

Алгоритм исследования

1. Исследование психологической атмосферы в семье, диагностическое исследование психологической атмосферы в семье, посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением учащегося, особенно обратить внимание на: - несправедливое отношение со стороны родителей;

- развод (или супружеские измены) в семье учащегося;
- потерю одного из членов семьи;
- неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями;
- одиночество;
- недостаток внимания и заботы со стороны окружающих.

2. Наблюдение за состоянием психического и физического здоровья, изучение личных дел и медицинских карт ребенка, особенно обратить внимание на:

- реальные конфликты и мотивы его участников;
- патологические наследственные причины (алкоголизм родителей, психопатия, психологические травмы, зависимости);
- соматические заболевания, эмоциональные переживания, зависимости от компьютерных и азартных игр, алкоголя, наркотических средств.

3. Взаимодействие в социуме, изучение межличностных отношений «учащийся - учащиеся», «учащийся - педагог», выявление референтных групп, особенно обратить внимание на:

- отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства и др.;
- несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа в коллективе сверстников;
- несправедливые требования к учащемуся;
- принадлежность к молодежным асоциально настроенным группам, деструктивным сектам или боязнь конфликтов, угроз, расправы за разрыв отношений с ними;
- страх иного наказания или позора, самоосуждение за неблагоприятный поступок.

4. Дезадаптирующие условия: - снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам;

- своеобразие личностного развития, несформированность навыков общения;
- неадекватную самооценку личностных возможностей;
- утрату понимания ценности жизни;
- потерю любимого человека; уязвленное чувство собственного достоинства;
- отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство (этим частично объясняются "эпидемии самоубийств");
- состояние переутомления;
- паническую боязнь будущего.

Характерные черты суицидальных личностей

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;

- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- «туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:

- 1.** Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- 2.** Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки.
- 3.** Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
- 4.** Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- 5.** Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.
- 6.** Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- 7.** Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
- 8.** Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9.** Не предлагайте упрощенных решений.
- 10.** Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- 11.** Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.
- 12.** Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.
- 13.** При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.
- 14.** Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Психологический дебрифинг

Дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой (Бадхен, 2001; Ромек и др., 2004). Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу или трагическое событие.

Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события, иногда через несколько часов или дней после трагедии. Считается, что оптимальное время для проведения дебри-финга – не раньше чем через 48 часов после события. К этому моменту завершится период особых реакций и участники событий будут в состоянии, в котором возвращается способность к рефлексии и самоанализу.

Но если времени пройдет слишком много, воспоминания станут расплывчатыми и туманными. В таких случаях при необходимости воссоздания пережитых чувств и состояний могут использоваться видеозаписи или фильмы о событии.

Процедура дебрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциальности, она дает возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальным событием. Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение,– у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к возникновению тех симптомов или реакций ПТСР, которые могут возникнуть впоследствии. Участникам обязательно сообщают о том, где они впоследствии могут получить помощь.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий. Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- «проработка» впечатлений, реакций и чувств;
- когнитивная организация переживаемого опыта посредством понимания структуры и смысла происшедших событий, реакций на них;
- уменьшение индивидуального и группового напряжения;
- уменьшение ощущения уникальности и ненормальности собственных реакций. Эта задача разрешается при помощи группового обсуждения чувств;

- мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и. понимания;
- подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть в ближайшем будущем;
- определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

Дебрифинг не предохраняет от возникновения последствий травмы, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить эти последствия. Поэтому дебрифинг – одновременно и метод кризисной интервенции, и профилактика.

Проводить дебрифинг возможно в любом месте, но нужно стремиться к тому, чтобы помещение было удобным, доступным и изолированным. Идеальной обстановкой для дебрифинга является комната, где группа изолирована от внешних вмешательств, таких, например, как телефонные звонки. Участники располагаются вокруг стола. Это лучше, чем традиционная модель групповой терапии, когда стулья расположены по кругу с пустым пространством посередине, поскольку последняя форма организации пространства может быть непривычной и поэтому восприниматься как угроза.

Оптимальное количество участников в группе от 10 до 15 человек. При необходимости включить большее количество людей одновременно целесообразно разделять группу на небольшие подгруппы. Проводится дебрифинг под руководством двух подготовленных специалистов. Не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих непосредственного отношения к событию.

Время сессии четко обозначается вначале и составляет 2–2,5 часа без перерыва. Ограничение вводится по той причине, что за это время происходит очень интенсивная переработка опыта, в которой задействованы достаточно сильные эмоции.

Тот, кто руководит дебрифингом, должен ясно представлять себе, что он не консультант и уж, конечно, не групповой терапевт в традиционном смысле. Дебрифинг нельзя назвать «лечением». Его смысл – в попытках минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий после стресса. Тот, кто руководит дебрифингом, должен быть знаком с групповой работой, с проблемами, связанными с тревогой, травмой и утратой. Ему необходимо быть уверенным в себе и спокойным, несмотря на интенсивные эмоциональные проявления у членов группы.

