

Етапи, техніки та помилки у кризовій інтервенції

Олена Кривенко-Камінська

Магістер клінічної психології

(ЛНУ ім. Івана Франка, м. Львів)

Пренатальний психолог

Практичний психолог та

Викладач психології

(КЗ ЛОР “Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна Шашкевича”, м. Броди)

Стаж роботи – 14 років



Правила кризової допомоги

1. Допомога собі.
2. Допомога собі.
3. Допомога рідним та близьким.
4. Допомога іншим, хто її потребує.



Кризова робота

```
graph TD; A[Кризова робота] --> B[Короткотривала кризова інтервенція (кризовий психолог)]; A --> C[Тривала кризова інтервенція (терапія, робота з травмою) (психотерапевт)];
```

Короткотривала
кризова інтервенція
(*кризовий психолог*)

Тривала кризова інтервенція
(терапія, робота з травмою)
(*психотерапевт*)

Етапи реакції на травму

1. Гострий шок (психологічний шок)

1.1 Стадія вітальних реакцій *(до 15 хвилин)*

1.2 Стадія гострого емоційного шоку *(3-5 год.)*

1.3 Стадія психофізіологічної демобілізації
(до 3 діб)

1.4 Стадія розв'язання *(3-12 днів)*

1.5 Стадія відновлення *(поч. десь з 12 дня)*

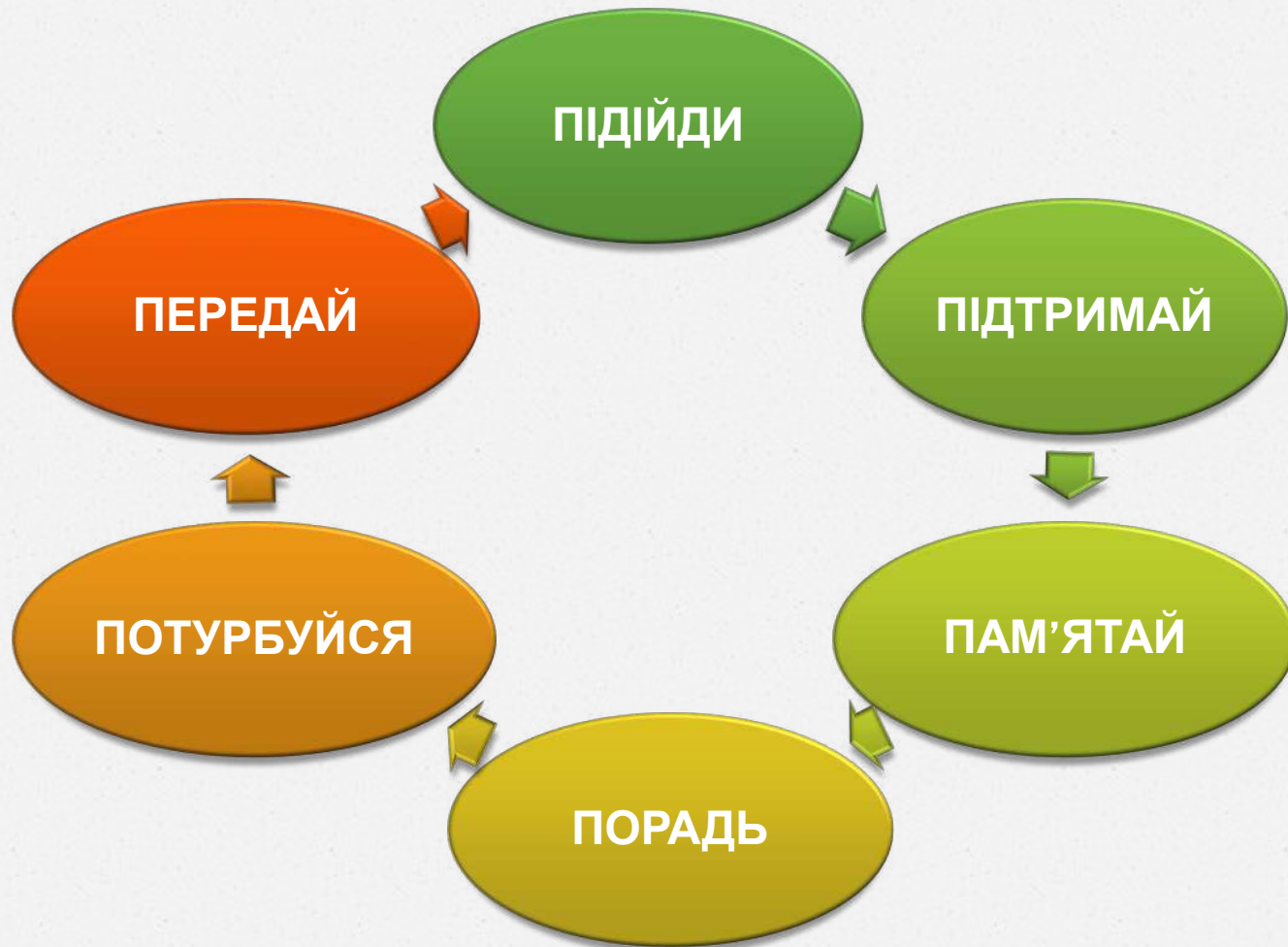
Етапи реакції на травму

2. Період відтермінованих реакцій

(1-2 місяці – 6 місяців)

