

Психологические особенности кризисных состояний

Кризисное состояние – это психологическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов, т.е. привычного образа Я, «Я-концепции») и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта¹.

В структуре кризисного состояния можно выделить четыре основных компонента:

- информационную неопределенность, неизбежно порождающую тревогу;
- эмоциональное напряжение, включающее в свою структуру тревогу, депрессию и враждебность;
- потенциальную возможность развития и роста;
- экзистенциальные аспекты переживания.

В остро начавшемся кризисном состоянии представляется возможным выделить 4 последовательные стадии:

- 1) стадия психотравмы («психического шока») – длится от нескольких часов до 2 – 3-х суток;
- 2) стадия дезорганизации – длится от одних суток до двух недель;
- 3) стадия «принятия» (адаптации) – длится несколько недель;
- 4) стадия восстановления – длится от нескольких недель до нескольких месяцев.

Ситуации, приводящие к определенному кризисному состоянию:

- стрессовые события (травмы, катастрофы, войны, потеря близких и т.п.), провоцирующие различные виды кризисных реакций (острая реакция на стресс вплоть до реактивного психоза), отсроченная реакция на стресс от 2

¹Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2008. – 925 с.

месяцев до 1 года (посттравматическое стрессовое расстройство) и сверхотсроченная реакция на стресс (шоковая травма);

- переход на следующую возрастную ступень (возрастные кризисы);
- переход на новый этап индивидуализации (экзистенциальные кризисы).

Обычно человек может самостоятельно преодолеть кризисное состояние. В начале кризиса усиливаются напряжение и тревога, затем активизируются стратегии решения проблем. Для разрешения кризиса и облегчения состояния используются все психологические и физические ресурсы. В этот период человек восприимчив к самой минимальной помощи и может извлечь значительную пользу из простой поддержки и выслушивания. Поэтому кризисное состояние не входит в категорию болезненных нарушений, это нормальная реакция человека на аномальные события.

В процессе преодоления кризиса человек может приобрести новый опыт, расширить диапазон адаптивных реакций. С другой стороны, в том случае, если человек склонен реагировать на кризис дезадаптивными реакциями, кризис может углубиться, а болезненное состояние - усилиться. Развитие клинических симптомов вызывает новые дезадаптивные реакции, которые могут принять катастрофический характер и привести к тяжелым нарушениям психики, смерти или суициду.

Человек, оказавшийся в затажном кризисном состоянии, обнаруживает, что его упорядоченный, тщательно выстроенный мир стал шатким и неопределенным. Все привычные способы, с помощью которых он справлялся с жизненными трудностями, подвергаются сомнению, и он вынужден искать новые пути решения проблем, вырабатывать новые способы поведения, которые могут оказаться более эффективными, чем предыдущие.

Какие это будут способы, во многом зависит от того, к кому он обращается за помощью.

Кризисная терапия в рамках психологического подхода строится на основе следующих принципов²:

- не существует каких-либо специальных кризисных технологий и практик;
- кризисная помощь может исключать применение психофармакологии;
- основная стратегия помощи личности и группе в кризисном состоянии заключается в объяснении того факта, что все происходящее с человеком в этом состоянии - нормально и имеет свой смысл;
- основная тактика при работе с экзистенциальными кризисными состояниями - поддержка, и ничего более.

Подавляющее число видов кризисной помощи в настоящее время носит групповой характер. Это связано с тем фактом, что при кризисах в наибольшей степени терпит ущерб именно социальная адаптированность человека, что проявляется в виде социально-психологической фрустрации («Я ничего не могу делать», «Я никому не нужен», «То, что я делал всю жизнь, бессмысленно», «Людям не дано понять друг друга» и т.п.).

Психологически это состояние находит выражение в форме всепоглощающего чувства одиночества, непричастности к миру окружающих людей («Меня никто не понимает», «Я совершенно одинок в этом мире», «Я никому не нужен и мне никто не нужен» и т.п.). Ситуация совместного (группового) переживания столь сильных эмоциональных состояний носит терапевтический, коррекционный характер вследствие того, что любая группа есть некоторое «маленькое общество», которое понимает, принимает состояние личности как естественное и преходящее. Тем не менее, индивидуальные формы консультирования и психотерапии кризисных состояний также продолжают развиваться и совершенствоваться.

Отсутствие специфических «кризисных технологий и техник» связано с уникальностью переживания кризиса каждым человеком.

²Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь близким / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2009. - 191 с.

Основу как групповой, так и индивидуальной психологической помощи в ситуации кризиса составляют три базовых положения: безопасность (как возможность для изменения), ресурс (силы для изменения), творчество (новые способы изменения).

Почему именно арт-терапии удостоилась почетного места среди других подходов и методов в работе с кризисными состояниями?

Как убеждает практика, при работе с кризисом необходимы «техники», которые отвечали бы следующим требованиям:

- быть совершенно новыми, не имеющими аналогов в привычной деятельности индивида и участников группы;
- вызывать в личности состояние максимальной креативности;
- воздействовать на психику на глубоком уровне и, если можно так сказать, «глобально».

Всем этим требованиям как нельзя более отвечает стремительно развивающаяся в последние годы стратегия исцеления с помощью искусства, или арт-терапия. Обладая рядом специфических особенностей, она эффективно способствует восстановлению целостности личности, выходу ее из состояния дезинтеграции (а дезинтеграция, как уже говорилось выше, служит одним из основных психологических «симптомов» переживаемого кризиса). Однако главная особенность арт-терапии заключается в способности пробуждать и развивать в каждом человеке креативность.

Актуализированная креативность как личностная характеристика (а мы понимаем, что этой способностью потенциально наделены все люди без исключения, так как иначе человек просто не смог бы жить) является мощным ресурсом в критических жизненных ситуациях.

В ходе работы с людьми, переживающими внутренний кризис, актуальными становятся методы, направленные на прямой диалог с бессознательным. Их цель - дать страдающему человеку возможность услышать свой внутренний голос, принять неизбежность того, что с ним происходит, обрести внутри себя покой. Когда состояние внутренней

пустоты и хаоса разрушается, происходит освобождение от деструкции, начинается путь к исцелению (восстановлению психологической целостности).

Основанием для завершения работы с человеком служит не только изменение его состояния в положительную сторону, но и его очевидный личностный рост.

Список использованной литературы:

1. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – Изд. 2-е. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. – 208 с.
2. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь близким / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2009. - 191 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Эксмо, 2008. – 925 с.

Централизованная
библиотечная
система