Рекомендации по проведению психологического дебрифинга

Первая психологическая беседа со специалистом после экстремальных происшествий имеет особый смысл и предназначение. Ведь в такие моменты люди, как никогда, нуждаются в помощи и поддержке.

Дебрифинг — это консультация человека или группы людей, переживших чрезвычайную ситуацию, чаще всего проходит в форме тренинга в первые двое суток после случившегося.

Целью дебрифинга является минимизация любых психологических проявлений после перенесенного стресса, а общей целью коллективного обсуждения является снижение психологических переживаний, страданий и напряженности. Для того чтобы достигнуть данных целей необходимо: проработать впечатления, чувства и реакции, объяснить структуру и смысл событий, которые случились и реакции на них, минимизировать групповое и индивидуальное напряжение, снизить ощущение ненормальности и уникальности индивидуальных реакций.

Когда человек остается один на один со своей проблемой, он часто становится неспособным с ней справиться. Зацикленность идет на переживаниях, что не позволяет трезво оценить ситуацию и понять ее суть. Находясь в группе, где каждый делится своим опытом, можно посмотреть на травмирующую ситуацию с разных сторон. Это позволяет оторваться от тех воспоминаний, которые случились непосредственно с человеком, осознав, что масштаб происходящего был намного больше и разнообразнее.

Если времени прошло слишком много, тогда воспоминания становятся расплывчатыми и частично забытыми, тогда для проведения дебрифинга используются видеофильмы с картинками события.

Сценарий дебрифинга

Каждая беседа должна иметь сценарий, он будет дополнительной опорой для психолога, которому тоже приходится работать в экстремальных условиях.

Дебрифинг часто проводится в форме тренинга, когда участники садятся по кругу, но в данном случае предпочитают не оставлять пустого пространства в центре, ведь это не совсем привычная обстановка может восприниматься участниками как угроза. Чтобы сделать условия максимально комфортными, используют круглый стол.

Дебрифинг состоит из трех основных частей:

1. Репродукция случившегося.

2. Анализ симптомов и реакций.

3. Мобилизация психологического состояния здоровья.

Кроме того, весь процесс разделен на фазы:

1. **Знакомство.** Как и в обычном тренинге, участники должны назвать имя и рассказать какую-то информацию о себе.
2. **Изложение фактов**. На этом этапе пострадавшие повествуют, что именно им пришлось пережить. Как они поняли, что приближается беда, их дальнейшие действия.
3. **Фаза впечатлений.** Участники делятся своими переживаниями, мыслями, эмоциями. Если разговор заходит в тупик, тренер обязан подогреть его вопросами: «Что вы думали о случившемся?», «Как вы оценивали ситуацию вокруг себя?»
4. **Фаза чувств.** Самый длинный и важный этап. Многие пострадавшие испытывают незнакомые им ранее эмоции, отчего они кажутся дикими, странными, постыдными. Каждый считает, что такой переворот сознания происходит только с ним, но в ходе разговора понимает, что все переживают аналогичные чувства. Зарождается взаимоподдержка и эмоциональная связь. Этот ключевой момент дебрифинга зависит в первую очередь от тренера, который обязан подтолкнуть участников к искренности.
5. **Фаза симптомов.** Ее можно не выделять как отдельную, часто она входит в предыдущую.
6. **Обработка информации о чувствах участников** ведущим, его помощниками (психологи) и наставление на будущее, рассказ о возможных психологических проявлениях.
7. **Обучение сглаживанию в будущем негативных психологических проявлений**. На этом этапе есть возможность договориться еще об одной встрече.

Дебрифинг – это процесс переработки травмирующего события.

Найти, где было в психике разделены, отщеплены страх, ужас, например, или другое и помочь соединить.

Мы помогаем вернуть диссоциированные чувства и их пережить. Связать и интегрировать.

Сказать: «Я буду вас слушать, но останавливать когда надо!»

Начать за несколько часов до события - что происходило.

Закончить, когда дыхание успокоится.

Первый этап - факты и действия.

Если человек начинает говорить о переживаниях, то останавливаем.

Если сбивается -дыхательные паузы.

Далее, что вы делали, что отвечали.

Второй этап: история кратко, про чувства плюс телесные ощущения.

Если человек говорит, что у меня был ступор, то психолог: вы были в реакции ступор.

Мне было страшно – да, вам было страшно. Возвращать именно его словами!

Третий этап: мысли.

О чем думали? Может быть, возникали картинки.

Там могут быть фантазии. Возвращаем: вы подумали!

А как было - вы не знаете.

Бывают фантазии из книг или фильмов – спросить, не так ли это?

Могут появиться катастрофальные обвинительные действия. Тоже берём во внимание.

Если дебрифинг запланированный, но важно научить клиента диафрагмальному (брюшному) дыханию, чтобы убирать спазмы со стенок сосудов и помогать человеку оставаться в «здесь и сейчас».

Источники:

1. И.Г. Малкина-Пых «Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога»
2. https://www.b17.ru/article/328539/