Самое важное – это организация группового обсуждения.

Оно включает проговаривание, слушание, принятие решений, обучение, следование повестке дня, «приведение» встречи к удовлетворительному завершению и позитивному результату. У ведущего

имеются и другие функции, например, использование законов групповой динамики, контроль над перемещением членов группы внутри и вне комнаты, контроль над временем, индивидуальные контакты с теми, чье состояние ухудшилось, и запись происходящего. Но хотя эти функции важны, они должны быть подчинены главным задачам действия.

В дебрифинге принято выделять три части и семь отчетливо выраженных фаз:

часть I – проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса;

часть II – детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;

часть III – мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование планов на будущее.

Ниже сформулированы и описаны семь фаз дебрифинга:

- 1) вводная фаза;
- 2) фаза описания фактов;
- 3) фаза описания мыслей;
- 4) фаза описания переживаний;
- 5) фаза описания симптомов;
- 6) фаза завершения;
- 7) фаза реадаптации.

Экстренная групповая психологическая помощь в ситуации завершенного суицида.

Психологический дебрифинг.

В последнее время в ситуации суицидального поведения стали не редким явлением в нашей жизни. Экстренную психологическую помощь необходимо оказывать не только самим пострадавшим, но и близким оказавшимся рядом с ними.

В одном из учебных заведений г. Якутска был совершен суицид. Недалеко от корпуса учебного заведения в общественном туалете, однокурсницей и девушкой из параллельной группы, проживающими в общежитии, было обнаружено тело. Самоубийство было совершено через повешение. Суицидентка являлась младшим ребенком в неполной семье. Всего в семье было трое детей. Мать, работающая пенсионерка. В 2003 году умер отец девушки, к которому она была очень привязана. Смерть отца явилась психотравмирующей ситуацией, которая дала начало затяжной депрессии. Девушка лишилась любви того, на кого она возлагала наибольшие надежды.

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, появляется тревога и уныние. Люди могут не осознать ее начало. Они только замечают, что последнее время стали подавленными, печальными и «хандрят», будущее выглядит тусклым, и они считают, что его нельзя изменить. В основе депрессивной личности лежит страх. Каждый день наполнен страхом и страданиями, с которыми депрессивная личность не может справиться своим собственными силами, и каждый день приносит все более тяжкие страдания.

Со слов куратора группы мотивации к учебе у девушки не было. Тяжело давалась теория. От общественной работы в группе она отказывалась. Куратор и однокурсники охарактеризовали ее, как открытую, веселую, жизнерадостную девушку. Время от времени девушка злоупотребляла спиртным, в состоянии опьянения у нее резко менялось настроение, она становилась очень подавленной, часто агрессивной и неуправляемой. В таком состоянии она совершала противоправные действия. После одного из таких случаев суицидентка попыталась вскрыть себе вены. В следствии чего была выселена из общежития. С этого времени и до момента совершения самоубийства, в разговоре со своими однокурсниками, девушка часто высказывалась о суицидальных намерениях. Настолько часто, что никто не обратил на это внимания.

Окружающие боятся людей, которые объявляют о своем будущем самоубийстве. Суицидент как бы проецирует вину на свое окружение и в тоже

время разрушает компромиссы, с которыми жил. Он беспокоит своих близких и обвиняет их образ жизни; он винит их и угрожает им; агрессией, направленной против других лиц, он делает отчаянную попытку защититься от саморазрушительных тенденций.

Суицидентка потеряла веру в себя и окружение, да и окружение ей не верило; для других людей она была загадочным обвинителем, кем – то, кто пробуждает угрызение совести. Способ лишения себя жизни, говорит, о самонаказании. Самоубийство в скрытых местах больше говорит о принятии вины на себя. А сам акт может рассматриваться как некий вид наказания себя или выражения стыда перед самими собой.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Миф о том, что «те, кто говорят о самоубийстве, никогда не совершают его», как доказано является, опасным и ошибочным. Наоборот, многие люди, кончают с собой, говорят об этом, раскрывая свои намерения. В начале угроза может быть бессознательным призывом о помощи, защите и вмешательстве. Позднее если не находится никого, действительно заинтересованного помочь, человек может наметить время и выбрать способ самоубийства.

Последней каплей переполнившей чашу был грабеж, совершенный в состоянии алкогольного опьянения. Проблемы нарастали как снежный ком, усугубляя депрессию, обостряя чувство безысходности и загоняя сознание девушки в тупик.

На месте последнего проживания была найдена предсмертная записка, следующего содержания: «Простите меня, я уйду.... Эта жизнь не для меня. Может, я встречу со своим отцом, и буду смотреть на вас сверху». Записка была адресована родным и молодому человеку.

