

# 6. ТЕМА . НАВИЧКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ (НПВ)

1. Цілі та завдання програми  
НПВ
2. Характеристика технік НПВ

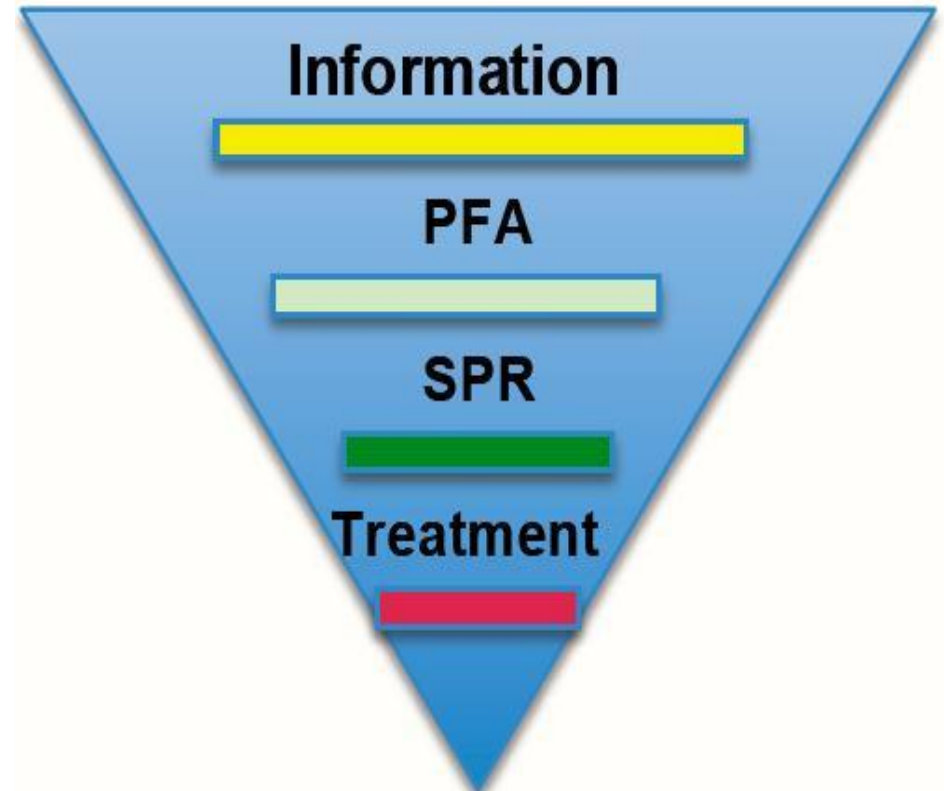
# Ступінчаста модель турботи/догляду

Інформування

Перша психологічна допомога  
(PFA)

Психологічні техніки  
відновлення (SPR)

Травмофокусовані методи  
лікування психічного здоров'я  
(ТФ-КПТ, EMDR, фармако-  
терапія)



Patricia Watson, Ph.D. (2014)  
National Center for PTSD

# Програма НПВ:

- **Національний центр ПТСР.**
- **Національна асоціація дитячого травматичного стресу.**
- **Міністерство охорони здоров'я і соціальних служб, США, 2000р.**
- **Переклад і видання Київ, 2016р.  
(Психологічна кризова служба)**

# 1. Цілі та завдання НПВ

## Програма НПВ:

- це тренінг навичок, спрямований на те, щоб пришвидшити відновлення та підвищити самоефективність
- більш ефективний, ніж підтримуюче консультування
- не скерований на психопатології та ПТСР, проте може доповнювати основне лікування
- відновлює почуття контролю та компетентності

# 1. Цілі та завдання НПВ

## □ Принципи:

1. Базуються на доказовій базі ризику та життєстійкості, що супроводжують стан після травми
2. Доступність у застосуванні (зокрема у польових умовах)
3. Базуються на культурних особливостях

# Час проведення тренінгу НПВ:

- **3-5 зустрічей (сесій) (найчастіше)**
- **1-2 зустрічі (сесії) (можливо)**

# Основні цілі та завдання програми НПВ:

- **Захист психічного здоров'я тих осіб, які пережили травмуючі події**
- **Підвищення їх здатності справлятися зі своїми потребами та запитами**
- **Навчання навичок відновлення дітей, підлітків, дорослих і їх сімей**
- **Запобігання дезадаптивної поведінки, визначаючи та підтримуючи адаптивну поведінку**

# Програма НПВ:

- 1. Формування навички вирішення проблем - метод визначення проблем і цілей, мозковий штурм пошуку можливого рішення, обґрунтування можливих варіантів та апробація найбільш корисного з них**
- 2. Заохочення позитивної діяльності – спосіб покращення настрою за допомогою певного виду діяльності**