**3. ПТСР (посттравматичний стресовий
розлад) (після пів року)**

“6П” психологічної допомоги



Стратегія TALK

Мішель Борби

T – Налаштуйтеся на емоційний стан дитини.

A – Забезпечте безпеку!

L – Слухайте дитину!

K – Розпаліть надію і зробіть щось ПОЗИТИВНЕ.



Схема інтервенції “BASIS” (“Основа”)

- o **B** – Контакт – знайти та налагодити.
- o **A** – Оцінка – симптомів та потреб людини.
- o **S** – Структурування – уточнення (де, коли, з ким, що сталося).
- o **I** – Інформація та інтервізія – психоедукація ситуації (інформування, що з людиною відбувається).
- o **S** – Передача постраждалого далі – в інші органи допомоги або залишаємо, якщо бачимо, що людина здатна сама про себе подбати.

Модель виживання Мулі Лаад

BASIC Ph

- 1. BELIFS (Переконання).** Ця стратегія ґрунтується на релігії, міцних переконаннях, усвідомленому сенсу життя та почутті місії, віри в людей та себе.
- 2. AFFECT (Емоції).** Усвідомлення власних емоцій та вміння їх проявляти. EQ.
- 3. SOCIAL (Соціальність).** Соціальні зв'язки та комунікація з іншими людьми.

Модель виживання Мулі Лаад

BASIC Ph

4. IMAGINATION (Уявлення). Ця стратегія допомагає відволіктися від реальності та переключитися у власний світ, щоб відпочити та накопичити сили.

5. COGNITION (Свідомість, Думка). За допомогою цього стилю людина може відключити емоції, залишитися в реальності та логічно аналізувати інформацію, щоб знайти вірні кроки для вирішення поточної ситуації.

6. PHYSIOLOGY (Фізична діяльність). Фізичні шляхи подолання стресу.

12 “ні!” кризової інтервенції

- o Табу на емоції
- o Порожні обіцянки
- o Знецінення чужих проблем
- o Поради та оцінки
- o Розпитування
- o Обійми та фото

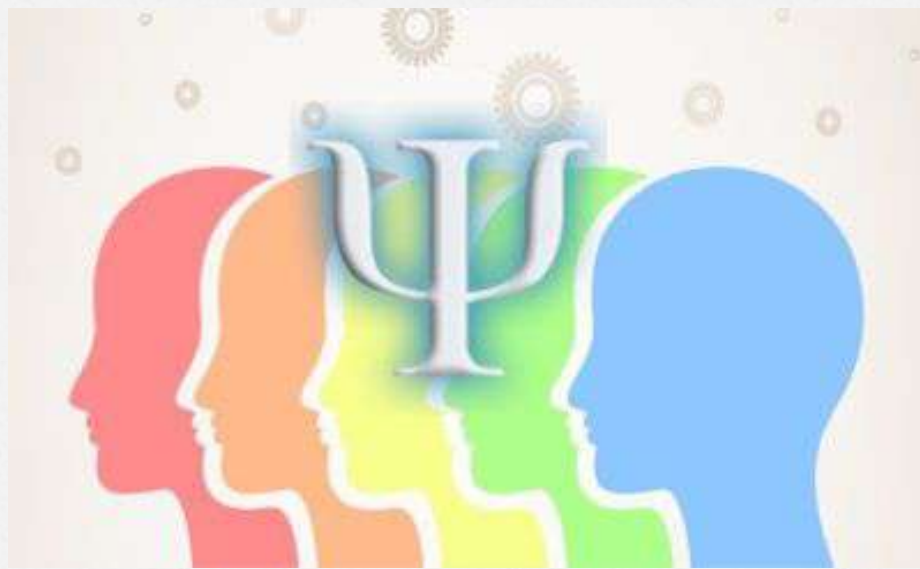


12 “ні!” кризової інтервенції

- o Пестливі, жалісливі слова
- o Проєкція власних почуттів та потреб
- o Нещирість
- o Обговорення
- o Нецензурні слова
- o Звукові іграшки

