

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ ЧЕЛОВЕКОМ

По определению Ф.Е. Василюка, кризисная ситуация – это ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни. В настоящее время мы часто оказываемся в кризисных ситуациях частного или общественного характера. К кризисным ситуациям частного (личного) характера относятся постоянные конфликты в семье, потеря работы, физическое, психологическое или сексуальное насилие. Кризисными ситуациями общественного характера являются техногенные катастрофы (например, авария на Чернобыльской АЭС, обвал купола аквапарка в Ясенево), стихийные бедствия (сход снежных лавин, смерчи, наводнения и т.п.), террористические акты, захваты заложников.

Мы все переживаем большое количество личных стрессов и далеко не все они безопасны для нас. Некоторые стрессы проходят не оставляя душевных ран, а какие-то оказывают значительное влияние на нашу психику и даже на физическое здоровье, ведь в последнее время все больше научных исследований подтверждает давно известную в народе истину, что «все болезни от нервов». По последним данным, 60–80 % хронических заболеваний обусловлены психикой или влияют на их течение.

Так как же понять отразился ли на вас стресс? Точно оценить это и оказать психологическую помощь может только специалист. Однако, есть признаки, по которым вы самостоятельно можете оценить, стоит ли вам обращаться к психологу или нет. Известный психолог Нестерова Т.А предложила основные правила самопомощи после кризисных ситуаций, которые каждый человек может применить самостоятельно[2]:

1. Стоит поговорить о случившемся с душевным другом, подругой, (можно поговорить с любым человеком – это все равно лучше, чем молчать и держать все переживания внутри себя).

2. Если тема очень деликатна и поговорить, действительно, не с кем, то попробуйте написать о случившемся на листе бумаги, а потом порвать его (такой способ тоже достаточно эффективен).

3. Далее, будет хорошо, провести релаксацию (расслабление), вы можете использовать свои способы (принять ванну, послушать музыку или по-

смотреть любимое кино, возможно, при этом вам захочется плакать, не в коем случае не сдерживайте себя, поплачьте – это поможет снять психологическую напряженность, не рекомендуется большое количество алкоголя), или известные вам психологические приемы, мы можем предложить простой прием.

4. Представьте место, где вам очень комфортно находиться в реальной жизни – это может быть, что угодно парк или лес, в котором вы любите гулять, важно успокаивающее влияние на вас этого места, если такого реального места не существует, то вообразите его и в своем воображении побудьте там какое-то время.

5. В кризисной ситуации можно съесть кусочек шоколада или банан (известно, что эти продукты являются природными антидепрессантами).

По мнению ученого Лазаруса кризисные ситуации общественного характера более разрушительны по своему влиянию на психику, в том числе и потому, что охватывают большое количество людей находящихся на одной территории одновременно. При стихийных бедствиях, техногенных авариях, террористических актах и захватах заложников часто меняется не только психологическое, но так же физическое и социальное положение людей. Потеря близких, своего физического здоровья (практически здоровые становятся инвалидами), работы и дома серьезно усложняют психологическое состояние.

Причем, психологическую травму получают не только непосредственные участники трагических событий, но и еще очень большое количество людей. В первую очередь, это люди находящиеся в центре событий, но не получившие физических травм; во-вторых, это спасатели, врачи и другие специалисты оказывающие помощь пострадавшим; а в третьих, это простые люди, которые просто живут в том же городе, где произошла трагедия. Последняя группа психологически травмированных людей наиболее многочисленна – это мы с вами. Конечно, каждый из нас по своему переживает полученную травму, есть люди способные справиться и с сильными стрессами самостоятельно, но, к сожалению, таких не очень много. Это, как правило, люди с устоявшимся глубинным философским пониманием мира, добра и зла, жизни и смерти[2].

При возникновении кризисных ситуаций, в зависимости от ее «тяжести» каждый может испытывать либо негативные эмоции (душевную боль, страх, раздражение, агрессию и т.п.), либо шок (это состояние растерянности, эмоциональной нечувствительности), за которым на самом деле скрываются те же негативные эмоции, только значительно большие по своей

силе. Состояние психологического шока, аналогично состоянию физического шока, оно как бы «замораживает» вашу психику от очень сильных переживаний, которые вы не в состоянии вынести в настоящий момент. По прохождении времени состояние шока проходит и, постепенно, вы начинаете чувствовать всю ту душевную боль, которую получили при кризисной ситуации. В этот момент просто необходима помощь профессионального психолога и очень желательна поддержка близких.

В настоящее время спектр методов, применяемых психологами для помощи в кризисных ситуациях довольно широк [1]:

1. Телесная терапия и танатотерапия – это методы помогают решать психологические проблемы, через телесные ощущения и приемы.

2. Психодрама и гештальттерапия – основаны на проживании травматических переживаний заново, проигрывая эти ситуации с различных позиций и осознавая прошлый опыт по-новому.

3. Символдрама и эмоционально-образная терапия – основаны на решении психологических проблем с помощью активного воображения.

4. Арт-терапия – метод основан на разрешении психологических проблем посредством искусства (рисунка, лепки из глины и т.п.).

5. Ребефинг и холотропное дыхание – методы основаны на решении психологических проблем с помощью дыхательных упражнений.

Специальную психологическую помощь в кризисных ситуациях можно получить в форме индивидуальной консультации или групповой психотерапии. В кризисной ситуации и при посттравматическом стрессе не стоит посещать тренинги, так как их целью является обучение определенным приемам, а не решение психологических проблем. Кроме того, на тренинге могут быть затронуты глубинные душевные переживания, в результате чего психическое состояние ухудшится.

Таким образом, в наше время каждому необходимо иметь некоторые сведения о психологических травмах, полученных в кризисных ситуациях, их проявлениях и способах их преодоления.

Библиографический список

1. Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации // Психологическая наука и образование. 2003. № 3.
2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2009. 928с.