

# Экстренная психологическая помощь при острой травме насилия и посттравматическом стрессе

---

Оказание экстренной помощи при острой травме и посттравматическом стрессе строится на основе недирективной терапии, в которой большее внимание уделяется эмоциональным факторам, чувственным аспектам ситуации, чем интеллектуальным.

## Клиент-центрированное консультирование

Клиент-центрированное консультирование строится на использовании методик вчувствованного понимания (эмпатии), неограниченного принятия (безусловного оценивания) и самоконгруэнтности (подлинности). Это способствует формированию межличностных отношений между консультантом и пострадавшим, строящимся на безусловном положительном отношении и эмпатийном понимании, что в свою очередь позволяет перемещать клиента из состояния психологической дезадаптации к состоянию психологической адаптации.

Таким образом, специализированное вмешательство предполагает разрешение текущих трудностей клиента через создание условий для выражения сильных эмоций и приобретение им чувства контроля над собой.

Посттравматическая интервенция направлена на то, чтобы сделать возможной работу с проблемой, а не обязательно решить ее. Решение многих проблем требует длительного времени, так как не всякая проблема может быть трансформирована в соответствии с ожиданиями, желаниями и потребностями клиента. Иногда следует смириться с объективной ситуацией и искать приемлемый выбор в ней. Общий круг задач, решаемых методом посттравматической интервенции может включать в себя создание условий для:

- выражения клиентом своих условий;
- повторения травмирующих воспоминаний для уменьшения смятения;
- Четкого определения актуальных проблем;
- Создания оснований принятия клиентом себя и пережитого.

**Как правило, посттравматическая интервенция осуществляется в следующей последовательности:**

### *Этап 1. Исследование проблемы*

Основной задачей данного этапа является создание условий для клиента по отстранению от слишком сильных эмоций, связанных с травматической

ситуацией, возможностью посмотреть на нее со стороны. Клиент рассказывает о травматическом событии и своей реакции на него. Напряжение спадает при проговаривании и осознании ситуации (отстранение) в условиях эмоциональной поддержки клиента. Стадия завершается идентификацией актуальной проблемы на когнитивном уровне.

### *Этап 2. Видение проблемы клиентом и консультантом*

Целью работы на данном этапе является задача рассмотрения проблемы с различных точек зрения, учитывая прошлое, настоящее и будущее, ценности, жизненные планы и объективные характеристики происходящего. На этом этапе следует избегать типичных ошибок, которые встречаются при формулировании проблемы:

- слишком глобальная формулировка проблемы, не позволяющая с ней работать («Так жить нельзя»);
- непонимание клиентом важных аспектов проблемы;
- клиент смешивает актуальную и прошлую проблему; ограничение во времени;
- акцент на анализе чувств и потребностей клиента, отработке новых поведенческих стереотипов и т. д.

Важное значение имеет анализ прошлого ответа клиента по решению аналогичных проблем для выявления имеющихся полезных навыков.

Первичное собеседование с жертвой насилия целесообразно выстраивать в следующей последовательности:

**1 шаг.** Представьте клиенту расскажите о своей роли и о той помощи, которую вы можете оказать.

**2 шаг.** Признайте тяжесть происшедшего.

**3 шаг.** Побудите клиента рассказать о случившемся, задавайте уточняющие вопросы.

**4 шаг.** Помогите клиенту выразить чувства, возникшие в связи с насилием.

**5 шаг.** Объясните, что многие люди, пережившие насилие, испытывают подобные чувства и реакции.

**6 шаг.** Проясните представления о насилии (действиях до и во время насилия).

**7 шаг.** Объясните, что ответственность за насилие лежит только на обидчике

**8 шаг.** Резюмируйте рассказ клиента.

**9 шаг.** Помогите определить, что беспокоит клиента больше всего и чем следует заняться в первую очередь. Побудите сформулировать основную актуальную проблему.

**10 шаг.** Составьте совместно план действий по разрешению проблем, вызванных насилием. Предлагайте возможные решения.

**11 шаг.** Укрепите чувство контроля над жизнью. Подчеркните, что клиент способен выбирать те шаги, которые сочтет нужным.

**12 шаг.** Подготовьте пострадавшего к возможным реакциям на травму

**13 шаг.** Предложите, при необходимости, дальнейшую помощь. Уточните, кто из близких и друзей может оказывать клиенту поддержку, что помогает сохранять стабильность и уверенность.

Во время первичного обследования вопросы могут носить:

- 1) общий характер;
- 2) целенаправленный характер о насилии;
- 3) дополнительные, угоняющие вопросы и др.

