

Тема: «Методы психологической диагностики, используемые при оказании экстренной психологической помощи»

Цель: проанализировать особенности методов психологической диагностики, используемых при оказании экстренной психологической помощи.

В этом разделе дан краткий обзор основных методов, используемых специалистами для оказания экстренной психологической помощи. Подробно эти техники не рассматриваются по нескольким причинам. Во-первых, для грамотного их применения необходима специальная профессиональная подготовка, в противном случае эти техники могут просто навредить человеку; во-вторых, насчитывается огромное число конкретных техник, которые нужно использовать в разных ситуациях.

Например, в арсенале психолога, работающего в чрезвычайной ситуации, как правило, несколько сотен краткосрочных приемов, из которых он выбирает наиболее подходящий для конкретного человека, находящегося в данной ситуации и в определенном состоянии.

Психотерапевтические и психокоррекционные направления, используемые при оказании экстренной психологической помощи, предполагают возможность краткосрочного воздействия метода. Это такие направления, как нейро-лингвистическое программирование, ***телесноориентированная терапия, арттерапия, краткосрочная позитивная терапия, суггестивные техники, релаксационные методы и методы, направленные на саморегуляцию, рациональная психотерапия*** и другие. ***Остановимся немного подробнее на каждом из перечисленных методов.***

Нейро-лингвистическое программирование (НЛП) — достаточно новое направление психотерапии. В 1973г. вышла первая книга, посвященная этому методу, написанная Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером. НЛП обладает уникальными возможностями, в том числе и при оказании экстренной психологической помощи. Это целая концепция консультирования, ориентированная на реальный результат, причем максимально быстро и безболезненно для клиента, что особенно важно в критической ситуации. Множество техник, предлагаемых в рамках этого направления, позволяют эффективно справляться с поставленными задачами в рамках оказания экстренной психологической помощи. Примером может служить техника быстрого лечения фобий, которая позволяет избавить человека от фобии в течение 15—20 минут. Чаще всего при оказании экстренной психологической помощи используются небольшие, компактные техники НЛП, например техника «круги силы», техника быстрого лечения фобий, техника смены модальностей и другие.

Телесноориентированная терапия зародилась в XX в., ее прародителем можно считать Вильгельма Райха и его последователя Александра Лоуэна. Этот вид психотерапии очень важен при экстренной психологической помощи, так как любая стрессовая ситуация воздействует на тело человека, сказывается на движении, дыхании, мышечном напряжении, общем тонусе. Стресс часто вызывает проблемы со здоровьем психосоматической природы (язва желудка, гипертония и др.). Таким образом, обеспечение нормального психологического самочувствия напрямую зависит от комфорта телесного, физического. Часто люди, попавшие в кризисную ситуацию, не могут спать, забывают есть, у них начинается обострение хронических заболеваний или, напротив, может усиливаться аппетит, наступить улучшение состояния здоровья.

Такие проявления являются результатом действия процесса адаптации.

Крайне важным в подобной ситуации является забота о телесном, физическом комфорте. Расслабление мышечного каркаса позволяет получить полноценный отдых и восстановление сил, что крайне желательно в кризисной ситуации, физическая поддержка позволяет человеку почувствовать, что он не одинок перед лицом постигшего его несчастья. Набор техник телесноориентированной психотерапии достаточно велик и используется специалистами- психологами в широком диапазоне ситуаций для оказания помощи пострадавшим.

Термин «арттерапия» появился в 1938г., благодаря работе Адриана Хилла с больными туберкулезом. Позднее этот термин стал употребляться по отношению ко всем видам занятий искусством, которые проводятся в целях психологической помощи. Арттерапия — мощный инструмент, позволяющий выразить чувства и эмоции, в том числе и негативные, в символической форме, проработать подавляемые чувства и мысли, диагностировать внутреннее состояние клиента. Это делает возможным достаточно широкое использование приемов арттерапии для оказания психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. Особенно значимой является возможность применения приемов арттерапии для помощи детям, начиная с дошкольного возраста. Ведущая деятельность дошкольника — продуктивная (рисование, лепка, конструирование, ролевая игра), что позволяет легко вовлечь ребенка в процесс рисования, и сделать помощь максимально эффективной.

Большое количество техник арттерапии, удобство сочетания этих техник с техниками, относящимися к другим направлениям, наличие компактных техник, возможность применять различные методики при минимальном наборе инструментария позволяют успешно применять приемы арттерапии в целях оказания экстренной психологической помощи.

