

УДК: 159.98

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В КРИЗИСНЫХ
СИТУАЦИЯХ
PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN CRISIS SITUATIONS**

Бедловская Ангелина Александровна, студентка
Торезский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Российская академия
народного хозяйства и государственной службы при президенте
Российской Федерации»; город Торез;
Преподаватель филологических и психологических дисциплин:
Бобруйко Екатерина Сергеевна

Аннотация: Статья посвящена вопросам психологической поддержки в кризисных ситуациях и раскрывает основные принципы и методы оказания помощи людям, переживающим острый стресс. Рассматриваются типичные эмоциональные реакции на кризис, цели кризисного консультирования и роль социальной поддержки в процессе восстановления. Особое внимание уделяется психологической первой помощи и профилактике долгосрочных негативных последствий травмы. Подчеркивается значение своевременного обращения за профессиональной помощью.

Ключевые слова: психологическая поддержка, кризисная ситуация, стресс, травма, кризисное консультирование, психическое здоровье

Abstract: The article examines psychological support in crisis situations and outlines the key principles and methods of assisting individuals experiencing acute stress. It describes common emotional reactions to crises, the goals of crisis counseling, and the role of social support in recovery. Special attention is given to psychological first aid and the prevention of long-term traumatic consequences. The importance of timely professional assistance is emphasized.

Keywords: psychological support, crisis situation, stress, trauma, crisis counseling, mental health.

Кризисные ситуации — это периоды резких и болезненных изменений в жизни человека, которые нарушают привычный уклад и требуют быстрой адаптации. Это может быть утрата близкого человека, развод, серьезная болезнь, насилие, стихийное бедствие, военные действия или внезапная потеря работы. Подобные события вызывают сильный стресс и могут привести к эмоциональной дезорганизации, тревоге, депрессии и ощущению беспомощности.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый четвертый человек в мире переживает хотя бы один эпизод психического расстройства, инициированный стрессом или кризисом. При этом своевременная помощь может не только предотвратить развитие хронических состояний, но и снизить нагрузку на системы здравоохранения в целом.

Психологическая поддержка в кризисных ситуациях играет ключевую роль в сохранении психического здоровья, предотвращении долгосрочных последствий травмы и восстановлении внутреннего равновесия. Она выступает тем «психологическим иммунитетом», который помогает человеку не сломаться, а адаптироваться к новой реальности.

Понятие кризиса в психологии

В психологии кризис рассматривается как состояние эмоционального и когнитивного напряжения, возникающее тогда, когда человек сталкивается с обстоятельствами, которые превышают его привычные способы совладания. Это не просто стресс, а именно точка бифуркации — момент, когда старая модель поведения перестает работать, а новая еще не сформирована.

Американский психиатр Джеральд Каплан одним из первых систематизировал теорию кризисных состояний. Он описал четыре стадии развития кризиса:

1. Первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем.
2. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда привычные способы не работают.
3. Мобилизация внешних и внутренних ресурсов, использование новых методов.
4. Стадия дезорганизации, если проблема не решена, что приводит к тревоге и депрессии.

Каплан подчеркивал, что при своевременной поддержке человек способен не только восстановиться, но и выйти на новый уровень личностного развития.

Кризис может быть:

1. Ситуационным (вызван конкретным событием — аварией, потерей).
2. Возрастным (связанным с этапами развития — кризис подросткового возраста, середины жизни).
3. Экзистенциальным (переоценка ценностей и смысла жизни, часто связанный с вопросами смерти, одиночества, свободы).

Психологические реакции на кризис

Реакции на кризис индивидуальны, но часто включают целый спектр эмоциональных, когнитивных и физиологических проявлений. Важно

понимать, что большинство этих реакций являются нормальной реакцией психики на ненормальные обстоятельства.

1. Эмоциональные проявления:
 - Шок и отрицание (временная защита психики).
 - Тревога и страх (за будущее, за свою жизнь и жизнь близких).
 - Чувство вины (в том числе «вина выжившего»).
 - Агрессия или раздражительность (как способ вернуть контроль).

- Апатия и эмоциональное онемение («отключение» чувств для экономии ресурсов).

2. Когнитивные и физические проявления:
 - Нарушение концентрации внимания, спутанность мыслей.
 - Навязчивые воспоминания о событии.
 - Нарушение сна и аппетита.
 - Психосоматические реакции (головные боли, боли в животе, обострение хронических заболеваний).

Цели психологической поддержки

Основные задачи психологической помощи в кризисе:

1. Снижение остроты эмоционального напряжения. «Здесь и сейчас» помочь человеку успокоиться, чтобы он мог ясно мыслить.