Спустя два дня по запросу учебного заведения собрав информацию о случившемся оказания была оказана экстренная психологическая групповая помощь студенткам обнаружившим суицидентку, однокурсникам и кураторам.

Для переживших стрессогенное событие был проведен дебрифинг. Всего присутствовало 20 человек: 18 студентов и 2 куратора.

Задачи дебрифинга:

- возможность объективно увидеть ситуацию, имея картину всех фактов, что блокирует фантазии и спекуляции;
- раскрытие всех чувств, возникших в связи с этой ситуацией;

- негативная оценка поступка;
- формирование жизненной стойкости к преодолению трудностей.

Эмоциональное состояние однокурсниц и одной из классных руководителей было очень тяжелым. У большинства группы отмечались такие реакции:

- неприятие ситуации;
- насильственно внедряющиеся образы и мысли;
- возрастание тревоги;
- проблемы со сном;
- проблемы с концентрацией внимания;
- чувство вины, что не помогли ничем;
- повышенная пугливость;
- избегание некоторых видов деятельности, которые будят воспоминание случившемся;
- чувство злости на себя, на товарищей, на ситуацию;
- чувство гнева на умершую;
- нежелание вспоминать, проговаривать чувства.

В ходе работы у 3 человек всплыли прошлые события, относящиеся к прошлым инцидентам, которые не были ранее проработаны.

В вышеописанной ситуации причинами суицида являются следующие факты :

- смерть отца;
- отсутствие открытых , доверительных отношений с родными в чем она нуждалась;

- социальная дезадаптация;
- злоупотребление алкоголем;
- неспособность справиться с различными стрессами;
- чувства безнадежности и беспомощности;
- предыдущая попытка суицида;
- чувство вины и идея самонаказания.

После проведения дебрифинга, присутствующие отметили улучшение эмоционального состояния, снижение напряжения, усиление групповой поддержки, солидарности и взаимопонимания, мобилизацию внутренних ресурсов, а также определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.

По наблюдению, во время дебрифинга из числа присутствующих была выявлена группа,

нуждающаяся в дальнейшей психологической помощи в виде индивидуального консультирования.

Рекомендации:

1. Необходимо провести профилактическую работу с преподавателями, психологами, воспитателями СУЗов в форме беседы или лекции.
2. Кураторам групп работать в тесном взаимодействии с родителями, сбор информации.
3. Психологам рекомендуем проводить систематически индивидуальные консультирования для студентов.
4. Не оставлять без внимания лиц с суицидальными намерениями, организовать психологическую поддержку близких или родственников, взаимодействуя с психологом.
5. В каждом учебном заведении поместить информацию об учреждениях, в которых можно получить психологическую помощь.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Эффективным методом оказания экстренной групповой помощи является психологический дебрифинг.

Психологический дебрифинг – это групповая форма работы по отреагированию, переработке и минимализации последствий чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Дебрифинг не может гарантировать исцеление участников экстремальной ситуации, но он помогает им отреагировать разрушительные эмоции, помогает понять, что с ними произошло во время трагического события и происходит сейчас, и на основе этого осознать и наметить действия, которые необходимо предпринимать в будущем для того, чтобы помочь себе и своим близким справиться с психологическими последствиями в экстремальной ситуации.

Основные задачи которые необходимо решить во время дебрифинга:

- создать в группе атмосферу эмоциональной открытости и доверия, которая позволит участникам обсуждения не только выговориться, но и получить эмоциональную поддержку от людей, переживших ту же самую экстремальную ситуацию;
- путем обсуждения чувств и обмена переживаниями проработать впечатления и переживания пострадавших;
- уяснить при помощи группы свое поведение и межличностные отношения во время травмирующего события и после него;
- разрешить межличностные конфликты, возникшие в результате экстремальной ситуации;
- снять ореол исключительности перенесенных страданий, уменьшить ощущение их уникальности и патологичности (это поможет участникам перейти от позиции жертвы к позиции «я один из других»);
- в случае необходимости определить средства дальнейшей помощи.

Оптимальное время для проведения дебрифинга – не раньше чем через 26-48 часов, после события. К этому моменту завершится период острых реакций, и участники экстремальной ситуации, возможно, будут в состоянии осуществить рефлекссию, переработать, «упорядочить» свой травматический опыт. Если пройдет слишком много времени, воспоминания могут стать расплывчатыми, туманными. В таких случаях необходимо «оживить» пережитые чувства и состояния.

