2.2 Программа психологического сопровождения пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством

**Для написания программы сопровождения, нам необходимо рассмотреть особенности проблематики посттравматического воздействия на психологическую составляющую человека, мнения авторов, а также способы борьбы со стрессовыми расстройствами личности, страдающими ПТСР, способы поддержания пациентов и помощь родственникам данной категории пациентов.** Сегодня проблема психологических последствий травматического опыта приобретает особую значимость в связи с ростом в различных регионах планеты антропогенных катастроф, «горячих точек» и террористических актов. Подобные события оказывают беспрецедентное по своим последствиям воздействие на человека, откладывая отпечаток на протекание всех психических процессов, имея тенденцию со временем закрепляться, переходя в личностные свойства и приводя впоследствии к необратимым изменениям личности. стрессового расстройства личности (ПТСР). По мнению зарубежных авторов, существует множество и других факто­ров, влияющих на возникнове­ние ПТСР. V. Charlot, H. Giover, J.O. Buchbinder (1980) особо выделяют такие, как чувство изоляции, потеря доверия к властям, чувство ви­ны перед погибшими [16].

 Рассмотрим подробнее работы отечественных и зарубежных авторов, которые изучали проблему посттравматического стрессового расстройство.

Итак, автором Л.Я. Брусиловским подробно изучались психические нарушения,  возникающие вследствие стихийных бедствий. Исследование, проведенное Л.Я. Брусиловским и соавт., изучавшими последствия крымского землетрясения 1927г., явля­ется одним из наиболее полных и систематизированных. В своей работе они выделили «синдром землетрясения», включающий в себя такие фе­но­мены, как головокружение, ощущение колебаний почвы под ногами, сла­бость, пониженная работо­способность, тошнота, постоянная тревога, нару­ше­ния сна [10].

Зарубежный автор E. Kraepelin (1916), указывал на то, что характеризуя травматический невроз, после тяжелых психических травм могут оставаться постоянные, усиливающиеся с течением времени расстройства. После второй мировой войны (1939—1945) были описаны «патологическое горе» (Lindeman E., 1944), и др. Л.О. Даркшевич [1916] описывал травматический невроз у участников первой мировой воины. Он отмечал, что этиологический фактор «накладывает особую печать на те болезненные формы, которые развиваются в зависимости от травм, вызывающих психический шок».

M. J. Horowitz и его группа авторов разработали диагностические критерии ПТСР, принятые сначала для американских классификаций психических заболеваний (DSM-III и DSM-III-R), а позже (практически без изменений) — для МКБ-10.

Автор Ф.И. Иванов (1970), исследующий психогенные психозы в период ВОВ, признавал весьма важным в развитии этих состояний характер психотравмирующего воздействия — его внезапность, темп, повторяемость и жизненную значимость [7].

Основываясь на полученных результатах и учитывая выявленные особенности смысловой сферы пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством, нами была разработана программа психологического сопровождения. **Целью** данной программы является поддержания стабилизированного эмоционального состояния пациентов с ПТСР. **Задачи**, решаемые в программе психологического сопровождения явились:

* Установления доверительного контакта с пациентами ПТСР
* Проведение релаксационных упражнений с пациентами ПТСР
* Проведение упражнений на смысловые переживания с пациентами ПТСР
* Отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции

Программа сопровождения состоит из 10 занятий с разработанными в завершении рекомендациями по поддержанию своего эмоционального состояния пациентам с синдромом ПТСР.В качестве участников группы были выбраны пациенты с более выраженными показателями в сравнении с другими пациентами (20 человек).

 Упражнения на снятие эмоционального напряжения: «Радуга» , упражнение направленное на смысловые переживания, эмоциональная значимость. Дыхательные упражнение: «Стабилизация дыхания» (цель: стабилизация дыхания в стрессовых состояниях), дыхательная релаксация; «Релаксация своего эмоционального состояния»; «Зажим» (цель :- снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния). Далее были упражнения направленные на самораскрытия личности перед своим окружением. Упражнения: «Определение решений» (вопросы об ответственности.), «Самораскрытие»; «Контраргументы».

 Упражнения направленные на рассмотрение различных жизненных реакций и способы реагирования: «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»(цель упражнения: формирование адекватных реакций в различных ситуациях); «Формирование навыков модификации и коррекции поведения»; «Преувеличение или полное изменение поведение»(цель упражнения: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения). Упражнения направленные на самоанализ и самопонимание пациента: «Комиссионный магазин» (цель упражнения: углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника); «Автопортрет»(цель упражнения: формирование умений распознавания незнакомой личности, развитие навыков описания других людей по различным признакам); «Анализ сущности «Я»»; «Без маски» (цель упражнения: снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности).

 В завершении второго этапа исследования было предложено пациентам освободиться от негативных мыслей про свою болезнь, обсуждения положительных и отрицательных моментов в процессе прохождений упражнений на релаксацию, дыхание, поиска смысловых переживаний. Анализирование проделанной работы в общей картине пациента. Предоставления соответсвующих рекомендаций пациентам по своему синдрому ПТСР.

