

RAPID. Psychological First Aid

INTERVENTION.
ИНТЕРВЕНЦИЯ.

ИНТЕРВЕНЦИЯ

- Кризисное вмешательство, направленное на помощь в осуществлении основных потребностей и, если возможно, восстановление основных функциональных способностей.
- Лучший способ восстановления — социальная поддержка - формирует устойчивость к негативному событию и посттравматическим расстройствам, достигается посредством предыдущих этапов оказания первой психологической помощи.

Структура диалога (предыдущие этапы)

- 1. Представьтесь. Объясните причину, по которой именно вы оказались рядом.
- 2. Используйте техники рефлексивного слушания. Перефразирования.
- 3. Спросите о состоянии здоровья. Узнайте о том, как повлияло произошедшее.
- 4. Уточните неоднозначные моменты (о значении близких людей и явлений в жизни клиента, о значении, которое вкладывает клиент в терминологию, если клиент ее использует. (Обращайте особое внимание на необходимость прояснения того, что клиент называет «депрессией» или «тревогой»). Помните, что понимание клиентом того или иного определения может отличаться от вашего, иногда кардинально.

Два типа интервенции

Стабилизирующая.

Цель — вернуть клиента в стабильное состояние (даже если это состояние будет стабильно тяжелым)

- 1. Убрать провоцирующие факторы
- 2. Сфокусировать на выполнении конкретной задачи — помогает сформировать устойчивость к стрессу.
- 3. Позволить катарсис.
- 4. Придержать импульсивные реакции. «Возможно, сейчас не лучшее время для таких кардинальных перемен в жизни».
- 5. Использовать отвлечение внимания.

Смягчающая последствия.

Цель — помощь в восстановлении функционирования.

- 1. Дать знания о происходящем.
- 2. Подтвердить (клиенту и себе, как специалисту) норму реакции.
- 3. Вернуть надежду.
- 4. Рассказать о том, что ждет клиента. Какие симптомы, сигналы поведения могут быть и как они будут изменяться.
- 5. Торможение импульсивных действий.
- 6. Использовать техники управления стрессом, техники решения задач (из вашего личного профессионального арсенала).
- 7. Произвести коррекцию информации, на которую опирается ваш клиент.
- 8. Использовать рефрейминг (по возможности)

Nota Bene

- Людям, концентрирующим внимание на потере, сложнее восстановиться.
- Легче тем, кто понимает, что имевшегося у них ранее больше нет, но есть другие возможности.
- Первый шаг к успешной долгосрочной терапии — проведенный клиентом рефрейминг. Рефрейминг — естественное решение.

Важно помнить:

Невозможно решить проблему за другого, но можно создать условия, в которых человек найдет эффективное и здоровое решение проблемы.

Поддержка – фактор устойчивости.