



кризисный
центр
для
женщин

crisiscenter.ru

+7 (812) 327-30-00

КРИЗИСНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ИЛИ ПСИХОТЕРАПИЯ ПТСР?

При следующих типах запросов, связанных с пережитым насилием, показано направление пострадавшей именно в службу кризисной помощи — это **1) нужда в психологическом сопровождении выхода из актуальной (длящейся) ситуации насилия, 2) потребность в совладании со стрессом по горячим следам недавно пережитого эпизода (периода) насилия, и 3) сочетание пп. 1 и 2.** Обе эти ситуации характеризуются высоким уровнем угрозы для психического и физического здоровья пострадавшей и важностью как своевременного обращения за помощью, так и оперативности при ее оказании. Во многом поэтому в кризисную службу можно обратиться бесплатно: это психологическая «скорая помощь».

Кризисное консультирование

Как давно произошла ситуация насилия, если она завершена?

От сегодняшнего дня до 1 месяца назад (реже в источниках встречается рубеж до 1,5-2 месяцев назад)

Соответственно, с чем мы имеем дело (с высокой долей вероятности)?

Острое стрессовое состояние

Этап процесса проживания тяжелого события, который:

- 1) наступил не автоматически после насилия как факта, а в том случае, если психика сама не справилась с тяжестью его воздействия;
- 2) это хоть и трудно переживаемое, но **состояние** психики (с преимущественной симптоматикой тревоги и депрессии) — нечто переходное между индивидуальной нормой и расстройством, и потому принципиально подвижно и изменчиво;
- 3) по полной обратимости имеет **сравнительно позитивный прогноз, если кризисная помощь оказана своевременно.**

Но обратите внимание и на обратную сторону: за пределами этих видов жизненных обстоятельств обращение пострадавшей от насилия к кризисной консультантке, как правило, уже нецелесообразно. Грамотное и обоснованное применение кризисного консультирования как метода прочно завязано на исполнение клиенткой конкретных близких целей в условиях повышенной опасности и ограничено очень узким временным горизонтом. В других случаях задача специалистки кризисной службы на первой консультации — перенаправить клиентку и рассказать, по каким критериям она может найти психологическую помощь, адекватную своему запросу.

Психотерапия

От нескольких месяцев назад (чаще в источниках называется рубеж от полугода назад) до очень высокой давности

Посттравматическое стрессовое расстройство

Этап процесса проживания тяжелого события, который:

- 1) наступил не автоматически после насилия как факта, а в том случае, **если психика сама не справилась с тяжестью его воздействия, а затем, на этапе острого стресса, не имела возможностей и ресурсов, достаточных для совладания и восстановления;**
- 2) это **расстройство** психики (с преимущественной симптоматикой тревоги и депрессии) — характеризуется стойкими и регулярными признаками нарушения адаптации и межличностного функционирования;
- 3) по полной обратимости имеет **от нейтрального до сравнительно негативного прогноза.**



кризисный
центр
для
женщин

crisiscenter.ru

+7 (812) 327-30-00

ОСОБЕННОСТИ ФОРМАТОВ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Таким образом, в чем заключаются задачи работы специалистки?

А как помочь клиентке, которая находится в актуальной (и зачастую уже долговременной) ситуации насилия?

Кризисное консультирование

- краткосрочная **«реанимация»** для психики;
- работа только в рамках ближнего горизонта событий — недавнее прошлое, настоящее, ближайшее будущее;
- эмоциональная поддержка;
- информационная поддержка;
- административная поддержка (координация начальных этапов взаимодействия со смежными специалистами или сервисами);
- практическая поддержка (включая поиск ресурсов и укрепление индивидуальных методов совладания со стрессом);
- снижение риска развития ПТСР.

- анализ актуальной угрозы и поиск стратегий ее минимизации;
- разработка плана безопасности для выхода из ситуации насилия (кризисный менеджмент и стратегическое планирование ближайшего будущего);
- при необходимости координация процесса выхода из ситуации насилия;
- при необходимости помощь на начальных этапах взаимодействия со смежными специалистами и сервисами (юристами, медучреждением, психотерапевтом, убежищем и т. д.).

Психотерапия

- **«реабилитация»** для психики (длительность зависит от метода и контекста, обычно от средней до высокой — но краткосрочной работы очень часто недостаточно);
- работа с глубокими пластами психики, в т.ч. с давними и очень давними событиями, в рамках одного из узкоспециализированных психотерапевтических методов;
- дополнительная медицинская диагностика и нередко лечение, в т.ч. ко-терапия с врачом-психиатром.

«← + ↑»:

- для помощи в минимизации угрозы и выхода из ситуации насилия перенаправление к кризисному консультанту (см. раздел слева);
- затем, после завершения кризисной интервенции — при необходимости переход к «реабилитации» психики (см. раздел выше).