



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ МОБИЛИЗОВАННЫХ: МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ РАБОТЫ

ФЕОКТИСТОВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК,
ПСИХОЛОГ-ПСИХОАНАЛИТИК

План выступления

1. Сложности в психологической работы с семьями мобилизованных
2. Особенности психологического состояния родственников мобилизованного
3. Этапы проживания травмирующей ситуации родственниками мобилизованного
4. Направления и формы психологической работы с семьями мобилизованных
5. Отдельные аспекты индивидуальной работы семьями мобилизованных (работа с тревогой, виной и смыслами)

Сложности при работе с семьями мобилизованных:

- ❑ Стресс и тревога
- ❑ Отсутствие поддержки
- ❑ Негативные эмоции
- ❑ Недостаток времени
- ❑ Культурные различия
- ❑ Недостаток финансовых ресурсов

Важно при работе

- ❑ Не спешить
- ❑ Обращать внимание на внутренний опыт
- ❑ Идти туда, где боль
- ❑ Говорить на запретные темы
- ❑ Не спорить, не переубеждать, не манипулировать
- ❑ Быть искренним, предоставлять обратную связь

Физическое состояние родственников мобилизованных

1. Затрудненное дыхание
2. Мышечная слабость
3. Физическая усталость даже при отсутствии реальной активности
4. Повышенная истощаемость
5. Ощущение пустоты в желудке, стеснения в груди
6. Комок в горле
7. Повышенная чувствительность к запахам
8. Снижение или необычное усиление аппетита
9. Сексуальные дисфункции
10. Нарушения сна

Эмоциональные проявления

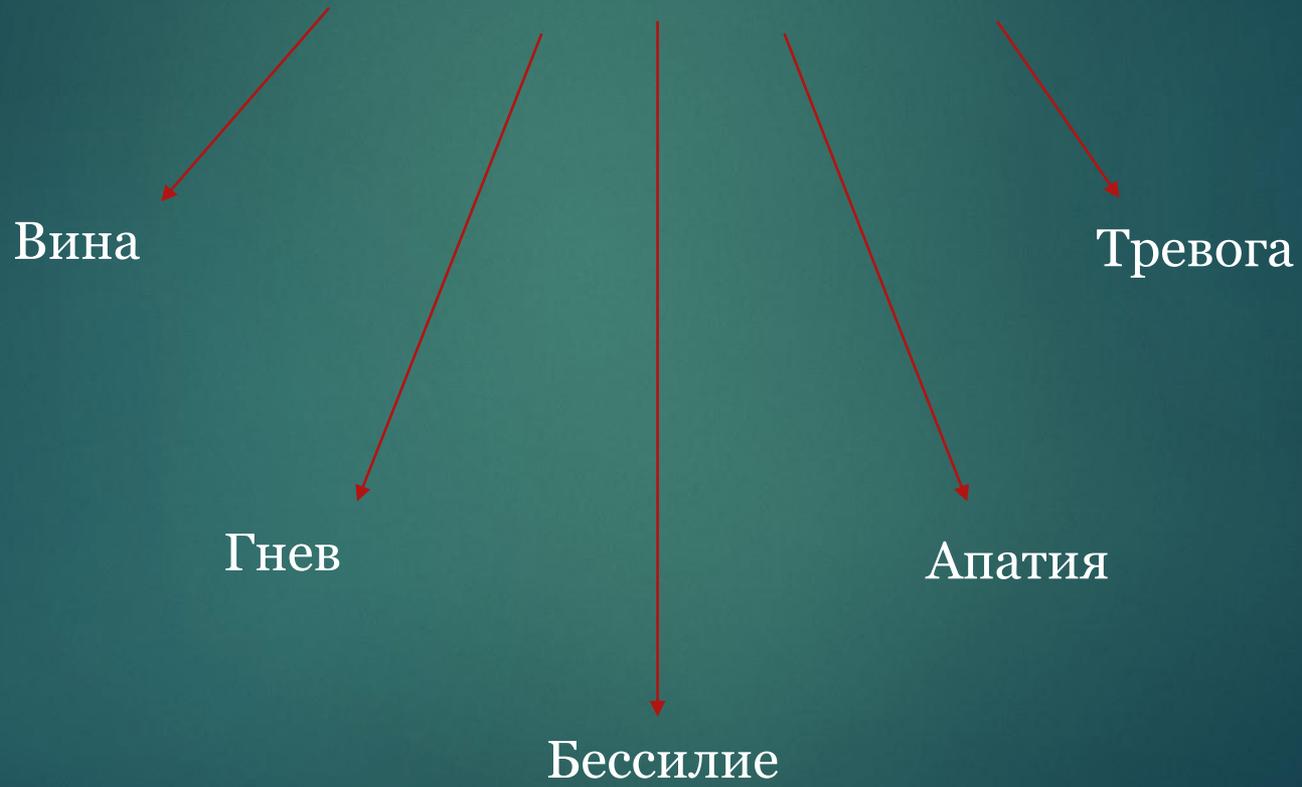
Вина

Тревога

Гнев

Апатия

Бессилие



Стадии горя

```
graph TD; A[Стадии горя] --> B[Шок и оцепенение  
до 9 дней]; A --> C[Отрицание  
до 40 дней]; A --> D[Острое горе  
до 6 мес]; A --> E[Принятие  
до 1 года]; A --> F[Восстановление  
до 2 лет];
```

