

Понятие кризисного состояния



Психологическое и клиническое определение кризисного состояния отличаются.




Обычно человек может самостоятельно преодолеть кризисное состояние.




Описывая критическую ситуацию, выделяет четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации: это понятия **стресса**, **фрустрации**, **конфликта** и **кризиса**.

Понятие кризисного состояния




Под стрессом понимают неспецифическую реакцию организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей перестройки организма, для того чтобы адаптироваться к изменившимся условиям. Эти **условия могут быть внутренними** — болезнь, усталость, или **внешними** — резкое изменение происходящего вокруг человека.





Под фрустрацией понимают такое состояние, при котором характерны две вещи: **наличие сильной мотивированности достичь цель и преграды, препятствующие достижению этой цели**. Такими преградами, барьерами, которые останавливают человека на пути к цели, могут быть **физические барьеры** (например, стена тюрьмы), **биологические** — старость, болезнь, **психологические** — страх интеллектуальной недостаточности, или **культуральные** — запреты, правила, нормы, принятые в том или ином обществе.
Барьеры также могут быть **внешние** и **внутренние**.


Виды фрустрационного поведения




- 

1) **двигательное возбуждение** — человек много, беспорядочно движется, кидается из стороны в сторону, не может выбрать одну линию поведения;
- 

2) **апатия**, например, один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок, не принимая никаких действий;
- 

3) **агрессивное поведение**;
- 

4) **стереотипное поведение** — человек начинает повторять какие-то движения, действия, которые когда-то в похожей ситуации ему помогали, но неизвестно, помогут ли они в данной ситуации;
- 

5) **регрессивное поведение**, которое понимается как поведение, характерное для человека в более ранние периоды жизни

Состояние кризиса



Это состояние, которое **порождается** вставшей перед человеком **проблемой**, от которой он **не может уйти** и которую **не может разрешить в быстрое время и привычным способом**. Различают **два типа кризисных ситуаций**, в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в последующей жизни.



Кризис первого типа — это серьезное потрясение, сохраняющее определенный **шанс выхода на прежний уровень жизни**.



Ситуация второго типа **перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы**, оставляя в виде единственного выхода из положения **изменение самой личности и смысла ее жизни**. Столкновение человека с непреодолимой преградой — утрата близкого человека, потеря здоровья, изменения в семейной ситуации (развод родителей) порождает кризис

Кризисы в подростковом возрасте



Кризисная ситуация для ребенка и подростка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел. Это может быть как **реакция на «нестандартные», травматичные для ребенка обстоятельства**, так и **ситуация возрастного кризиса**, когда прежние модели мышления, поведения и оценки ситуации перестают действовать.



Кризисные ситуации



- несчастная любовь, разрыв отношений с партнером;



- ссора (острый конфликт) со значимыми взрослыми (родители, учителя);



- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);



- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей;



- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, различные требования к ребенку отца и матери, которые находятся в разводе).

Фазы кризиса



1-я стадия. Первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы.



2-я стадия. Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.



3-я стадия. Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил.



4-я стадия. Если все оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности и в конечном случае дезорганизации личности.

Схема кризиса



- источники кризиса: противоречия, проблемы, возникшие у человека;



- симптомы, т.е. особенности отражения переживаний, которые проявляются в поведении человека;



- возможные обстоятельства, углубляющие протекание кризиса;



- обстоятельства, облегчающие выход из кризиса; - пути выхода из кризиса;



- влияние кризиса на успешность деятельности человека;



- формы «расплаты» за невыход из кризиса;



- особенности психологической помощи, в которой нуждается человек, оказавшийся в кризисной ситуации.

Эмоциональная сферы в состоянии кризиса



В состоянии кризиса меняется эмоциональная сфера человека. Человек может испытывать одно из трех доминирующих чувств: **депрессию, деструктивное чувство или одиночество.**



Депрессивная реакция проявляется в таких чувствах, как апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие




К **деструктивным чувствам** относится раздражительность, злость, обида, агрессия, ненависть, досада, упрямство, придирчивость, мнительность, зависть.




Одиночество выражается в таких переживаниях, как чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадёжности, пустоты рядом


Кризис и кризисное событие




Личность, находящаяся в состоянии кризиса, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или используя привычные модели приспособления. Такое определение дает американский психолог, разработчик теории черт личности Г.У. Олпорт.



Во-первых, кризис — это ситуация стресса эмоционального и умственного.



Во-вторых, это ситуация, когда человек вынужден пересмотреть свои представления о мире и о себе.



В-третьих, это ситуация, когда происходит не просто пересмотр представлений о себе — происходит изменение структуры личности, причем эта перестройка может осуществляться как с позитивной, так и с негативной модальностью.