## **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Процесс индивидуального консультирования жертв насилия в общем виде включает в себя следующие этапы:

- установление контакта с клиентом;
- выяснение причин, побудивших обратиться за помощью к консультанту;
- анализ, оценку и диагностику проблемы насилия с точки зрения клиента и консультанта;
- совместное формулирование проблемы и определение целей консультирования;
- установление стратегии и плана действий (альтернативы и решения);
- оценку результатов консультирования и установление обратной связи.

Результат консультирования во многом зависит от достижения взаимопонимания между консультантом и консультируемым для этого необходимо соблюдать следующие технологические условия:

1) во-первых, необходимо, чтобы позиция консультанта не противоречила взглядам клиента;

2) во-вторых, необходимо наглядно показать клиенту что действия, которые от него ожидаются, будут способствовать и соответствовать удовлетворению его потребностей и интересов;

3) в-третьих, при всех равных условиях, люди легче принимают позицию того человека, к которому испытывают эмоциональное положительное отношение, и отвергают, не принимают позицию того, к кому испытывают отрицательные эмоции.

*Процесс кризисной интервенции заключается в том, чтобы создать условия для работы над проблемой, а не решить ее. Многие проблемы, возникающие в кризисе, невозможно решить, находясь в нем. Важным условием достижения результата данного этапа психологической помощи становится владение консультантом различными приемами профессионального воздействия, включая психотерапевтические процедуры для повторного проживания клиентом травматического события и отреагирования эмоций.*

## **Психотерапевтические техники для повторного проживания клиентом травматического события и отреагирования эмоций**

### ***Техника «Письмо»***

*Это достаточно эффективный терапевтический инструмент в работе с жертвами насилия, т. к. многие люди предпочитают такую форму общения беседе лицом к лицу и могут писать о себе более откровенно, чем говорить. Несмотря на то, что письменная терапия может быть успешной, клиент должен иметь возможность попросить об индивидуальной беседе.*

*Так же как и при индивидуальных беседах, важное значение имеет детальное структурирование процедуры написания письма. Письмо пишется воображаемой ручкой на воображаемой бумаге и проговаривается вслух. Письмо начинается обычным приветствием «Здравствуй...» и заканчивается подписью автора. Важно, чтобы клиент понимал, что он может выразить абсолютно все свои чувства, без ограничений. Задача клиента описать его проблему и настолько детально, насколько это возможно, в то же время акцент на анализе поведения должен быть преобладающим. Часто после написания письма клиент начинает ощущать себя сильным, готовым противостоять жизненным трудностям. Если техника применяется в групповой работе, несколько членов группы по очереди пишут письма. Может быть введен помощник (второе Я), который пишет постскрипtum.*

### ***Техника «Телефонный разговор»***

*Клиента просят позвонить по телефону для предъявления проблемной ситуации. Выбирается участник группы для роли обидчика. Консультант*

*просит описать место, где находится телефон, набрать номер, держать в руке трубку и начать разговор такими словами: «Алло, говорит... Звоню тебе, чтобы...», Клиента побуждают говорить все, что приходит в голову, даже более открыто, чем в реальном общении. Разговор занимает около 10 минут. Этот разговор не является повторением реальных разговоров о прошлом.*

*Цель этой техники – облегчить открытое выражение чувств по отношению к обидчику, выйти из эмоционального замешательства и определить свое отношение к реальным событиям, попытаться прийти к договору.*

### ***Техника «Пустой стул»***

*Эта техника является одной, из самых распространенных в гештальт-терапии и психодраме. Консультант ставит стул напротив клиента и предлагает поместить на него отсутствующее лицо или отдельную черту характера, эмоцию, значимую для него: «Попробуйте представить, что на этом стуле сидит...» Возможность обратиться к воображаемому собеседнику позволяет сказать ему все, что хочется, все, что наболело на душе, высказать свои чувства, выплеснуть негативные эмоции.*

### ***Техника «Возврат во времени»***

*Консультант предлагает вспомнить прошлую ситуацию, когда насилие произошло впервые: «Давай переведем часы назад. Где происходит инцидент? Какой сейчас час?» При этом разговор ведется в настоящем времени. Клиент поясняет свои действия: «Я делаю это потому, что...»*

*Это психодраматическая техника, в которой используются все соответствующие приемы (второе Я, обмен ролями) длится вместе с разогревом около четырех часов.*

### ***Техника «Шаг в будущее»***

*Консультант предлагает клиенту разыграть сложную конфликтную ситуацию, грозящую насилием, с которой он может столкнуться в будущем. Проигрываются различные сценарии с разными людьми и для выбора оптимальной поведенческой стратегии. Цель техники – опробовать новые способы взаимодействия, снижающие риск насилия, кроме того, отказаться от неподходящих стереотипов.*

*Достаточно эффективны в работе с жертвами насилия техники: «репетиция поведения», методики «утилизации гнева», которые по конструированию сходны с предыдущими техниками.*