Идеальным местом для проведения дебрифинга является небольшая уютная комната, где группа полностью изолирована от любых вмешательств извне. Хорошо, если в центре комнаты будет стоять круглый стол или заполнить пустое пространство символически к примеру, поместить в центр круга живые цветы и горящую свечу. Для проведения дебрифинга необходимо два специалиста-ведущий и ассистирующий. Это могут быть как психологи, так и специально обученные волонтеры. Главное чтобы они хорошо владели

методикой его проведения и имели опыт работы с тревожностью, психологическими травмами и горем. Важно, чтобы специалисты, проводящие дебрифинг, были психологически устойчивыми, уверенными людьми которые умеют сохранять спокойствие при интенсивном проявлении эмоций у членов группы.

Перед тем как начать работу с окружавшими суицидента людьми (обнаружившие тело, близкие, друзья, однокурсники, преподаватели и т.д.) необходимо исследовать социально-психологические причины самоубийства. Изучение последних дней жизни, начиная с предсмертного:

- - Изучение какого-либо оставленного послания, письменного, словесного или в других формах.
- - Изучение состояния здоровья, медицинской карты, беседа с врачом.
- - Собеседования с классным руководителем, администрацией, учителями, руководителями секций, кружков, доп. занятий.
- - Собеседования с одноклассниками, друзьями.
- - Собеседования с родными, родственниками (зависит от состояния).
- - Собеседования с соседями, знакомыми с микрорайона, друзьями семьи и т.д.

Вопросы, которые можно рассмотреть:

- Условия развития, индивидуальные особенности человека (характер, привычки, чувствительность, что нравилось, не нравилось, другие особенности развития).
- Отношения в семье (узнать обо всех членах семьи): стиль воспитания, комфортно чувствовал ли себя, особенно были ли обиды, конфликты, вражда, была ли психотравма - когда, при каких ситуациях? Умел ли заботиться о других, если да, то о ком? Какие виды поощрения и наказания осуществлялись в семье?
- Отношения со сверстниками: друзья - неприятели, обиды, конфликты, вражда (если есть), психотравма - когда, при каких ситуациях.
- Отношения с девушкой/парнем: какие отношения, насколько давно, было ли соперничество, в чем разногласия, конфликты (полный сбор информации об этом человеке).
- О чем мечтал, какие строил планы.
- Насколько был удовлетворен своими достижениями, материальными, психологическими условиями жизни, жизненными обстоятельствами в последнее время (ценил ли?)
- Увлечения, интересы - была ли возможность реализовать свои желания.

Размер группы для дебрифинга непростой вопрос. Пятнадцать человек, вероятно — максимум, если нет особых обстоятельств. Когда же, например, необходима работа с большим количеством участников персонала служб быстрого реагирования, задействованного в большом инциденте, люди могут осуществлять обсуждение одновременно в нескольких группах по 15 человек при помощи соответствующего количеству групп ведущих, проводящих дебрифинг, или же последовательно.

Участникам группы вовсе необязательно работать вместе — они могут обсуждать общее задание, не будучи в «одной команде». Если, однако, число участников превышает 15, может быть предпочтительнее разделить команду на маленькие подгруппы, поскольку каждый из присутствующих все равно слушает и потенциально переживает те же проблемы. Если на дебрифинге есть посторонние, которые не были вовлечены в инцидент и не связаны с ним ключевым образом, их не следует подключать к работе группы. Исключение составят случаи, когда чье-то присутствие необходимо группе. Это может быть руководитель, главный организатор или кто-то иной, чья роль в жизни группы — чрезвычайно важна.

Функция ведущего - ведущий говорит внимательно слушает, организует обучающие моменты, строго следит за соблюдением плана работы, т.е. делает все чтобы обеспечить позитивный результат поведения, контролирует над перемещением членов группы внутри и вне комнаты и за временем, индивидуальные контакты с теми чье состояние ухудшилось.

Функции ассистента – наблюдение за процессом встречи и запись происходящего.

В дебрифинге обсуждение начинается с описания ситуации, которая предшествовала трагическому событию; затем надо плавно перейти к самому событию, используя при обсуждении такую структуру «факты-чувства-реакции» (до-во время-после события). После завершения разговора о событии надо предоставить необходимую информацию о рассмотренных реакциях и убедить каждого из присутствующих в том, что его реакции являются естественными и нормальными для той экстремальной ситуации, которую ему довелось пережить.

Завершив эту «работу с прошлым», необходимо перейти к будущему – к разговору о том, как жить после травмы, какая помощь нужна и где ее можно будет получить.

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДЕБРИФИНГА

В дебрифинге принято выделять **три части** и семь отчетливо выраженных фаз.

Часть I — проработка основных чувств участников и измерение интенсивности стресса команды;

Часть II — детальное обсуждение симптомов и обеспечение чувства защищенности и поддержки;

Часть III — мобилизация ресурсов, обеспечение информацией и формирование

планов на будущее.

Ниже сформулированы и описаны 7 фаз:

1. ВВОДНАЯ ФАЗА.

