



**ПОРТАЛ**  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

# Психологическая работа с гореванием и переживанием утраты

Климов Александр Александрович,  
Клинический психолог, руководитель Портала  
ДПО для психологов и психотерапевтов

## Психологический кризис:

1. Вызван событием, нарушившим привычный уклад жизни.
2. Возникает ситуация «ловушки» – жить как прежде невозможно, а по новому либо непонятно как, либо невозможно.
3. Потребности не реализуются, связанные с ними эмоции усиливаются.
4. Мышление аффектируется (гипомания или депрессия, вина, безнадежность, отчаяние, гнев).
5. Когнитивные ошибки, критика к состоянию и поступкам снижается.
6. Различные варианты реагирования: «невротизация», «психопатизация», «соматизация», «аддиктизация», «психотизация».
7. Дефицит механизмов совладания.

## Психологические особенности человека в кризисном состоянии:

**Когнитивная сфера:** сниженная критика, когнитивные ошибки, «аффектированность мышления». Со стороны психических процессов: нарушение концентрации и переключаемости внимания, непосредственного запоминания, искажение процесса обобщения по принципу актуализации личностно-значимых признаков.

**Эмоциональная сфера:** выраженность либо подавление аффектов, «амбивалентность» эмоциональных реакций (ожидание помощи и злость к одному и тому же человеку).

**Регуляторная сфера:** снижение способности к волевой регуляции.

**Мотивационная сфера:** снижение силы привычных мотивов поведения, импульсивность, «гипермотивация» в отдельных случаях (очень плохой признак!).

**Личностная сфера:** нарушение иерархии отношений и задач.

**Идентичность:** необходимость самоопределения с учетом произошедшего события.

## Кризисная терапия

1. Показана в ситуации острого и хронизированного кризиса.
2. Показана при подозрении, что человек сам или не справится или справится ценой значительных потерь.
3. Показана при наличии суицидального риска при готовности заключить и обеспечить антисуицидальный контракт при исключении эндогенных причин суицидального поведения (в широком смысле слова).
4. В основном представляет собой техники аббреакции, когнитивно-поведенческой терапии и приемов позитивной терапии/проблемно-решающего консультирования.
5. Направлена на возвращение человека к «нормальной жизни» **без попыток его изменить.**

## Сеттинг в кризисной терапии

1. Не ограничено время приема.
2. Высокая частота и продолжительность встреч.
3. Допустимы выходы за границы пространства и общих ритуалов (при сохранении конфиденциальности и общей профессиональной этики).
4. Оплата по возможности.
5. Договоренность о безопасности – запрет на непоправимые поступки **любого** рода без явной угрозы либо обсуждения.
6. При отсутствии возможности оказать помощь немедленно – обеспечение наблюдения и занятости.

# Коммуникация в кризисной терапии

1. Опека.
2. Поддержка.
3. Умеренная директивность.
4. Устойчивость.
5. Принятие.
6. «Холодная» эмпатия.

## Как помочь?

1. Отреагирование страдания в словах и эмоциональных проявлениях.
2. Совместное обсуждение сложившейся ситуации, восстановление критики.
3. По показаниям работа с ограничивающими убеждениями.
4. Совместный поиск способов решения конкретных проблем и задач до возвращения к «нормальной жизни»

# Антисуицидальный контракт

## Обязуюсь:

1. Минимум до следующей встречи.
2. Ничего с собой плохого не делать.
3. Как бы плохо мне ни было.





**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**



**ПОРТАЛ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ  
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

**Контактные данные:**

**Клиентский отдел: +7 812 467-98-98**

**Наш сайт: [education-psy.ru](http://education-psy.ru)**

**Электронная почта: [client@dpo-portal.ru](mailto:client@dpo-portal.ru)**