2. Восстановление чувства безопасности. Создание безопасного пространства и помощь в поиске реальных мест и людей, где можно чувствовать себя защищенным.

3. Помощь в осознании и принятии происходящего. Постепенный выход из отрицания, помощь в интеграции травматического опыта в картину мира.

4. Поддержка в поиске ресурсов и способов совладания. Выявление сильных сторон, обращение к прошлому опыту преодоления трудностей.

5. Предотвращение развития посттравматических расстройств (ПТСР, депрессии, тревожных расстройств).

Принципы кризисной психологической помощи

1. Безопасность

Первостепенная задача — обеспечить физическую и эмоциональную безопасность человека. Если человеку угрожает опасность, помощь психолога начинается с эвакуации или вызова соответствующих служб.

2. Поддержка и принятие

Специалист проявляет эмпатию, не оценивает и не обесценивает переживания клиента. Избегаются фразы вроде «Все будет хорошо» или «Не переживай», которые могут быть восприняты как обесценивание тяжести переживаний.

3. Конкретность и структурированность

В кризисе человеку сложно мыслить стратегически. Мозг находится в режиме «выживания». Поэтому помощь должна быть четкой, простой и направленной на решение ближайших, самых насущных задач: «Что мы будем делать сегодня?», «Где вы будете ночевать?», «Кому первому нужно позвонить?».

4. Активизация ресурсов

Важно напомнить человеку о его сильных сторонах, прошлом опыте преодоления трудностей, поддержке близких. Вопросы типа «Что помогало вам справляться с трудностями раньше?» помогают вернуть ощущение компетентности.

5. Ориентация на настоящее (здесь-и-сейчас)

Глубокий анализ прошлого или тревога о далеком будущем откладываются. Основной фокус — на текущем моменте и ближайших шагах.

Методы психологической поддержки

Психологическая первая помощь (ППП)

Это краткосрочная помощь, оказываемая сразу после травмирующего события. Руководство по ППП, разработанное ВОЗ, включает три базовых действия: «Смотри, Слушай, Направляй».

1.Смотри: Проверка безопасности, поиск людей с очевидными острыми реакциями (плач, ступор, истерика).

2.Слушай: Установление контакта, активное слушание, помощь человеку в спокойном рассказе о своих нуждах и переживаниях, нормализация эмоциональных реакций («Ваша реакция — это нормально в такой ситуации»).

3.Направляй: Предоставление достоверной информации (что произошло, что делается для помощи), помощь в контакте с близкими и в организации дальнейшей поддержки (где найти еду, ночлег, профильную помощь).

Кризисное консультирование

Это более структурированная помощь, которая может занять от одной до нескольких встреч. Она направлена на:

1. Анализ актуальной ситуации и ее восприятия клиентом.

2. Выявление и коррекцию деструктивных мыслей (например, чувства вины).

3. Формирование конкретного, пошагового плана действий на ближайшее время.

4. Обучение техникам саморегуляции для снижения уровня тревоги в моменте.

Примеры техник саморегуляции:

1. Дыхательные упражнения: Квадратное дыхание (вдох — 4 сек, задержка — 4 сек, выдох — 4 сек, задержка — 4 сек).

2. Техники заземления 5-4-3-2-1: Попросить человека найти и назвать 5 вещей, которые он видит, 4 — которые он может потрогать, 3 — которые слышит, 2 — которые может понюхать, и 1 — которую может попробовать. Это помогает вернуться в «здесь и сейчас» при флешбэках или сильной тревоге.

Долгосрочная терапия

Если кризис привел к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), клинической депрессии или тревожного расстройства, требуется системная психотерапия. Наиболее эффективными подходами здесь считаются:

1. EMDR (ДПДГ) — десенсибилизация и переработка движением глаз.

2. Терапия, ориентированная на травму (TFCBT) для детей и взрослых.

3. Схема-терапия и терапия принятия и ответственности (АСТ).

Значительный вклад в понимание травмы внесла психиатр Джудит Герман, описавшая в книге «Травма и исцеление» три стадии восстановления после травматических событий:

1. Установление безопасности (стабилизация).

2. Переработка травматического опыта (воспоминание и скорбь).

3. Восстановление связей с жизнью и обществом (интеграция).

Роль окружения в кризисе

Поддержка семьи, друзей и коллег часто имеет не меньшую значимость, чем профессиональная помощь. Социальная поддержка — один из главных буферов против развития ПТСР. Важны:

1. Искреннее присутствие. Иногда достаточно просто быть рядом молча.