Вводная фаза очень важна, если она проведена на хорошем уровне, организовано, это уменьшает вероятность того, что группа будет плохо функционировать в дальнейшем. Чем больше времени потрачено на введение, тем меньше шансов, что что-нибудь пойдет неверно. Типичное время, которое тратится на введение, — 15 минут

Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга, и цели встречи, примерно, по следующим линиям «Я—N... Эту процедуру до сегодняшнего дня я использовал много раз в таких-то ситуациях, после ряда сложных, стрессогенных инцидентов, таких, как... Эту процедуру большинство людей признают полезной. Она дает возможность обсудить здесь некоторые мысли и чувства, которые возникли у нас в связи с тем, что произошло. Поэтому все, что будет здесь обсуждаться, мы будем считать нормальным. Знание этого поможет вам увидеть перспективу тех чувств, которые на этот момент кажутся странными и непреодолимыми для вас».

Ведущий представляет собравшимся основные задачи дебрифинга. У участников могут быть сомнения, что они не сумеют, что-либо сообщить по факту или не смогут сформулировать свою проблему.

Ведущий разъясняет, что дебрифинг — это новое для них занятие, в котором они никогда не участвовали прежде. Поэтому, будут ли они это делать хорошо, или нет, выяснится в процессе проведения группы само по себе. Такой подход задает определенную систему ожиданий, всем присутствующим предстоит говорить о своих мыслях и чувствах, и что все они попытаются найти это занятие полезным.

Затем ведущий определяет **ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕБРИФИНГА**. Правила обозначаются, чтобы минимизировать тревогу, которая может быть у участников.

1. Во-первых, члены группы успокаиваются, что ни один из них не будет вынуждаться говорить что-либо вообще, если он не пожелает этого сделать. Единственное требование то, что они должны назвать свое имя и выразить отношение к катастрофе. Однако от членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая, и давать высказаться всем желающим.

2. Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциального содержания встречи. Руководитель или ответственный дает гарантию, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Аналогично членов группы просят «не сплетничать» о том, что они могут сказать прямо друг другу. Слово «сплетни» здесь предпочтительно, так как многие смутно представляют себе, что реально означает «конфиденциальность» и поэтому им легче понять инструкцию с употреблением бытовой лексики.

Необходимо снять страх, успокоить участников, что не будут записывать ответы помимо их воли. Они не должны опасаться скрытых записывающих устройств. Однако, с другой

стороны, им можно сообщить, что было бы полезным для команды дебрифинга сделать запись фактов и мыслей без указания авторства. Если затем это быстро перепечатать, то в последствие люди смогут еще раз обратиться к материалу, который обсуждался в группе, для снятия иллюзий, которые возникают по поводу того, что происходило и провоцировало чувство собственной уникальности.

3. Нужно, чтобы члены группы знали, что дебрифинг не предполагает оценок, критики и приговоров. Это не трибунал, а лишь процедурное обсуждение. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях и чувствах...

Однако некоторые ведущие психологического дебрифинга позволяют открыто ругаться по поводу операциональных моментов, иначе люди будут заниматься этим после дебрифинга.

4.

Участников предупреждают, что во время сессии они могут почувствовать себя несколько хуже, но это — нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен обозначить, что это **ЧАСТЬ ПЛАТЫ ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ВПОСЛЕДСТВИИ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ.**

5.

Членам группы рекомендуют работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Игнорировать этот момент — значит не предвидеть возможных проблем, в частности, такой, например, какая возникла в очень большой группе, когда из-за этого произошли длительные паузы в работе. Кстати, полезно иметь кофеварку или чайник, дабы каждый мог обслужить себя так же, не прерывая занятий.

6.

Участникам сообщают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако им следует сообщать ведущему, если они уходят в подавленном состоянии, и тогда членам команды, одному или нескольким, нужно следовать за ними.

7.

Членам группы предоставляется возможность обсуждать нечто, что выходит за рамки заданной темы и задавать любые вопросы. Важно помнить, что у участников может быть минимальный опыт обсуждения проявлений своего «Я» в групповом контексте. У иных такого опыта может и вовсе не быть. На команде дебрифинга лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы, особенно в процессе вводной фазы. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Они могут уменьшить напряжение.

2. ФАЗА ФАКТОВ.

На этой фазе каждый человек кратко описывает, что произошло с ним во время инцидента. Участники могут описать, как они увидели событие и какова была временная последовательность этапов. Ведущий команды дебрифинга должен поощрять фактологические перекрестные вопросы, помогающие прояснить и откорректировать объективную картину фактов и событий, имеющих в распоряжении членов группы. Это важно, поскольку, благодаря и размаху инцидента, и ошибкам восприятия, каждый человек реконструирует картину по-своему. Это могут быть просто неверные

переживания событий или же наличие ошибочных ключевых представлений о них. Чувство времени также часто бывает нарушено. Так, участник перестрелки, продолжавшейся 45 сек, воспроизводя этот факт, сообщил, что событие длилось, по крайней мере, 10 минут.

