



# **Психология кризисных состояний: Теория, практика, инструменты**

Методическое пособие для практикующих психологов Центра «Я – АКТИВ!»

Антикризисный консультационный  
психологический центр

"Я АКТИВ!"



# Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

## Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: [www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: [info@active-coach.ru](mailto:info@active-coach.ru)

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522



# Об авторе

## Светлана Ковешникова

- Психолог-сексолог
- Консультант по детско-родительским отношениям
- Клиент-центрированный терапевт



«Психолог в моём понимании — это не безучастный интерпретатор событий жизни клиента, а участливый проводник, который готов разделить непростые эмоции и пройти этот сложный путь вместе с клиентом, помогая и поддерживая».

# Кризис: Точка невозврата или новый старт?

## УГРОЗА

- ⚠️ Дезинтеграция личности
- ⚠️ Риск суицида
- ⚠️ Психосоматика
- ⚠️ Депрессия



## ВОЗМОЖНОСТЬ

- 🧠 «Поворотный пункт» (krisis)
- 🧠 Переход на новый уровень зрелости
- 📈 Переоценка ценностей

«Нарушение аффективно-когнитивного равновесия, при котором привычные способы достижения целей становятся неадекватными».

*«Никакое подлинное созидание невозможно без разрушения старого».*

Антикризисный консультационный  
психологический центр

"Я АКТИВ!"



# Типология: С чем сталкивается психолог?

## НОРМАТИВНЫЕ (Кризисы развития)



**Context:** Естественный ход жизни и взросления.

**Examples:** Подростковый бунт, кризис среднего возраста, «синдром опустевшего гнезда».

**Focus:** Переход на новый возрастной этап.

## НЕНОРМАТИВНЫЕ (Травматические)



**Context:** Внезапные внешние обстоятельства, угроза жизни/здоровью.

**Examples:** Потеря близкого, развод, насилие, катастрофы, потеря работы, участие в боевых действиях.

**Focus:** Угроза целостности и безопасности.



# Почему «Кризис» — запрос №1 сегодня?

**Геополитическая нестабильность**  
(Разрушение безопасности)

**Техногенные угрозы**  
(Скорость изменений > Адаптация)

**Результат:**  
**«Невозможность жить по-старому»**

«Современный клиент чаще всего приходит не с запросом на развитие, а с запросом на выживание (сохранение Я)».

Антикризисный консультационный  
психологический центр

**"Я АКТИВ!"**



# Анатомия боли: Анализ современных запросов



## Потеря безопасности

Фоновая тревога, панические атаки, страх будущего.

**Суть:** «Разрушение иллюзии контроля»



## Острая утрата

Смерть близких, разрыв отношений, потеря дома/статуса.

**Суть:** «Кризис лишения» и работа горя



## Экзистенциальный тупик

Потеря смыслов («Зачем это все?»), крах ценностей, апатия.

**Суть:** Ощущение «прочитанной книги»

Антикризисный консультационный  
психологический центр

"Я АКТИВ!"



# Психофизиология: Тело в состоянии «Шока»



## Блокировка:

Аналитическое мышление (левое полушарие) отключено.

## Активация:

Древние структуры мозга (реакции «бей/беги/замри»).

## Соматические маркеры

- Туннельное сознание.
- Дерезализация («это происходит не со мной»).
- Психомоторное возбуждение или ступор.



«Не пытайтесь апеллировать к логике в фазе острого шока. Сначала — стабилизация тела».

Антикризисный консультационный  
психологический центр

"Я АКТИВ!"



# Первичный скрининг: Оценка уровня витальной угрозы



Принцип «Здесь и сейчас» — диагностика безопасности, а не глубинных травм.

## 3. Острая реакция

- ✓ - Наличие шока, истерики, ступора или психомоторного возбуждения

## 2. Психическая целостность

- ✓ - Ориентировка во времени и пространстве?
- ✓ - Признаки диссоциации или дереализации?

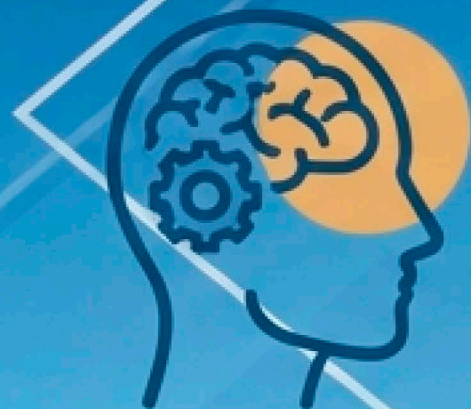
## 1. Физическая безопасность

- ✓ - Есть ли ранения?
- ✓ - Находится ли клиент в безопасном месте?