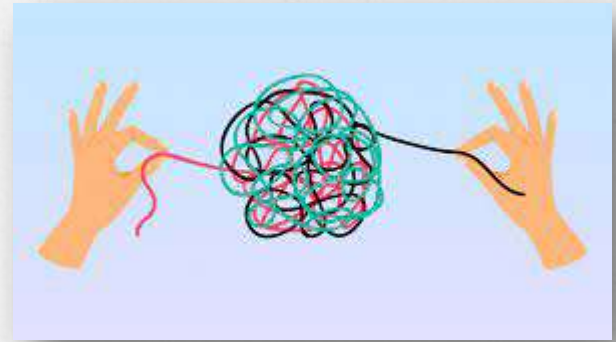


**Вміння просто слухати і не
зливатися із ситуацією –
найкращі якості для кризового
інтервента!**

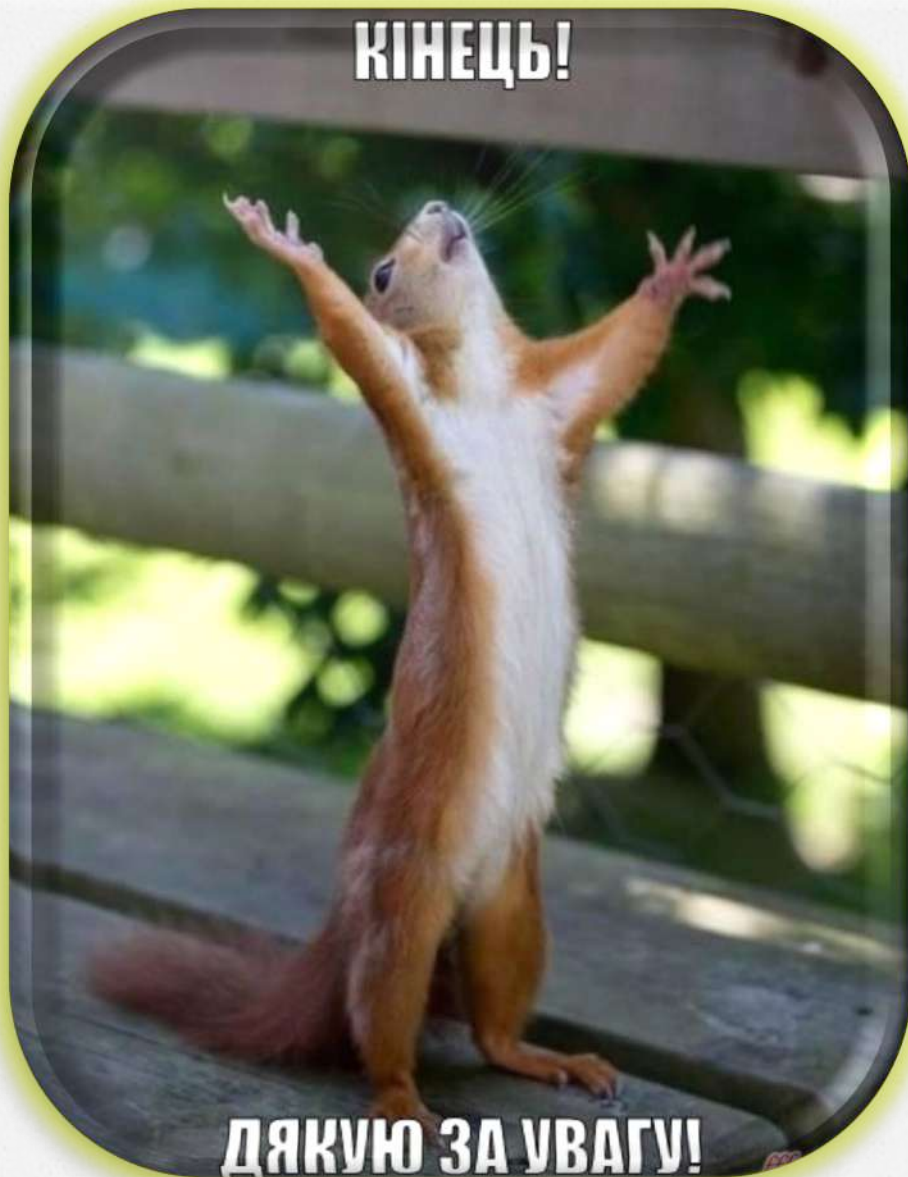


Девізи кризових психологів

- o “Мертвий психолог – поганий психолог”.
- o “Ми можемо зробити тільки те, що можемо”.
- o “Не знаєш, що робити, нічого не роби. Просто будь поруч!”
- o “Психоедукація – краще ліків”.
- o “Випробуй на собі все, що пропонуєш іншому. Твоя психіка – твій робочий інструмент”.
- o “Бог є. І це не я”.



КІНЕЦЬ!



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!