Исследуя инцидент, в котором две семьи оказались захваченными в качестве заложников отдельно, но в последний момент были помещены вместе, обнаружилось, что в рассказах каждой семьи детали настолько различались, что было невозможно воссоздать полное представление о мужчине, который их задержал.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Но чем дальше длился инцидент, тем длиннее должна быть фаза фактов.

Знание обо всех событиях и их последовательности создает ощущение когнитивной организации. Это одна из главных задач дебрифинга — дать людям возможность более объективно увидеть ситуацию, имея картину всех фактов, что блокирует фантазии и спекуляции, подогревающие тревогу.

3. ФАЗА МЫСЛЕЙ.

На фазе мыслей дебрифинг фокусируется на процессах принятия решения и мышления. Вопросы, открывающие эту фазу, могут быть такого типа: «Какими были ваши первые мысли, когда это произошло?, Когда вы возвратились на место действия?, Некоторое время спустя и т. п.»

Люди, часто сопротивляются тому, чтобы поделиться своими первыми мыслями, потому что они, эти мысли, им кажутся неуместными, причудливыми, отражающими интенсивное чувство страха. Первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет сердцевину тревоги. Например, у одной женщины первая мысль была «Боже, что мои дети будут делать без матери?» Позже у нее начались ночные кошмары, в которых ее дети были брошены, или они были в горящем доме, а она не могла спасти их.

Затем следует спросить «Что вы делали во время инцидента? Почему вы решили делать именно то, что вы делали?» Этот, последний, вопрос часто высвечивает стремление защитить тех, к кому обращаются первые мысли. В качестве примера можно привести сюжет, когда во время воздушного крушения во Флориде, 1990 года, самолет упал в реку Потомак в Вашингтоне. Пожарный грубо заставил своего подчиненного выйти из воды. Подчиненный был чрезвычайно фрустрирован, так как он не мог продолжить спасение людей и, из-за этого был очень сердит на начальника. Во время дебрифинга причина, на которую он указал при объяснении поступка, оказалась в том, что тот почувствовал запах реактивного топлива. Этот же запах он в свое время чувствовал, когда два человека из его персонала погибли от удушья при подобном эпизоде. Ситуации связались в его представлении, и он просто не смог оставить кого-то в условиях чрезмерного риска.

Аналогичная схема была продемонстрирована при обсуждении инцидента с заложниками. Захваченного в качестве заложника и избитого отца семейства привязали к кровати. Осознавая свою беспомощность, он попытался притвориться тяжело раненым и начал громко стонать, с тем, чтобы те, кто брали заложников, более мягко обращались бы с его дочерью. Его жена, которую поместили в той же комнате, иначе поняла смысл его действий и ощутила гнев. Она подумала, что его действия прозрачны и доставят семье в дальнейшем много хлопот. Но рассказать ему о своих переживаниях она смогла только в процессе дебрифинга.

Злость может возникнуть у персонала служб быстрого реагирования как реакция на приказы, которые непонятны и, по мнению работников, «штампуются» от нечего делать в штабе». Так, в дебрифинге после катастрофы в Мабодалене (когда в Швейцарии в 1988 г. в горах опрокинулся автобус с детьми) один из командиров на месте действия говорил, насколько тяжело ему было ощущать давление его начальников. Те многократно требовали проверять, сколько было погибших детей и сколько взрослых для того, чтобы узнать, сколько остались живыми. Он должен был приказать одному своему подчиненному пересчитывать тела несколько раз, чтобы уточнить количество мертвых. Это вызвало огромный стресс у офицера, который был вынужден идти и приподнимать покрывала у множества детских тел. Только в процессе дебрифинга рациональные основания такого командирского приказа прояснились.

В конце этой фазы могут быть проговорены впечатления участников на месте события. Вопросы, которые, возможно, будут заданы, следующие. «Каковы были ваши впечатления о том, что происходило вокруг вас, когда события только начали развиваться? Что вы слышали, обоняли, видели?»

Эти обсуждения чувственных впечатлений позволяют в дальнейшем избежать образов и мыслей, которые могут оказаться разрушительными в период после события. Вот примеры такого типа впечатлений: «Все, что я мог видеть тогда — это было дуло ружья и глаза, сверлящие меня через щель прицела...»; «Носилки были такими легкими...» (с умершими детьми); «Такие вещи, как жилетки, детские медвежата и магнитофон были сделаны так живо и напоминали нам, что это были такие же люди, как мы, и это могли быть мои дети...»; «До сих пор я могу ощутить кудри маленького ребенка в моей руке... «Запах горелых человеческих тел был ужасен. Я никогда не забуду его...», «Рука упала мне на спину с дерева». Сопоставление этих воспоминаний и проговаривание делает не столь мощным их разрушительный эффект.

