

ДИБРИФИНГ ПРИ ПТСР (DIBRIFING)

Основные принципы психологической помощи

1. Немедленность – необходимо присутствие специалиста в зоне события.
 2. Приближенность к месту события.
 3. Ожидаемость того, что нормальное психическое состояние восстановится.
 4. Простота – должны удовлетворяться базовые потребности: возможность высказаться и быть услышанным.
 5. Единство – терапия должна вестись одним лицом (координироваться одним центром).
- Активная помощь другим способствует преодолению собственных трудностей.

Дибрифинг – техника экстренной психологической помощи.

Цель: минимизация отрицательных психологических последствий и предупреждение развития симптомов ПТСР. Проводится в группе от 6 до 12 человек. Время от 2.5 до 6 часов. Включает от 5 до 7 фаз.

I. Вводная фаза: ведущий представляется группе, объясняет цели и задачи встречи, устанавливает правила:

- а) Никого не будут заставлять говорить о том, что он сам не захочет рассказывать. Единственное требование: назвать своё имя, себя.
- б) Соблюдение конфиденциальности.
- в) Внимательное выслушивание друг друга.
- г) Каждый говорит лишь о себе и своих поступках.
- д) Предупредить о том, что они могут вновь пережить сильные отрицательные чувства, но наша задача восстановить контроль над ними и научиться справляться с реальными травматическими переживаниями.

Факторы:

- взаимной поддержки;
 - взаимного обучения.
- е) Каждый может выйти, но он должен вернуться.
 - ж) Дибрифинг проводится за столом.

II. Фаза фактов:

Ведущий просит каждого из участников рассказать о том, что происходило с ним в момент события, что он видел, где находился, что делал.

Задача: полностью вспомнить травматическую ситуацию.

Важно привести участников к согласию относительно хронологии событий, т.е. восстановить картину событий. Желательно не допускать выражения эмоций.

III. Фаза выражения эмоций, мыслей, чувств:

Просим участников припомнить и рассказать об их первых инстинктивных действиях, эмоциональных реакциях, мыслях, чувствах в момент этого травматического события. Вспомнить все, что подлежит вытеснению.

Необходимо, чтобы высказались все участники.

Ведущий должен подчеркнуть то, что каждый выступающий переживает сильные негативные эмоции, но они переживаются в отсутствии опасности и при поддержке.

IV. Фаза симптомов:

Выясняем, что изменилось в восприятии своего «Я» и окружающего мира, важно разделить эти изменения на 4 категории:

- эмоциональные;
- поведенческие;
- когнитивные;
- физиологические;
- мировоззренческие;

Задачи фазы симптомов – составить картину того, что произошло с психикой каждого человека.

Мы знаем также и то, что многие люди испытывают схожие симптомы и если один «скрыл» симптом, он может услышать его из уст другого. Слушая друг друга, участники понимают, что их реакции нормальны.

V. Стадия образования или информирования:

На данной стадии наиболее активна роль терапевта. Стадия просвещения. Лекция о ПТСР с иллюстрациями, графиками, рисунками и т.д. Взаимное научение тому, как справляться с симптомами. Т.е. что делают участники дибрифинга для того, чтобы справиться со своим состоянием (люди делятся друг с другом).

VI. Закрытие прошлого и новое рождение:

«Не нужно стараться забыть это как негативный опыт. Становясь прошлым, негативное отношение требует к себе активного отношения».

Задача: Установить связь между прошлым и будущим. Есть ряд ритуалов переживания (годовщины, творчество, поминовение). Необходимо найти позитивный урок.

Из числа участников психолог может рекрутировать помощников, людей, которые помогут устанавливать контакты.

Дибрифинг заканчивается тем, что психолог говорит о том, куда может обратиться человек, если его состояние не улучшится, а ухудшится. Стадия может завершаться раздачей памяток. Необходимо, чтобы у них осталась информация о вас.

Дибрифинг наиболее эффективен в первые три дня после события.