Параметры кризисного события



неблагоприятные условия для жизнедеятельности;



угрожающий характер события;



резкое возрастание внутриличностной напряженности;



истощение адаптационных ресурсов и «прорыв»
адаптационного барьера;



изменение динамических стереотипов поведения; кризисное
состояние личности

Психическая травма



Потрясение, переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира. Главным содержанием психической травмы является **утрата веры в то, что жизнь организована согласно порядку и поддается контролю**




Травматический стресс по интенсивности переживаемых чувств **соразмерен со всей предыдущей жизнью**. Из-за этого травматический опыт кажется наиболее существенным событием в жизни, как бы «водоразделом», делящим всю жизнь на события, произошедшие до и после травмирующего события. Полученная травма меняет видение не только настоящего, прошлого, но и будущего.




Человек, который пережил травмирующее событие, но не отреагировал его, как бы **остается в этом событии**.

Последствия травматических событий




Ближайшие последствия проявляются в виде психических состояний (страх, ужас, беспомощность и др.), которые отражают объективное содержание событий и соответствуют характеру данного человека. Возникшие состояния влияют на взаимодействие человека с новыми обстоятельствами, определяя, займет ли он активную позицию и будет ли бороться с ними или же, наоборот, растеряется, не найдет выхода из трудной ситуации. **Длительность психических состояний** колеблется от нескольких минут до нескольких лет и зависит от силы внешнего воздействия и характера человека. **Отдаленные психические последствия могут возникать и без отчетливо выраженных психических состояний.** Определенные биографические факты не вызывают ближайшего психологического эффекта, но имеют отдаленные последствия. Психологическая роль травматического события заключается в том, что оно **определяет многие последующие события, кладет начало новому образу жизни.**


Преодоление кризисных ситуаций



Кризисные жизненные ситуации описываются следующими понятиями: стресс, конфликт, фрустрация



Процесс освобождения от негативных последствий стресса, конфликта, фрустрации в психологии принято обозначать определенным термином, который в англоязычной литературе фиксируется термином «coping». Понятие «coping» происходит от английского слова «cope» (преодолевать) и по содержанию близко к понятию «адаптация».



Под понятием «преодоление» понимают индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Главная задача преодоления — удержать человека в состоянии психического равновесия, если он попадает в ситуацию неопределенности. Можно выделить два вида психологического преодоления. Первый вид направлен на решение проблемы, второй — на изменение собственных установок в отношении ситуации.

Эффективные стратегии преодоления



К эффективным стратегиям можно отнести такие, в которых происходит **реальное преобразование ситуации или, по крайней мере, ее перетолкование**. Преобразование ситуации — это не столько переделка внешнего мира, сколько изменение отношения к этому миру, что и ведет за собой преобразование ситуации. Фрагмент действительности становится ситуацией (здесь лучше использовать термин «событие») только тогда, когда он включен субъектом в свой жизненный путь.



Неоднозначные стратегии преодоления



К неоднозначным стратегиям относят эмоционально-экспрессивные формы преодоления. Общее психотерапевтическое положение звучит следующим образом: **выражение чувств — достаточно эффективный способ преодоления стресса**. Аффективное поведение — признак выздоровления, замкнутость — тревожный признак. Однако в этом, в общем бесспорном, утверждении есть одно исключение. **Открытое проявление агрессивности в силу своей асоциальной направленности не является эффективным**. Вместе с тем и сдерживание гнева представляет собой фактор риска, так как нарушает психологическое благополучие человека. Фактором риска является стратегия самообвинения. Человек в кризисных ситуациях может принять на себя вину за те трудности, с которыми ему приходится сталкиваться. У него формируется невротическая вина, которая сама становится объектом преодоления и не всегда снимается без помощи психолога



Признаки кризисного состояния



Первое – наличие проблемы, которая создает дискомфорт, распространяющийся на многие сферы жизни. Например, напряженные отношения в семье продолжают крутиться в голове и в школе, на отдыхе, при встрече с друзьями. Психическое состояние начинает влиять на физиологию, теряется аппетит, сон, то, что раньше доставляло радость, совершенно перестает приносить удовольствие.



Далее изменяются в худшую сторону отношения с окружающими и близкими людьми. Начинает раздражать то, на что раньше совершенно не обращали внимание. Возникает ощущение, что нас не понимают и назло нам что-то делают. Возникает стойкое ощущение, что какая-то наша особенность, стиль общения, реакция на замечания, восприятие критики мешают продвижению вперед в самом общем смысле, мешает личностному росту.

Факторы



На формирование определенных ситуационных реакций оказывают влияние следующие факторы:

1) активность или пассивность человека, в зависимости от этого реакция будет более длительной или менее длительной, активный энергичный человек включает всю систему защиты, в результате чего срабатывает адаптация и интенсивные отрицательные эмоции быстро изживаются;

2) степень интеллектуального контроля, а также коммуникативные навыки конкретной личности



Маркеры кризисного состояния



Тоскливое выражение лица.

- Капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
 - Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).

Маркеры кризисного состояния



- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка)

Маркеры кризисного состояния



- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство, это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Работа с несовершеннолетними в кризисном состоянии



Кризисное состояние **требует от личности больших усилий**, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности, так как человек склонен путать необычность своей реакции на кризис с необычностью своего поведения. **Мысли и чувства человека в этот период жизни могут быть болезненными и непонятными** не только ему самому, но и близким, и специалистам (если они не знакомы с такими психическими проявлениями), что является психологически оправданным, поскольку в состоянии дисбаланса могут быть нарушены адекватное, взвешенное поведение и правильная оценка. Для скорейшего выхода из состояния кризиса человеку **важно принять свое поведение как поведение «нормальное»**. Если ему будет объяснено, что его реакции – это следствие кризисных изменений, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику. Безусловно, **у каждого человека свой путь восстановления из кризиса**. Поэтому нужно понимать и ценить индивидуальные переживания, представлять порядок высвобождения, быть готовым к особым проявлениям и переходам кризисной личности на нормальный режим жизнедеятельности.

Кризисная интервенция



Это скорая психологическая помощь лицам, находящимся в состоянии кризиса. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психического или психосоматического страдания. Потребность в кризисной помощи возрастает в ситуациях катастроф, стихийных бедствий и социальных потрясений, поскольку большое количество людей, потерявших близких, жилье или работу, переживают состояние жизненного кризиса, отягощенного трагическими переживаниями.

Основные шаги по работе с кризисным переживанием



Зная составляющие кризисного переживания и учитывая, что, еще будучи ребенком, подросток через пробы и ошибки уже выработал свои способы, приемы и стратегии совладания с трудностями. Однако можно выделить и общие шаги на пути работы психолога с подростком. К таким шагам относятся:

- обучение снижению эмоциональной напряженности;
- обучение принятию выбора из ряда альтернатив, для удовлетворения потребностей;
- переопределение мотивов.



В практике психологической помощи, как правило, стремятся к интенсивному, уникальному и эмоциональному контакту. Контакт объединяет, образует общее «поле», в которое включены участники. Для создания качественного терапевтического поля необходимо:

- 1) Доброжелательное и безоценочное отношение к ребенку.
- 2) Ориентация на нормы и ценности ребенка.
- 3) Не рекомендуется давать советы.
- 4) Гарантия анонимности и конфиденциальности получаемой информации.

Условия разрешения личностного кризиса



Можно выделить следующие необходимые условия конструктивного разрешения личностных кризисов:

- осознание противоречия, анализ причин возникновения кризиса, его смысловая переработка;
- активность личности, направленная на разрешение кризисной ситуации;
- учет особенностей самого кризисного состояния;
- наличие специфической мотивации разрешения кризиса, выражающейся в стремлении личности к непротиворечивости, восстановлению равновесия и внутренней гармонии.

Выделенные и описанные в психологии представления о процессе **личностного и духовного роста** могут стать объектом и направлением коррекционной работы по преодолению кризисов.

Этапы личностного роста



Личностный рост определяется как процесс гармонизации человеком своих взаимоотношений с обществом. Он предполагает, как минимум два этапа:

- 1) углубление осознания человеком своих социальных потребностей и расширение средств и способов их реализации;
- 2) формирование на этой основе своей автономности, самоуправления, реализации личностью заложенных в ней природой сил и способностей.

Этапы духовного роста



Духовный рост представляет собой ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир, означает доверие своему внутреннему опыту и построение обновленных, духовных отношений с внешним миром. Такой рост включает, как минимум, два этапа:

- 1) осознание человеком своих глубинных потребностей, включающих потребность в исследовании бессознательного и последующего принятия его, потребность в осознании смысла своего существования, потребность в осознании своего бытия как процесса;
- 2) формирование человеком обновленных отношений с окружающими его людьми, потребности в событийности.

Способы и приемы работы с кризисным состоянием



1. Информирование.
2. Метафора (метод аналогий).
3. Установление логических взаимосвязей.
4. Проведение логического обоснования.
5. Самораскрытие.
6. Конкретное пожелание.
7. Парадоксальная инструкция.
8. Убеждение.
9. Эмоциональное заражение.
10. Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.
11. Релаксации.
12. Повышение энергии и силы.
13. Переоценка.
14. Домашнее задание.
15. Позитивный настрой.
16. Ролевое проигрывание.
17. Анализ ситуаций.
18. Внутренние переговоры.
19. Трансформация личной истории.

Способы и приемы работы с кризисным состоянием



20. Целеустройство.
21. Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий.
22. Социальные пробы.
23. Оказание помощи в поисках идентичности.