4. ФАЗА РЕАГИРОВАНИЯ.

Вопросы о мыслях, впечатлениях и действиях способствуют чувственному отреагированию. Фаза реагирования, в которой исследуются чувства, часто самая длительная часть дебрифинга. Для того, чтобы достичь успеха в этой фазе, ведущему нужно помогать людям рассказывать о своих переживаниях, даже болезненных. Это может лишить чувства разрушительного характера.

Когда люди описывают причины принятых решений, они очень часто говорят о страхе беспомощности, одиночестве, самоупреках и фрустрациях. Типичные следующие комментарии: "Я так боялся сделать ошибки"... "Я знал, что если я не смогу"... "Я никогда в своей жизни не был так испуган. Мои руки тряслись и тряслись"... "Я не знал или я сохраняю жизни или отбираю их"... "Я был так одинок, что должен был принимать все решения самостоятельно ..."

В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются ощущения схожести общности и естественности реакции. Групповой принцип универсальности является здесь ключевым. Вопросы способствующие этому такие: "Как вы реагировали на событие?", "Что для вас было самым ужасным из того что случилось?", "Переживали ли вы в вашей жизни раньше что либо подобное?", "Что вызывало у вас такие же чувства грусть расстройство фрустрацию?", "страх?", "Как вы себя чувствовали когда произошло событие?"

Вопрос о том, что было самым тяжелым событием важен, так как ответ на него затрагивает те переживания, которые связаны с конфликтными чувствами и из-за чего могут возникнуть трудности.

Ведущий дебрифинга должен позволить каждому участвовать в общении. Он должен вмешиваться, если правила дебрифинга нарушены или если имеет место деструктивный критицизм. Это особенно важно иметь в виду, так как один из главных терапевтических процессов дебрифинга — моделирование стратегий определяющих как справляться с эмоциональными проблемами у себя, друг у друга, в семье, с друзьями. Участники должны научиться выражать чувства, зная, что это безопасно, понимать, что они не сверхзахвачены и имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Если у кого-то из участников ухудшается состояние, то это — ключевой момент для мобилизации групповой поддержки, сигнал соседу положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса или просто вербализировать поддержку, сказав, что слезы здесь совершенно уместны и приемлемы. Люди, которые работают вместе, особенно если это мужчины часто испытывают затруднения, когда нужно прикоснуться к коллеге даже, чтобы утешить и поэтому нуждаются в специальном разрешении. Если кто-то уходит, один из ведущих должен последовать за ним, удостовериться в его благополучии и способствовать его возвращению в дебрифинг.

Важно присматриваться к тем, кто кажется наиболее сильно пострадавшим, к тем, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы. Это могут быть те, кто более всего подвергался риску. К таким участникам следует осуществлять индивидуальный подход после окончания дебрифинга, когда может быть предложена индивидуальная программа поддержки. Иногда могут всплыть прошлые события, относящиеся к прошлым инцидентам, которые не были проработаны или более личные проблемы, такие как собственные потери. Лидер дебрифинга должен предложить и пути проработки более ранних реакций.

5. ФАЗА СИМПТОМОВ.

Во время фазы симптомов некоторые реакции должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические) которые они пережили на месте действия, когда инцидент завершился, когда они возвратились домой в терние последующих дней и в настоящее время. Вопросы о необычных переживаниях, о некоторых трудностях возврата и сбытой работе — обязательны.

Знакомые черты посттравматического стресса — переживание феномена избегания и оцепенение и другие будут без сомнения проявляться. Страх может вызвать изменения в поведении. Фобические реакции (страхи) могут начать проявляться, когда люди не могут вернуться назад в то же место, где произошло событие. Особенно проблематичным это становится, если это место их основной работы. После подобных инцидентов люди иногда вынуждены менять местожительство, переезжая в другой дом, могут бояться спать без света или уменьшать скорость езды на машине, когда представляют, что может случиться.

Особое внимание следует уделить проблеме влияния вовлеченности в событие на семейную жизнь. Человек может чувствовать, что его семья не в состоянии понять, что он пережил. Как описал один работник: "Я не смог ответить на вопрос моей жены, о том, что мы будем делать в выходные. Это был такой контраст с тем, о чем я думал, что я взорвался и мы поссорились". "... Это может казаться "диким" принять "обычное" решение

после решений, касающихся жизни и смерти"... Такие реакции могут привести к возникновению вопросов целесообразности их работы. Почему из всех профессий на земле ты занимаешься такой рискованной работой?" — спрашивает жена. Такие вопросы порождают у работников чувство непонятности и обесценивания своей деятельности. Они могут предпринимать попытку вновь примкнуть к своим коллегам, которые пережили те же события.

