

6. ТЕМА . НАВИЧКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ (НПВ)

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

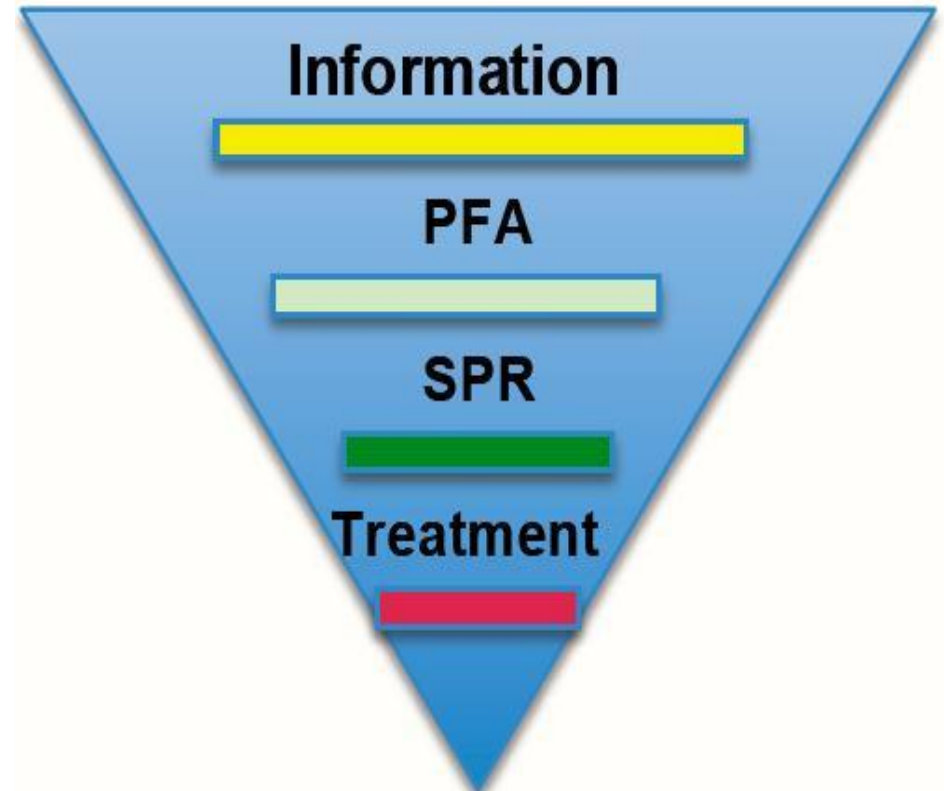
Ступінчаста модель турботи/догляду

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 можливість обмеження пошкодження


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