**Экспертное правило:**  
Диагностика в кризисе отличается от плановой терапии. Мы не ищем детские травмы, мы оцениваем способность пережить ближайшие часы. Это симптомо-центрированный контроль.

# Триада симптомов острого кризиса



## Когнитивные

- «Туннельное видение»: Фиксация только на утрате или угрозе
- Дезорганизация мышления
- Навязчивые образы (флешбэки)
- Привычные средства достижения целей становятся неадекватными



## Эмоциональные

- Тревога и паника (первичная реакция)
- Беспомощность и безнадежность
- «Душевная боль»: Острое переживание страдания
- Агрессия или «эмоциональная анестезия»



## Поведенческие

- Ажитация (возбуждение) vs Ступор (апатия)
- Нарушения сна (бессонница или гиперсомния)
- Социальная изоляция (уход в себя)
- Злоупотребление ПАВ как эскейп-реакция



# Протокол оценки суицидального риска

*«Вопрос о самоубийстве не провоцирует его.  
Он снижает напряжение и дает выход чувствам».*

Риск Лестница  
Roboto Regular

## 1. Мысли

«Кажется ли вам жизнь бессмысленной?»

## 2. Намерения

«Бывает ли желание не проснуться?»

## 3. План

«Думали ли вы,  
как это сделать?  
Есть ли средства?»

## «СТОП-СИГНАЛЫ»



- **«Пресуицидальное спокойствие»:**  
Внезапное умиротворение после депрессии
- **«Туннельное видение»:**  
Неспособность видеть выходы
- **Завершение дел:**  
Раздача вещей, завещание
- **«Негативная триада»:**  
Негативный образ Я, Мира и Будущего

# Инструментальная диагностика: Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС / IES-R)



Валидный инструмент для измерения тяжести реакции и динамики состояния.



**Терапевтическая цель:** Используйте тест для принципа нормализации – покажите клиенту, что его «странные» симптомы – это нормальная реакция организма на ненормальные обстоятельства.

# Дифференциальная диагностика: Нормативное горе или ПТСР?

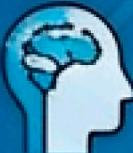


Нормальное ГОРЕ		ПТСР / Травма	
<b>Связь</b>	 Поддерживает связь с утраченным (внутренний диалог)	 Избегает любых напоминаний, разрыв связи	
<b>Эмоция</b>	 Печаль, тоска, душевная боль	 Страх, ужас, угроза	
<b>Динамика</b>	 Волнообразно («приступы горя»), со временем утихает	 Постоянное напряжение или внезапные вторжения. Усугубляется без помощи	
<b>Образ Я</b>	 Самооценка обычно не страдает	 Чувство вины выжившего, стыд, ощущение себя «сломанным»	

**«Горе – это про утрату. Травма – это про ужас и беспомощность».**

# Ресурсная карта: Что осталось «целым»?




Диагностика не завершена, пока не найдены ресурсы для стабилизации.

## Внутренние ресурсы

- Интеллект и опыт преодоления прошлых кризисов 
- Здоровье и физическая выносливость 
- Ценности, вера, чувство юмора 



## Внешние ресурсы

-  Семья и друзья (кто знает о проблеме?)
-  Работа, стабильный график / рутина
-  Финансовая подушка

**Диагностический вопрос:** «Что помогало вам справляться с тяжелыми периодами в прошлом?»

Переход к  
интервенции



"Я АКТИВ!"



# СТРАТЕГИЯ КРИЗИСНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ

## Стабилизация, а не лечение

### ПСИХОТЕРАПИЯ

Фокус на личности

Длительная работа

Анализ прошлого

### КРИЗИСНАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ

✓ Фокус на проблеме

✓ Здесь и сейчас

✓ Снятие симптомов



**Активная  
позиция**  
(Директивность)



**Фокус на  
реальности**  
(Без вскрытия  
травм)



**Цель:**  
Докризисный  
уровень



**Реалистичность**  
(Без ложных  
надежд)

# ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ (ППП)

Базовый протокол контакта

## СМОТРЕТЬ



- Оценка безопасности
- Витальные угрозы
- Выявление дистресса

## СЛУШАТЬ



- Представиться (Имя, Роль)
- Активное слушание
- Валидация и нормализация

## НАПРАВЛЯТЬ



- Базовые нужды (вода, тепло)
- Связь с близкими
- Правило №9: Не оставлять одного



# ИНСТРУМЕНТЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

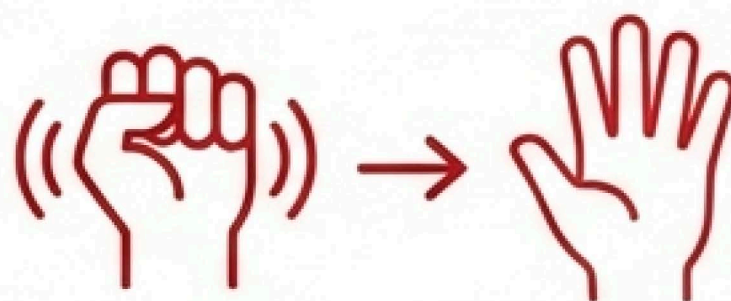
«Стоп-кран» при панических атаках

## ДЫХАНИЕ



Квадратное дыхание.  
Переключает фокус на тело.

## МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ



По Джекобсону:  
Сильное напряжение  
(5-7 сек) -> Сброс.  
Почувствовать разницу.

## ТЕХНИКА «5-4-3-2-1»



5 Вижу



4 Трогаю



3 Слышу



2 Ощущаю запах



1 Вкус

# ШЕСТЬ ШАГОВ КРИЗИСНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Модель Р.Дж. Гиллиланда



Антикризисный консультационный  
психологический центр

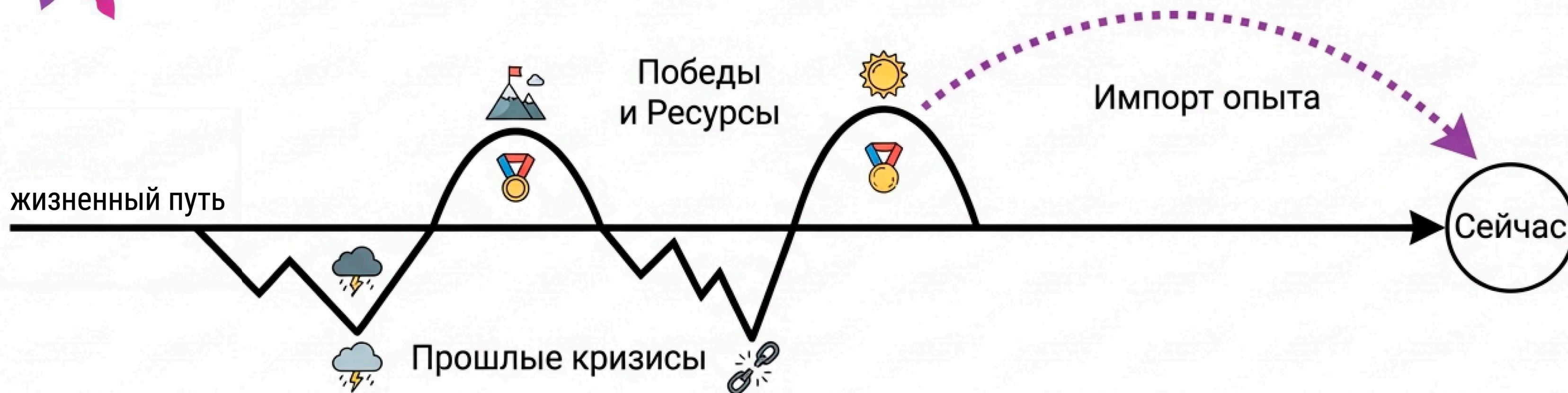
"Я АКТИВ!"





# ТЕХНИКА «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»

Поиск ресурсов в прошлом



## Вопросы для клиента:

- Вспомните сложный период, который вы пережили.
- Что именно помогло вам тогда справиться?
- Какие ваши качества мы можем использовать сегодня?



