екстремальної ситуації.

*Тілесноорієнтована терапія.* Цей вид психотерапії важливий при роботі з надання екстреної психологічної допомоги постраждалим. Так як будь-яка стресова ситуація впливає на тіло людини, позначається на її диханні, м'язовій напрузі, загальному тонусі. Стрес часто викликає проблеми зі здоров'ям (виразка шлунка, гіпертонія та ін. ) психосоматичної природи [8]. Часто люди, що потрапили в кризову ситуацію, не можуть спати, у них починається загострення хронічних захворювань або, навпаки, може покращитися апетит, наступити поліпшення стану здоров'я [3]. Вкрай важливим у такій ситуації є турбота про тілесний, фізичний комфорт. Розслаблення м'язового каркаса дозволяє отримати повноцінний відпочинок і відновити сили, що вкрай бажано в кризовій ситуації, фізична підтримка дозволяє людині відчувати, що вона не самотня в кризовій ситуації. Все це в комплексі дозволяє психологу ефективно надати допомогу постраждалому.

*Короткострокова позитивна психотерапія.* Техніки короткострокової позитивної психотерапії більшою мірою направлені на створення ресурсу, на можливість подивитися на проблему з іншого боку, побачити позитивні моменти в житті [6]. У кризовій ситуації, буває вкрай важливим знайти

ресурс для клієнта, який міг би допомогти йому в переживанні цієї кризової ситуації. Компактні, короткострокові техніки, які, з одного боку, дозволяють виконати завершений психотерапевтичний цикл, з іншого боку економічні по часу, роблять можливим і доцільним використання прийомів короткострокової позитивної психотерапії в умовах надзвичайної ситуації.

*Раціональна психотерапія.* Суть методу раціональної психотерапії полягає в тому, що психолог формує у людини вірне ставлення до навколишньої дійсності, ситуації, подій. В екстремальній ситуації, в ситуації, коли відбулася подія, яка різко змінила життя, у людини порушуються когнітивні процеси. І вона під впливом емоцій може робити неправильні висновки про те, що сталося, чи загрожує небезпека їй і в якому обсязі вона загрожує, хто винен у тому, що трапилося. За допомогою раціональної психотерапії, можливо, відновити вірний причинно-наслідковий порядок [4,8]. Застосування цього методу дозволяє знизити психологічне напруження у постраждалого. Застосування технік раціональної психотерапії економічно за часом і не вимагає особливих умов.

*Релаксаційні методи і методи саморегуляції.* Існує величезна кількість методів релаксації та саморегуляції. До них можна віднести сугестивну техніку аутогенного тренування, техніку активної м'язової релаксації, техніку пасивної м'язової релаксації, медитації, а також величезна кількість інших методів [7]. Використання цих методів в екстремальних умовах дозволяє вирішувати психологу відразу кілька проблем. Це допомога постраждалим, їх родичам; величезне значення застосування цієї групи технік, набуває при наданні допомоги фахівцям, які беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, фахівцям, що забезпечують соціальну допомогу і підтримку постраждалим; також велике значення має застосування цих методів для забезпечення високої працездатності самих психологів.

*Когнітивно-поведінкова терапія.* Основою цього методу є психокорекція деструктивних емоційних переживань особистості. Когнітивно-поведінкова психотерапія є підходом, який центрований на

теперішньому, він є в певній мірі директивним, активним та орієнтованим на актуальну для особистості проблему і, як результат, на сьогоднішній день, є підходом з реальними та контрольованими практичними результатами. В умовах надзвичайної ситуації при наданні психологічної допомоги постраждалим цей метод може гармонійно поєднуватися з будь-яким психотерапевтичним підходом, доповнюючи і збагачуючи його ефективність, дозволяючи досягати стабільних результатів в терапії і консультуванні.

*Арттерапія.* Арттерапія потужний інструмент, який дає можливість виразити почуття та емоції, в тому числі і негативні, в символічній формі, опрацювати пригнічені почуття і думки, діагностувати внутрішній стан клієнта [5]. Всі ці можливості дозволяють досить широко використовувати прийоми арттерапії для надання психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях. Особливо значущою є можливість застосування прийомів арттерапії для допомоги дітям, починаючи з дошкільного віку. Велика кількість технік арттерапії, зручність поєднання цих технік з техніками, які відносяться до інших напрямів, наявність компактних технік, можливість застосовувати різні методики при мінімальному наборі інструментарію дозволяє успішно застосовувати прийоми арттерапії з метою надання екстреної психологічної допомоги.

*Ігротерапія. Лялькотерапія.* Оскільки провідна діяльність дошкільника – ігровий вид діяльності, тому використання іграшок і ляльок дозволяє зробити допомогу дитині якомога ефективнішою. Іграшки дозволяють налагодити контакт з дитиною, зняти негативні психічні переживання, а також виступають як засіб діагностики та психологічного супроводу дітей в умовах надзвичайної ситуації.