Название «позитивная психотерапия» впервые было введено в 1972г. Н. Пезешкианом для обозначения собственной психотерапевтической концепции и стратегии. Само слово «позитивная» предполагает противопоставление направлениям психотерапии, которые центрируются на негативных аспектах жизни клиента: психоанализ, гуманистическая и поведенческая психотерапия. Термин «позитивная психотерапия» может использоваться также и в широком контексте. Техники краткосрочной позитивной психотерапии в большей степени направлены на создание ресурса, на возможность посмотреть на проблему с другой стороны, увидеть позитивные моменты в жизни. Порой крайне важно найти для клиента ресурс, который мог бы помочь ему в переживании кризисной ситуации. Компактные краткосрочные техники, позволяющие, с одной стороны, проделать завершённый психотерапевтический цикл, а с другой стороны, экономичны по времени, делают возможным и целесообразным использование приемов краткосрочной позитивной психотерапии в условиях чрезвычайной ситуации. Гибкость применяемых методов, возможность конструирования техник для каждого конкретного случая, для каждой конкретной ситуации, позволяет использовать это направление достаточно эффективно.

На современном этапе существует множество психотерапевтических концепций, использующих внушение, суггестивное воздействие," к их числу можно отнести эриксоновский гипноз, аутогенную тренировку и многое другое.

Суггестивное воздействие, техники погружения клиента в особые состояния сознания известны человеку с древних времен. Применяя суггестивные техники, специалист может апеллировать к неосознаваемым переживаниям клиента, минуя цензуру сознания. Часто в экстремальной ситуации для человека, потерявшего дом, родных, в сознании появляются табу, например, на то, чтобы чувствовать себя счастливым не только в данный момент (что понятно и естественно), но и в будущем. Техники внушения разнообразны, среди них есть такие, применение которых экономично по времени, не требует дополнительного инструментария, и те, применение которых возможно в любых условиях (не обязательно изолированное помещение и т.д.)

Существует огромное количество методов релаксации и саморегуляции. К ним можно отнести суггестивную технику аутогенной тренировки, технику активной мышечной релаксации, технику пассивной мышечной релаксации, медитации, а также огромное количество других методов. Использование этих методов в экстремальных условиях позволяет специалисту-психологу в решении многочисленных проблем: при оказании помощи пострадавшим, их родственникам; для поддержки специалистов, участвующих в ликвидации последствий ЧС, и специалистов, обеспечивающих социальную помощь и поддержку пострадавших; весьма важно применение этих методов для обеспечения высокой работоспособности самих психологов.

Сущность метода рациональной психотерапии заключается в том, что специалист, апеллируя к сознанию клиента, убеждает его и формирует верное отношение к окружающей действительности, ситуации, событиям.

В экстремальной ситуации, в ситуации, когда произошло событие, резко изменившее жизнь человека, нарушаются когнитивные процессы и человек под воздействием эмоций может делать неверные выводы о том, что произошло, грозит ли ему опасность и в каком объеме она грозит, кто виноват в том, что случилось. При помощи рациональной психотерапии возможно восстановить верный причинно-следственный порядок. Применение этого метода позволяет снизить психологическое напряжение у пострадавшего. В условиях ликвидации последствий чрезвычайной ситуации этот метод может применяться индивидуально и в мини-группах. Применение рациональной психотерапии экономично по времени и не требует особых условий.

В каждой конкретной ситуации специалист-психолог применяет не один конкретный метод, а скорее набор техник, методик, которые сочетаются друг с другом и подходят конкретному клиенту. Поэтому подход к оказанию экстренной психологической помощи можно считать эклектическим. В зависимости от ситуации, ее условий, индивидуальных особенностей клиента выбирается или разрабатывается индивидуальная тактика работы с пострадавшим. В этой работе могут быть использованы не только описанные методы, но и другие методы, технологии оказания психологической помощи, которые по своим возможностям соответствуют поставленным целям, задачам и техническим возможностям.

Методы психологической диагностики, используемые при оказании экстренной психологической помощи

Экстренная психологическая помощь может быть оказана только в том случае, если реакции человека можно описать как нормальные реакции на ненормальную ситуацию. То есть экстренная психологическая помощь не может быть оказана тем людям, чьи реакции выходят за пределы психической нормы. В случае, когда реакции человека выходят за пределы нормы, необходима помощь врача-психиатра. В связи с этим возможно и необходимо применение методов психологической диагностики. Однако понятно, что метод тестов, проективные психодиагностические методики не отвечают требованиям ситуации, в которой оказывается экстренная психологическая помощь. Поэтому для этих целей используются такие психодиагностические методы, как беседа, наблюдение. Безусловно, эти методы не так точны, как, например, метод тестов, однако они позволяют собрать необходимую для специалиста информацию и вовремя привлечь помощь специалистов смежных профессий.