# КОГНИТИВНАЯ РЕСТРУКТУРИЗАЦИЯ

Работа с катастрофизацией





# АРТ-ТЕРАПИЯ: «БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»

Работа с воображением для стабилизации

## ПРОТОКОЛ

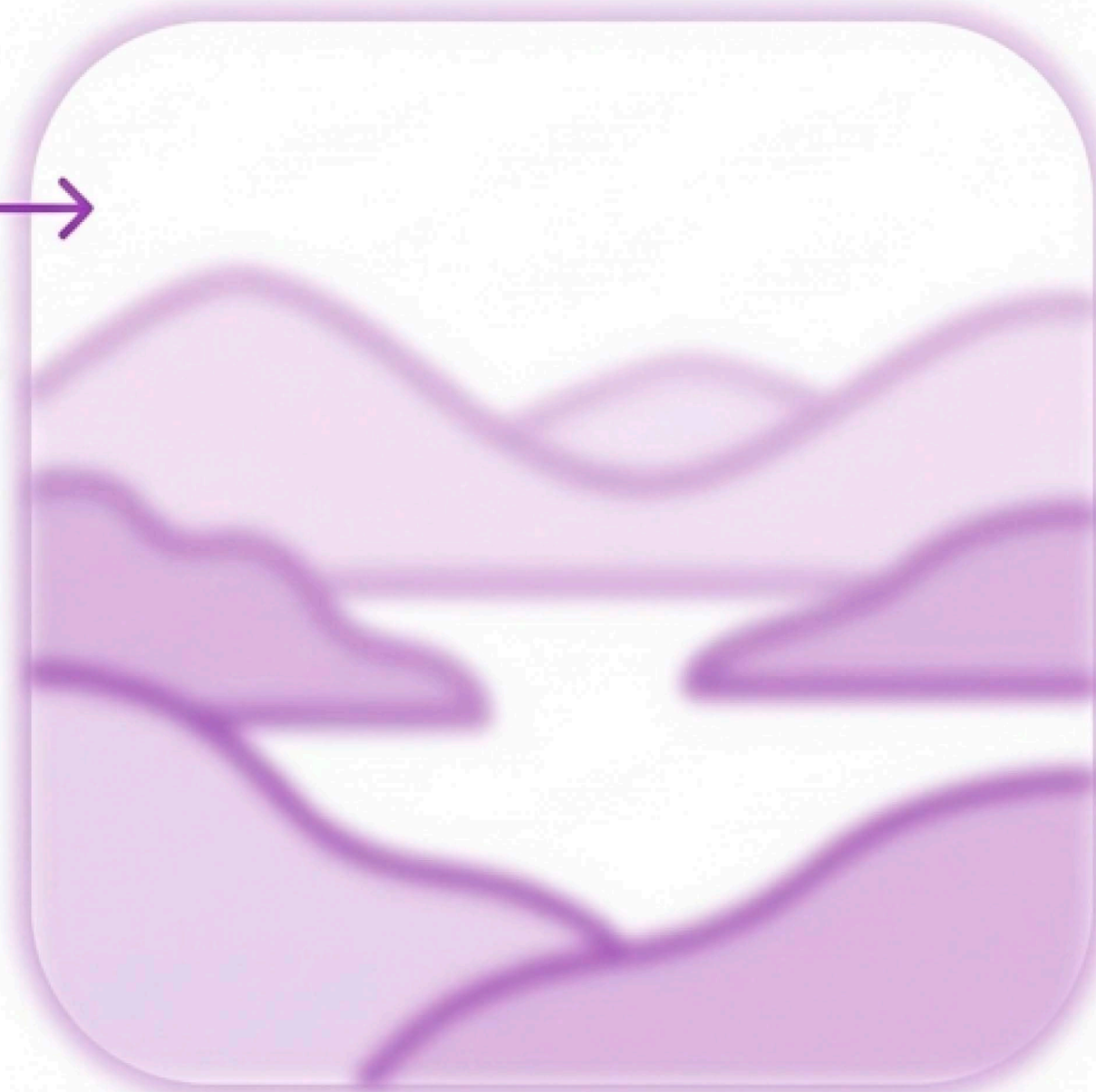
- 1. Образ:** Представьте место абсолютного покоя.
- 2. ВАК-детализация:** Что вы видите? Слышите? Чувствуете запах?
- 3. Тело:** Где в теле живет это ощущение?
- 4. Якорение:** Соедините чувство с жестом (например, сжать запястье).