Шок и оцепенение

до 9 дней

Отрицание

до 40 дней

Острое горе

до 6 мес

Восстановление

до 2 лет

Принятие

до 1 года

Специфика переживаний родственников мобилизованных

«Застревание» на стадии шока
и отрицания

Трансформация образа
близкого человека

Переживание патологического
горя (острая стадия)

Перестройка семейных
взаимоотношений без участия
другой стороны

Принятие утраты при
живом человеке

Отказ вступать в контакт с
мобилизованным родственником

Направления работы с родственниками

```
graph TD; A[Направления работы с родственниками] --> B[Диагностика актуального психического состояния]; A --> C[Индивидуальная психологическая работа]; A --> D[Групповая психологическая работа];
```

Диагностика актуального психического состояния

Индивидуальная психологическая работа

Групповая психологическая работа

Специфика индивидуальной работы с родителями мобилизованных

- ❑ Чаще других страдающих застревают на стадии шока и отрицания
- ❑ Невозможна даже мысль «научиться жить без него»
- ❑ Не срабатывает защитный механизм
- ❑ Высокая тревога длительное время
- ❑ Высокий риск проявления патологических состояний (депрессия, суицид)

Специфика индивидуальной работы с супругами мобилизованных

Трансформация образа
мобилизованного супруга

Риск нарушения
семейных отношений

Задачи психологической работы с родственниками мобилизованных

- ❑ Осознание и выражение чувств
- ❑ Снижение тревоги
- ❑ Работа с зависимостью в отношениях
- ❑ Проработка вины
- ❑ Разделение ответственности и личного выбора
- ❑ Планирование
- ❑ Поиск смысла и ценностей
- ❑ Проработка образа партнера

Этапы консультирования родственников мобилизованных

1. Говорите с человеком на уровне чувств
2. Установите проблему(ы), которая наиболее беспокоит на данный момент человека
3. Объедините все сказанное о проблеме и вместе с собеседником сделайте выводы
4. Уделите наибольшее внимание той части проблемы, которую вам необходимо более детально рассмотреть

Детальное рассмотрение проблемы

- Случались ли подобные ситуации в кризисе раньше и если да, то какие методы использовали для совладания с ней?
- Что помогает решать проблемы?
- Что мешает решать проблемы?
- Какой ожидаете результат от решения проблемы?
- Возможны ли другие варианты решения проблемы, есть ли другие способы решения проблемы, не использованные раньше?
- Каковы последствия оставления проблемы без решения и какие «выгоды» это может нести?

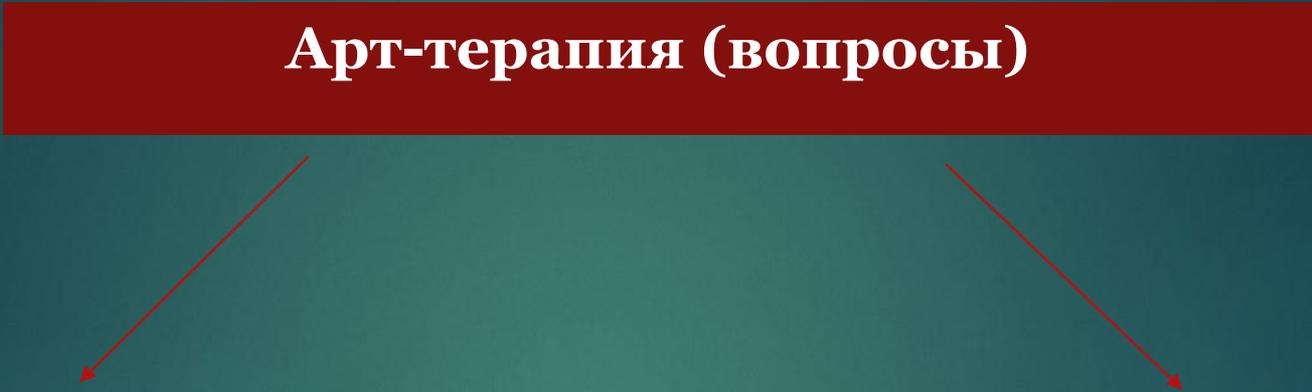
Техника «Дневник тревоги»

1. Ситуация, событие – что произошло
2. Мысли, возникающие в этот момент
3. Эмоции
4. Альтернативная мысль

Техника «6 вопросов»

1. Какие есть доказательства того, что это так?
2. Какие есть доказательства обратного?
3. Что самое страшное произойдет, если это окажется правдой?
4. Что хорошего дает мне эта мысль?
5. Чего лишает меня эта мысль?

Арт-терапия (вопросы)



Что бы Вы хотел об этом
рассказать?

О чем это?



Вина = Ответственность + Власть

Работа с виной

1. Анализ субъектов принятия решения (кто принимал решение)
2. Прояснение, что зависело и не зависело от страдающего
3. Рассмотрение того, в чем ответственен страдающий и другие

Техника «Прощание с сожалениями»

«Подумайте о том, что Вы не сделали за время отношений с супругом (родственником). Не сделали, хотя могли сделать. И теперь продолжите нижеуказанную фразу минимум 10 раз. «Мне жаль, что я не....».

- ❑ Какие есть доказательства того, что это так?
- ❑ Какие есть доказательства обратного?
- ❑ Что самое страшное произойдет, если это окажется правдой?
- ❑ Что хорошего дает мне эта мысль?
- ❑ Чего лишает меня эта мысль?

Методика «Смысложизненные ориентации»

- Цели в жизни
- Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни
- Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией
- Локус контроля-Я
- Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни

Спасибо за внимание!