# Програма НПВ:

1. **3. Управління реакціями – навичка справлятися з фізичними та емоційними реакціями на неприємні ситуації**
2. **4. Розвиток конструктивного мислення – виявити неприємні (некорисні) думки і замінити їх на більш конструктивні (корисні) думки**
3. **5. Відновлення здорових соціальних зв'язків – спосіб відновити та забезпечити собі позитивні взаємини і суспільну підтримку**

# 1. Цілі та завдання НПВ

1. Встановлення доброго контакту з клієнтом (раппорт): підтримка, емоційний комфорт
2. Допомога у визначенні основних потреб і запитів
3. Підтримка адаптивних стратегій самоконтролю, визначення сильних сторін клієнта
4. Спонування у прийнятті активної позиції у власному відновленні
5. Проінформування клієнта про


# Особливості проведення програми НПВ:

- **Модель вторинної профілактики** ( а не офіційний психіатричний супрвід)
- **Середній рівень інтервенцій**

(спрямований на зниження стресу, навчання саморегуляції, покращення функціонування та

зниження необхідності в психіатричному супрводі)

# Місце проведення програми НПВ:

- Лікарня, госпіталь
  - Школа
  - Центри психологічної допомоги
  - Місця проживання ( постраждалих клієнтів)
  - Центри допомоги при спільнотах (церква)
- 
- Спокійне, відокремлене від інших місце , можливість мати до 45 хвилин

# Особистість консультанта у процесі НПВ

- Емпатія ,
- побудова довірливих відносин,
- активне слухання,
- встановлювати практичний, орієнтований на навички підхід і фокусуватися на ньому,
- наполегливість , мотивація,
- вміння визначити і підсилити існуючі позитивні сторони клієнта та поєднати його вже існуючі навички з новими
- Рухатися за клієнтом (в його темпі)

## 2. Характеристика технік НПВ

- **Вступ: Початок роботи. Знайомство. Встановлення контакту. Збір інформації** Скринінгова форма НПВ (Додаток). **Перенаправлення до іншого спеціаліста (при потребі).**
- 1. **Визначення актуальних потреб і проблем**
- 2. **Визначення пріоритетності актуальних потреб і проблем**
- 3. **Складання плану дій**

# Раціональне обґрунтування звернення психолога :

- - Чи можу я задати **Вам** декілька питань, щоб зрозуміти, як я можу краще **Вам** допомогти?
- - Якщо ми визначимо, що для **Вас** найбільш значимо, ми зможемо разом вирішити найбільш актуальні **Ваші** проблеми.

# Схема технік НПВ

Проблема	Первинна техніка
Є складна проблема, яку потрібно вирішити	Вирішення проблем
Спостерігаються інтенсивні чи повторювані негативні реакції на ситуації	Управління реакціями
Важко налагодити (чи невідомо як) контакти з друзями, сім'єю, знайомими після травматичних подій	Відновлення здорових соціальних зв'язків



# Схема технік НПВ

Проблема	Первинна техніка
Почуття депресії, печалі та усамітнення	Заохочення позитивної діяльності
Переважають негативні думки, від яких погіршується самопочуття чи зникають позитивні думки	Навички конструктивного мислення
Є серйозна проблема зі здоров'ям, значно погіршився психічний стан, є проблеми із зловживанням психоактивними речовинами	Вирішення проблем. Перенаправлення до відповідних спеціалістів та служб

# Навичка 1. Вирішення проблем:

- 1. Раціональне обґрунтування **техніки**
- 2. Сформулювати **проблему** і визначити, чия вона
- 3. Поставити **ціль**
- 4. Провести **мозковий штурм**
- 5. Оцінити рішення і вибрати **краще**

## Навичка 2. Заохочення позитивної діяльності:

- 1. Раціональне обґрунтування **техніки**
- 2. Визначити і запланувати одну чи більше **ПОЗИТИВНИХ активностей**

# Навичка 3. Управління реакціями:

- 1. Раціональне обґрунтування **техніки**
- 2. Визначити **стресові реакції** і **трігери**, що їх запускаю
- 3. Навчання **навичкам управління** в стресових реакціях
- 4. Скласти план по **управлінню реакціями**

# Навичка 3. Управління реакціями:

- Дихальні техніки
- Техніка перетворення думок і почуттів в слова за допомогою записування
- Техніка управління реакціями на **трігери**: передбачити стресові ситуації та підготуватися до них, скласти план управління стресовими ситуаціями та трігерами, дати собі час відновитися від стресу

# Навичка 4. Розвиток

## конструктивного мислення:

- 1. Раціональне обґрунтування **техніки**
- 2. Визначити неконструктивні думки
- 3. Визначити конструктивні думки
- 4. Практикувати конструктивні думки

# Навичка 5. Встановлення здорових соціальних зв'язків :

- 1. Раціональне обґрунтування **техніки**
- 2. Розробити **карту** соціальних зв'язків
- 3. Обговорити **карту соціальних зв'язків**
- 4. Скласти **план** соціальної підтримки