**Тематический план программы психологического сопровождения пациентов ПТСР.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки проведения | Цель занятия  | Методы, форма работы  |
| 05.11.2015 | Снятие эмоционального напряжения | Упражнение направленное на смысловые переживания |
| 06.11.2015 | Дыхательная релаксация. Эмоциональная значимость | Упражнения на стабилизацию дыхания |
| 09.11.2015 | Релаксация своего эмоционального состояния | Упражнения на снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния. |
| 10.11.2015 | Определение собственных решений | Упражнение, которое направлено на определения степени своей ответственности |
| 11.11.2015 | Создание условий на самораскрытие | Проведение упражнения на умение вести полемику и контраргументацию |
| 12.11.2015 | Рассмотрение различных жизненных реакций. Способы реагирования | Упражненя на формирование адекватных реакций в различных ситуациях, "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек. |
| 13.11.2015 | Формирование навыков модификации и коррекции поведения | Упражнение на формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведени |
| 16.11.2015 | Самоанализ и самопонимание | Упражнение на формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики, выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы. |
| 17.11.2015 | Снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности | Формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я". |
| 18.11.2015 | Завершающий этап в работе психологического сопровождения. Освобождение пациента от негативных мыслей про свою болезнь, обсуждения положительных и отрицательных моментов в процессе прохождений упражнений на релаксацию, дыхание, поиска смысловых переживаний. Анализирование проделанной работы в общей картине пациента. Предоставления рекомендаций пациентам по поддержанию своего эмоционального составляющего. | Даны рекомендации по поддержанию своего эмоционального состояния пациентам с синдромом ПТСР. |

\* Содержание занятий представлено в приложении

Таким образом, критериями эффективности программы сопровождения будет выступать готовность пациентов к осуществлению выбора. Показателями эффективности сопровождения определены изменения в показателях личностных характеристик пациентов.

На основе проведенного сопровождение для пациентов, а также **д**ля полного поддержания эффективности проведенной программы психологического сопровождения пациентов с ПТСР, была параллельно разработана программа психологического сопровождения для родственников пациентов ПТСР.

**Целью** данной программы являетсяподдержания стабилизированного эмоционального состояния, а также информирования о данном синдроме родственников пациентов с ПТСР.

**Задачи,** решаемые в программе психологического сопровождения явились:

* Установления доверительного контакта с родственниками пациентов с ПТСР для дальнейшей работы;
* Узнавание о способе развития данного синдрома у родственника.
* Информирование родственников о клинических признаках ПТСР

Сама программа сопровождения с родственниками проводилась в три основных этапа. А именно:

Первый этап - ознакомление.

Второй этап - информирования родственников о синдроме в целом, а также клинических признаков синдрома ПТСР. Третий этап – завершающий, который включает в себя: анализирование произведенной беседы, деление своими чувствами и планами дальнешего действия родственников со своими близкими, которые имеют синдром ПТСР, а также получения рекомендаций по поддержанию своего родственника.

**Место проведения сопровождения:** Красноярский краевой госпиталь для ветеранов войн. Программа сопровождения состоит из трех этапов с разработанными в завершении рекомендациями по поддержанию своего родственника с синдромом ПТСР.В качестве участников группы были выбраны родственники пациентов ПТСР.

**Тематический план программы психологического сопровождения для родственников пациентов ПТСР.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сроки проведения | Цель занятия  | Методы, форма работы  |
| 05.11.2015 | ОзнакомлениеУстановление социального контакта с членами семьи пациента. | Сбор информации об истории семьи, наследственных заболеваний, способов .реагирования на стрессовые воздействия. Узнавания о причине возникновения появившегося синдрома ПТСР у родственника, находящегося на лечении в стационаре.Задавание вопросов о знании данного синдрома и способы борьбы с ним. |
| 07.11.2015 | Информирования родственников о синдроме в целом, а также клинических признаков синдрома ПТСР | Проведение теоретического аспекта о риске возникновения синдрома ПТСР, клинической картины пациента, а также способах лечения ПТСР. |
| 09.11.2015 | Завершающий этап в работе психологического сопровождения с родственниками пациентов. Анализирование произведенной беседы. Просьба поделиться своими чувствами и планами дальнейшего действия родственников со своими близкими, которые имеют синдром ПТСР. | Даны рекомендации по поддержанию эмоционального состояния своего родственника, который является пациентом с синдромом ПТСР. |

\* Содержание занятий представлено в приложении

Таким образом, критериями эффективности программы психологического сопровождения будет выступать готовность родственника пациента с ПТСР помогать и поддерживать в трудную жизненную минуту своего близкого, а также параллельно помогать тренеру-психологу в поддержании эффективности проделанной программы сопровождения с самим пациентом.