Якорение



Воображение

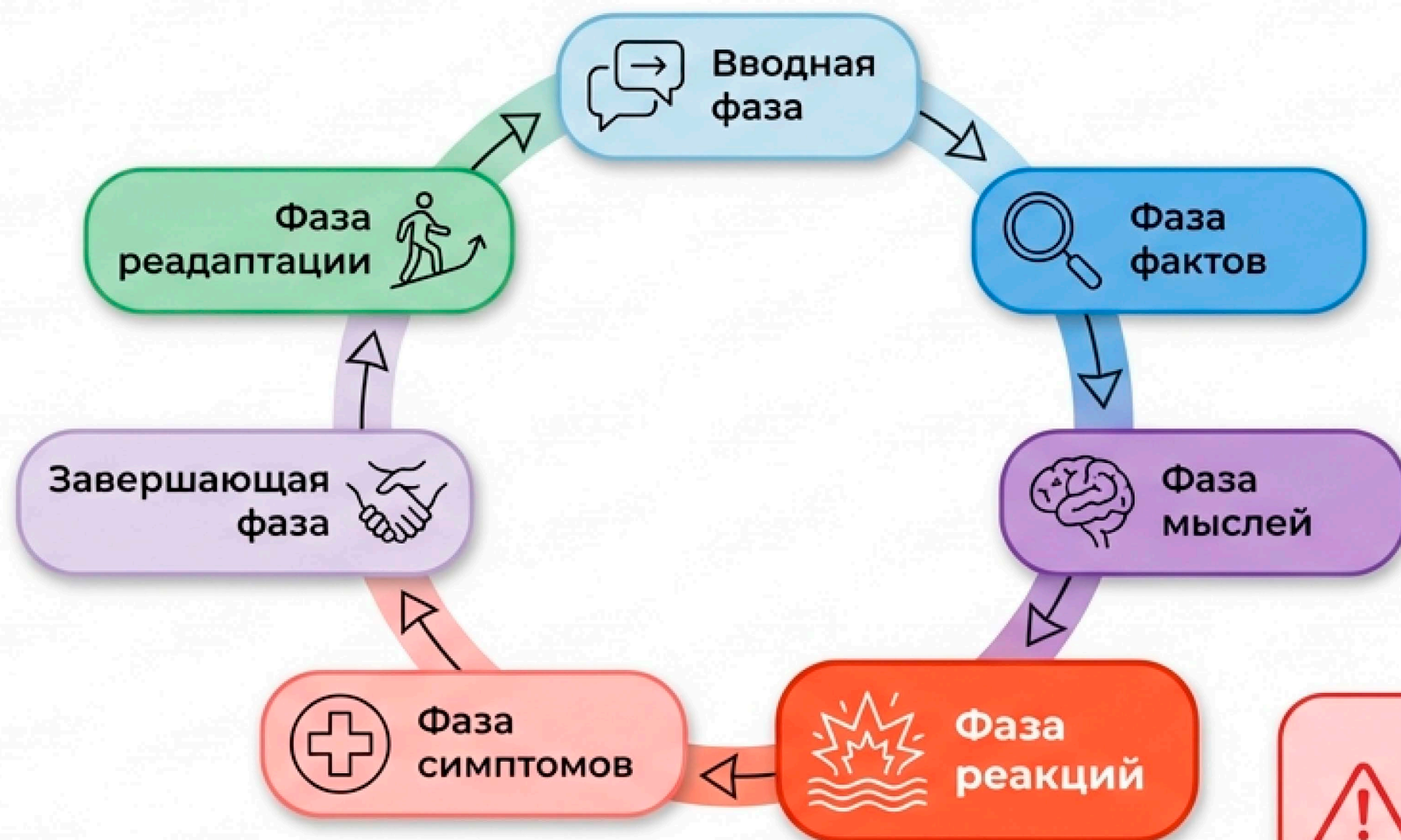


# ГРУППОВЫЕ МЕТОДЫ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Профилактика ПТСР

Антикризисный консультационный  
психологический центр

"Я АКТИВ!"



**Важно:** Не проводить с людьми в остром шоке. Цель — нормализация, а не лечение.

# Цена эмпатии: Риски вторичной травматизации



- **Не просто усталость:** В отличие от выгорания (накопленный стресс), вторичная травма меняет мировоззрение («Мир опасен», «Никому нельзя доверять»).
- **Механизм заражения:** Эмпатия делает психолога уязвимым к «травме свидетеля» через работу зеркальных нейронов.
- **Тревожные маркеры:**
  - Навязчивые образы события клиента (флэшбэки).
  - Чувство вины за собственное благополучие («Синдром выжившего»).
  - Избегание тем, напоминающих о трагедии.





# Где заканчивается психология: Маркеры для психиатра

- **КРАСНАЯ ЗОНА (Срочно к психиатру):**
  - **\*\*Галлюцинации и бред\*\***: Нарушение тестирования реальности.
  - **\*\*Суицидальный план\*\***: Наличие конкретного плана (время, место, способ) + доступность средств.
  - **\*\*Психомоторное возбуждение\*\***: Хаотичные, опасные действия или полная неподвижность (ступор).
- **ЖЕЛТАЯ ЗОНА (Супервизия):**
  - Тяжелая депрессия (высокие баллы по шкале Бека).
  - Диссоциация (отчуждение от тела/реальности).
- **ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА (Наша работа):**
  - Острое горе, нормативные кризисы, невротические реакции.





