**Психологическая помощь в кризисных ситуациях**

Кризисные состояния - это особые выходящие за рамки повседневной жизни состояния, бывающие в жизни каждого человека, возникающие как реакция на какие-либо внешние или внутренние причины и обстоятельства, психические травмы.

Среди внешних причин можно назвать ситуации утраты (или угрозы утраты) близких людей родственников, работы и т.д.; ситуации невозможности достижения, обретения чего-либо; ситуации насилия и др. К внутренним причинам можно отнести возрастные и физиологические факторы, болезни, травмы.

Кризисное состояние насыщенно самыми разнообразными эмоциями и переживаниями: подавленность, страх, чувство вины, обида, злоба, беспомощность, безнадежность, одиночество и т.д. Человек находящийся в кризисе часто испытывает желание уйти из жизни, которое в свою очередь нередко сосуществует с не менее сильным желанием жить.

Многие чувства, которые испытывает человек необычны для него и в обществе считаются неприемлемыми. В результате человек чувствует себя "ненормальным" и изолированным от общества.

Негативный подход подразумевает кризисное состояние как психическое заболевание. Воспринимая кризис как нечто болезненное, человек "бежит" от своих переживаний, отвлекается, уходит в работу, принимает соответствующие лекарственные препараты. Иногда это помогает. Однако в случае сильных психических травм развиваются так называемые посттравматические стрессовые расстройства, проявляющиеся через 0,5-1 и более лет.

Позитивное определение кризиса подразумевает, что кризис - это не болезнь, а "временный период психологического разнообразия, которое низвергается внезапно и значительно изменяет жизнь человека". Естественное, что при этом меняются внутренние и внешние ориентиры человека, его эмоциональное состояние, а также то, что в период этой дезориентации человек очень часто не может дать отчет о своих действиях (Дж. Каплан).

Позитивный подход способствует продуктивному преодолению кризисного состояния; он заключается в переживании человеком своего состояния (Ф.Е.Василюк), в осознании, принятии и дальнейшей интеграции опыта, полученного в кризисной ситуации.

В рамках позитивной модели главная задача психотерапевта, педагога-психолога или другого специалиста, оказывающего психологическую помощь, состоит в том, чтобы помочь человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, осознать свои болезненные переживания. Находясь рядом с этим человеком, буквально "проживая" вместе с ним его ситуацию (А.Г.Лидерс), говоря о его чувствах как естественных в этой ситуации, психолог избавляет своего собеседника от чувства изолированности, помогает принять свой кризисный опыт и включить его в общий жизненный контекст.

Возможность осуществления этих задач имеет два основных аспекта. Первый аспект - это наличие у специалиста соответствующих профессиональных навыков ("техник"), которые позволят ему выполнить свою задачу. Второй аспект - вероятно, самый важный - внутренняя готовность специалиста обсуждать отвергаемые обществом темы смерти, самоубийства, убийства, сексуального насилия и т.д.

Если первый аспект в основном зависит от профессионального обучения, прохождения семинаров, курсов и т.д., то второй аспект не может быть реализован без внутренней работы специалиста как личности — осознания и принятия своих собственных чувств и переживаний, связанных с "маргинальными" проблемами существования человека. Это достигается прохождением тренингов личностного роста или каких-либо других экзистенциально ориентированных тренинговых групп, а также работой с супервизором.

В целом соединение этих двух аспектов делает специалиста способным понять и принять значимость переживаний обратившегося к нему человека, что в свою очередь помогает человеку, находящемуся в кризисном состоянии, встретиться с самим собой, с травмирующими обстоятельствами или воспоминаниями и превратить их в источник новых ресурсов и жизненных ценностей.

**Список литературы**

Дмитрий Геннадьевич Трунов. Врач-психотерапевт, кандидат философских наук, член Арт-терапевтической ассоциации. Психологическая помощь в кризисных ситуациях