2. Готовность выслушать без советов. Важно дать человеку выговориться, не перебивая и не обесценивая его чувства. Вместо «Тебе нужно радоваться, что остался жив» лучше сказать «То, что ты чувствуешь сейчас — это абсолютно нормально».

3. Практическая помощь. В кризисе у человека нет ресурса думать о быте. Предложения «привезти продукты», «посидеть с детьми», «помочь с документами» часто работают лучше самых правильных слов.

4. Отсутствие давления. Нельзя заставлять человека говорить, если он не хочет, или требовать от него быстрого возвращения к «нормальной жизни».

Исследования показывают, что простое «я рядом» оказывает более сильный эффект, чем активные попытки «исправить» ситуацию.

Особенности помощи детям и подросткам

Дети и подростки переживают кризисы иначе, чем взрослые, так как их психика и механизмы совладания еще не сформированы. Их реакции могут проявляться невербально:

1. Регресс поведения (возвращение к сосанию пальца, энурезу, детским страхам).

2. Вспышки агрессии или истерики как способ выразить невыносимое напряжение.

3. Соматические жалобы (болит живот, голова без физических причин).

4. Замкнутость и уход в себя или, наоборот, патологическая «занятость» (игры, гаджеты) как способ избегания мыслей.

Как помочь:

1. Стабильность и предсказуемость. Обеспечить привычный режим дня (еда, сон, прогулки) — это дает чувство безопасности.

2. Безопасное пространство для выражения эмоций. Не запрещать плакать или злиться, но помогать выражать эти чувства словами или через игру/рисование.

3. Честность и дозированность информации. Говорить правду о том, что произошло, на доступном возрасту языке, избегая травмирующих подробностей.

4. Присутствие значимого взрослого. Самое важное — чтобы ребенок не оставался один на один со своим страхом. Ваше спокойное присутствие и уверенность в завтрашнем дне («Я с тобой, мы справимся») становятся для него главной опорой.

Профилактика негативных последствий

Для снижения риска долгосрочных последствий важно:

1. Своевременно обращаться за помощью. Не ждать, пока «само пройдет», особенно если симптомы длятся более месяца.

2. Не изолироваться. Даже если не хочется никого видеть, важно оставаться на связи с миром, хотя бы минимально.

3. Соблюдать режим сна и питания. Тело — наш главный ресурс, без его восстановления психике будет сложнее справиться.

4. Использовать техники саморегуляции. Включать их в ежедневную рутину, а не только в момент острой тревоги.

5. Ограничивать воздействие травмирующей информации. Снизить потребление новостей, триггерного контента в социальных сетях, если он вызывает сильные эмоции.

Кризис — это не только период разрушения привычных опор, но и потенциальная точка роста. Многие люди, пережившие травму, отмечают феномен «посттравматического роста»: у них появляется более глубокая благодарность к жизни, переоценка ценностей, новые возможности и более крепкие связи с близкими.

При адекватной психологической поддержке человек способен переработать травматический опыт, укрепить личностные ресурсы и сформировать новые стратегии адаптации. Психологическая помощь в кризисных ситуациях — это не просто профессиональная услуга, а важный

элемент гуманного общества, способного поддержать человека в самые уязвимые моменты его жизни. Это инвестиция в психическое здоровье нации и будущее, в котором люди могут опираться друг на друга в минуты самых тяжелых испытаний.

Список литературы

1. Андронникова О.О. Психологическая помощь в кризисной ситуации: учебное пособие. – Москва: ИНФРА-М, 2025. – 454 с.
2. Болдырев О.Ю. Травма, ПТСР, КПТСР: практическое руководство для перезагрузки мозга и тела после психологических потрясений. – Москва: Эксмо, 2025. – 320 с.
3. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты: психология горевания. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 160 с.
4. Герман Д. Травма и исцеление. Последствия насилия от абьюза до политического террора. – Москва: Бомбора, 2023. – 640 с.
5. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 644 с.
6. Кадыров Р.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний. Посттравматическое стрессовое расстройство: учебник и практикум для среднего профессионального образования. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 644 с.
7. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах / Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation, World Vision International. – Женева: ВОЗ, 2014. – 76 с.
8. Фоер Л., Климочкина К. Травма: что она с нами делает и что мы можем сделать с ней. Книга про комплексное ПТСР. – Москва: Альпина Паблишер, 2025. – 311 с.
9. Шапиро Ф. Преодолевая прошлое. Как научиться управлять своей жизнью при помощи техник самопомощи EMDR. – Москва, 2021. – 408 с.
10. Шарапов А.О., Пчелкина Е.П., Шех О.И. Кризисная психология: учебник для вузов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 538 с.