# Ловушка «Спасателя»: Профилактика зависимости



## Проблема

- **Динамика кризиса:** Клиент регрессирует в детское состояние («Помогите, я не справляюсь»).
- **Риск:** Психолог берет ответственность за жизнь клиента, а не за процесс помощи.

## Решение (Правило 7)

- Дайте клиенту почувствовать компетентность.
- Задавайте вопросы: «Что вы уже сделали, чтобы справиться?»
- Давайте выполнимые микро-поручения (выпить воды, позвонить близким).
- **Цель:** Восстановление адаптации, а не создание «костыля».



# «Якорь» в шторме: Техники саморегуляции в моменте

## Тело (Заземление)

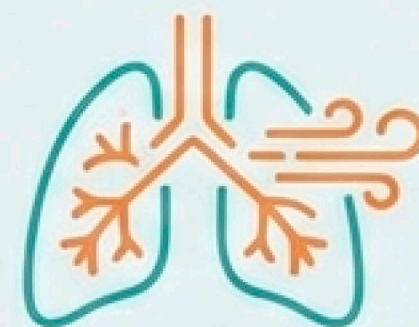
- Почувствуйте опору стоп и спины.
- Сделайте глоток воды (прерывание стресс-реакции).



## Дыхание

### «Квадратное дыхание»:

- Вдох (4 сек) — Задержка (4)
- Выдох (4) — Задержка (4).



## Мысль (Правило 6)

- «Профессиональная компетентность успокаивает».
- Напоминание себе: я знаю, что делаю.



## Действие

- Если клиент кричит — говорите тише и медленнее.
- Если клиент молчит — будьте рядом, не заполняйте паузу суетой.





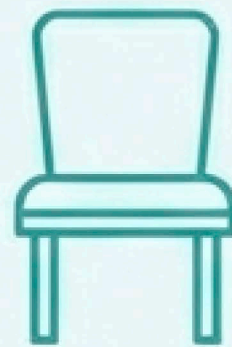
# Анализ опыта: Кейс стабилизации при острой утрате



**Присутствие**

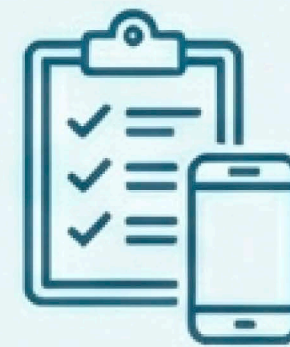
**Контекст:**  
Женщина,  
35 лет.  
Гибель мужа.  
Шок.

**Валидация боли:**  
«Вам сейчас невыносимо больно, это нормальная реакция» (вместо ложного утешения).



**Заземление**

**Заземление**  
Возврат в тело:  
«Вы чувствуете спинку стула?»,  
«Назовите 5 предметов синего цвета».



**Фаза фактов**

**Когнитивный план:**  
план: «Кто сейчас с детьми?»,  
«Кому мы можем позвонить?».

**Результат:**  
Выход из ступора (слезы), план на 2 часа.



# Экология завершения: Чек-лист самопроверки



## Физический уровень

- Я снял(а) мышечное напряжение? (Прогулка, умывание).
- Я вернулся в ритм своего дыхания?

## Эмоциональный уровень

- Оставил(а) ли я историю клиента в кабинете?
- Есть ли чувство всемогущества или вины? (Маркер для супервизии).

## Профессиональный уровень

- Заполнил(а) ли я протокол?
- Нужна ли интервизия по этому кейсу?



## Навигация в профессии: Что читать дальше

**Василюк Ф.Е.**



«Психология переживания»  
(Кризис как работа личности)

**Линдемманн Э.**



«Клиника острого горя»  
(Стадии и симптоматика)

**Франкл В.**



«Логотерапия»  
(Поиск смысла в страдании)

**Тарабнина Н.В.**



«Психология ПТСР»  
(Механизмы травмы)

**Главный вывод: Кризис (греч. *krisis*) – это не только угроза, но и поворотный пункт, шанс на обновление смыслов.**

Антикризисный консультационный  
психологический центр

"Я АКТИВ!"



# Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: [www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: [info@active-coach.ru](mailto:info@active-coach.ru)

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522