Иногда может быть полезно включать семьи в некоторые моменты процесса дебрифинга, возможно для начала передав им письменные материалы. Другой вариант — отдельные встречи с семьями работников. В некоторых случаях семьям может быть показан фильм о подобном инциденте, чтобы они более ясно представляли себе, что пережил человек, которого они любят.

6. ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФАЗА.

В этой фазе один из ведущих должен попытаться обобщить реакции участников. Это лучше предпринять тем членам команды, кто записывает и осуществляет диагностику общих реакций, а затем пытается нормализовать состояние группы.

Возможен путь, когда обсуждаются личные события из жизни участвующих и используются материалы других инцидентов или даже результаты исследований. Этот акцент на анализе реакций демонстрирует собравшимся оценку **«нормальности реакций на ненормальные события»**. Но индивидуальность каждого также должна быть проакцентирована. У участников не должно сложиться впечатление, что они обязаны выражать реакции, но они должны знать, что они всегда смогут сделать это, если захотят. Полезно использовать запись с зафиксированным материалом, который уточняет реакции и восстанавливает то, что происходило. Разумеется, этого не следует делать во время дебрифинга и в конце, чтобы не разрушать процесса. Хорошо иметь большую карту с симптомами, где они детально описываются и которая может быть помещена где-нибудь в комнате, чтобы люди могли добавлять что-то к симптомам, если они не заметили ранее.

Полезно, чтобы участники, кроме того, могли бы встретиться на следующей неделе. Знание о предстоящей встрече позволяет участникам задуматься на формирование собственной стратегии преодоления своих переживаний. Важно отметить такие реакции, как насильственно внедряющие образы и мысли, возрастание тревоги, чувство уязвимости, проблемы со сном и с концентрацией внимания. Наряду с ожиданиями они должны быть обобщены. Необходимо отметить, ничего страшного нет, и при нормальном развитии событий со временем симптомы будут умищаться.

7. ФАЗА РЕАДАПТАЦИИ

В этой фазе обсуждается и планируется будущее, намечаются стратегии преодоления, особенно в терминах семейной и групповой поддержки. Одной из главных целей дебрифинга, помимо всего прочего, является создание внутригруппового психологического контекста. Переживания отсутствия понимания от сотрудников может быть одним из самых травмирующих аспектов посттравматического инцидентного стресса. Группа полиции, которая работала при пожаре, прошла дебрифинг 6 месяцев спустя. Один из офицеров сказал, что дебрифинг был очень полезным, но он встретил офицеров, которые смеялись над ним, когда он рассказал им, что пережил во время инцидента. И это его ранило больше, чем что-либо еще. После другого инцидента с

зложниками группу сотрудников спросили, как они могли бы помочь друг другу. Группа, члены которой были более других десстрессированы, сообщили: «Мы нуждаемся в возможности говорить друг с другом, поделиться всеми переживаниями и мыслями, без страха, что другие будут смеяться над ними».

Полезно обсудить также, при каких случаях, участник должен искать дальнейшую помощь. Определяющими могут быть следующие показания:

- Если симптомы не уменьшились спустя 6 недель,
- Если симптомы увеличились со временем,
- Если работники не в состоянии адекватно функционировать на работе и дома.

Направление дальнейшей помощи следует уточнить. Группа может принять решение о необходимости следующего дебрифинга, или, как минимум, отметить его возможность, если инцидент был особенно травматичным или не удалось справиться с проблемами. Дальнейший дебрифинг может быть также необходим при некоторых обстоятельствах, например, смерти одного из сотрудников – для усиления групповой солидарности. Участникам дебрифинга и членам группы следует продумать, как они смогут общаться друг с другом в дальнейшем, когда команда будет расформирована. Например, обмениваться телефонами и адресами.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ДЕБРИФИНГА

Дебрифинг может иметь продолжение спустя 2 недели или даже до двух месяцев. Этот процесс уже менее структурированный, чем первый, и его главная задача проследить прогресс участников в терминах симптомов и действий, предпринятых, чтобы справиться с ними.

Оказывая экстренную помощь человеку, пострадавшему в чрезвычайной ситуации, психолог должен брать на себя ответственность и за действия, и за намерения пострадавшего. Основная задача психолога- стать »временным заменителем надежды», показать человеку, что жизнь продолжается и у каждого, кто остался в живых есть возможность изменить свою жизненную ситуацию.

После завершения дебрифинга ведущему и ассистенту нужно обсудить проделанную работу: дать друг другу «обратную связь», т.е. изложить свои впечатления о действиях партнера, рассказать о своих чувствах по отношению к нему в различные моменты дебрифинга.