

«Психологическое сопровождение семей, члены которых подлежат мобилизации»

1. Информационные факторы психологической травматизации:

- Интенсивность и детализация.
- Повторяемость информации.
- Информационное перенасыщение.
- Неожиданность и внезапность.
- Противоречивость информации.
- Недостаток информации.

2. Особенности психологической работы с семьями мобилизованных.

Специфика переживаний родственников мобилизованных:

- «Застревание» на стадии шока и отрицания
- Переживание патологического горя (острая стадия)
- Принятие утраты при живом человеке
- Трансформация образа близкого человека
- Перестройка семейных взаимоотношений без участия другой стороны
- Отказ вступить в контакт с мобилизованным родственником

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

3. Последствия участия в боевых действиях для семейных отношений:

- Травматический стресс, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревожные и депрессивные состояния. Эти состояния могут оказывать влияние на его способность поддерживать здоровые семейные отношения.
- Длительное отсутствие может вызывать чувства одиночества, разрыва и утраты у военнослужащего и его семьи, а также повлечь изменения в роли и динамике семьи.
- Ограничения в коммуникации, связанные с военными операциями, могут оказывать влияние на качество связи между военнослужащим и его семьей.
- Переход к гражданской жизни после возвращения из военной службы.
- Затруднения в общении с семьей и родными, когда не военнослужащие родственники могут не понимать опыт военнослужащего.
- Экономические трудности, связанные с проблемами после ухода из армии в получении работы или величиной заработной платы.

4. Работа с вторичной травмой у специалистов помогающих профессий.

Вторичная травма, или «вторичный травматический стресс» (Secondary Traumatic Stress – STS), — это изменения во внутреннем опыте психотерапевта (психолога, консультанта), которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние.

Работа с вторичной травмой:

Снижение стресса: забота о себе (стремиться к равновесию и гармонии, вести здоровый образ жизни, удовлетворять потребность в общении); удовольствие (релаксация, игра); умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

Трансформация отчаяния: стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, обыденных действиях; стремление бросить вызов негативным убеждениям и отчаянию; создание сообщества.