Що стосується лялькотерапії, то ляльки мають сильний вплив на психіку дитини. Зазвичай діти більш відверто відповідають на запитання, які ставить саме «лялька», а не доросла людина і розповідають їй свої переживання і страхи. Лялькотерапія дає можливість самого природного і безболісного втручання дорослого в психіку дитини з метою її корекції або

психопрофілактики [2]. А також даний метод допомагає програти отриманий дітьми травматичний досвід, знайти можливі варіанти подолання свого негативного стану (за рахунок «примірки» тієї чи іншої ролі), і стати більш активними учасниками проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

*Казкотерапія.* В умовах надзвичайної ситуації казки використовуються для навчання дитини найбільш оптимальним моделям поведінки в ситуації, що склалася. А також через казкові переживання дитина навчається долати свої страхи.

Хотілося б зазначити, що в умовах надзвичайної ситуації при наданні екстреної психологічної допомоги постраждалим також можуть використовуватися, як допоміжні методи – нейро-лінгвістичне програмування та сугестивні техніки.

*Нейро-лінгвістичне програмування.* Безліч технік, в рамках цього напрямку, дозволяють ефективно справлятися з поставленими завданнями в рамках надання екстреної психологічної допомоги. Цей метод може проводитися за допомогою невербальних технік, а також метафор. Непрямий вплив допомагає звести опір клієнта до мінімуму [8]. Найчастіше, при наданні екстреної психологічної допомоги використовуються невеликі, компактні техніки НЛП, наприклад техніка «кола сили», техніка швидкого лікування фобій, техніка зміни модальностей та інші.

*Сугестивні техніки.* Часто в екстремальній ситуації для людини, що втратила будинок, рідних у свідомості з'являються табу, наприклад на те, щоб відчувати себе щасливою не тільки в даний момент (що зрозуміло і природно), але і в майбутньому. Сугестивні техніки різноманітні, серед них є техніки, застосування яких економічно за часом, не вимагає додаткового інструментарію. Існують техніки, застосування яких можливо в будь-яких умовах (не обов'язково ізольоване приміщення та ін.) [1].

Безумовно, в кожній конкретній ситуації психолог застосовує не один конкретний метод, а скоріше набір технік, методик, які поєднуються один з

одним і підходять конкретному постраждалому. Тому підхід до надання екстреної психологічної допомоги можна вважати еkleктичним [4]. Залежно від конкретної ситуації, її умов, індивідуальних особливостей постраждалого вибирається або розробляється індивідуальна тактика роботи з конкретною людиною, конкретною особистістю. У роботі можуть бути використані не тільки описані методи, але й інші методи, технології надання психологічної допомоги, які за своїми можливостями відповідають поставленим цілям, завданням і технічним можливостям.

**Сугестивні техніки** різноманітні, серед них є техніки, застосування яких економічно за часом, не вимагає додаткового інструментарію. В умовах надзвичайної ситуації сугестивні техніки зазвичай застосовують при тілесних недугах (наприклад, біль), стану напруги та інш. Суть технік полягає в тому, що людині передають у формі усного повідомлення правильні установки. Сугестивні формулювання описують стан, який має бути досягнуто, при цьому вони повинні бути тільки в позитивній формі - не допускається використання негативних мовних конструкцій.

#### Література.

1. Бехтерев, В. М. Гипноз. Внушение. Телепатия. [Текст] / В. М. Бехтерев. – М. : Мысль, 1994 г. – 364 с.
2. Гребенщикова, Л. Г. Основы куклотерапии: галерея кукол [Текст] / Л. Г Гребенщикова. – СПб. : Речь, 2007. – 80с.
3. Короленко, Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных ситуациях [Текст] : монография / Ц. П. Короленко. – М. : Медицина, 1978 г. - 258 с.
4. Кризова психологія [Текст] : навч. посіб. / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х. : НЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383с.
5. Макарова, Е. Г. Преодолеть страх или Искусствотерапия. [Текст] / Е. Г. Макарова. – М. : Школа-Пресс, 1996. – 303 с.
6. Пезешкиан, Х. Основы Позитивной Психотерапии. [Текст] / Х. Пезешкиан. – Архангельск: Изд. Архангельского мед. ун-та, 1993. – 116 с.

7. Прокофьев, Л. Е. Основы психической саморегуляции [Текст] : учеб. пособ. / Л. Е. Прокофьев. – СПб. : Изд-во «Лань», 2003. – 67с.

8. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях [Текст] / [Алексеенко О. В., Беленчук И. В., Кучер А. А., Левко О. В и др. ] ; под. ред. И. В. Бордик, Т. Ю. Матафоновой. – М. : Водолей-САУТ, 2009. –369 с.