

ОПЫТ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ ДЛЯ ВETERANОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Кризисный психолог Секерина Мария Игоревна

Категория обслуживаемых граждан:

- Участники специальной военной операции;
- Члены семей участников специальной военной операции:
 - находящихся в зоне боевых действий;
 - уволенных с военной службы.
- Члены семей погибших участников специальной военной операции;
- Члены семей без вести пропавших участников специальной военной операции.

Характеристика психологического состояния:

- ПТСР проявляющегося прежде всего: расстройствами сна, часто связанными с ночными кошмарами, трудностями концентрации внимания, сверхнастороженностью и усиленной реакцией на испуг, социальным избеганием;
- Повышенный уровень ситуативной и личностной тревожности, агрессии и иных негативных проявлений;
- Нестабильное психоэмоциональное состояние;
- Негативное, пессимистичное отношение к окружающей действительности;
- Снижение способности чувствовать радость, любовь, любить, быть беззаботным;
- Потеря смысло-жизненных ориентиров.

С какими вопросами обращаются:

- ***«Непонимание в семье, стали чужими»***

Разделение семьи: муж-воин и жена с детьми. —————> Необходимость заново выстраивать семейные отношения, принятие того факта, что как раньше уже не будет, будет по другому.

- ***Депрессия – «ничего не хочу»***

Снижение гормонального фона, отсутствие заботы о себе, о детях.

Проблемы со сном, расстройство аппетита. —————> Забота о себе, о детях. Режим дня, состояние здоровья, консультация врача.

- ***«Никто меня не понимает»***

Постоянная тревога, слезы. Невозможность профессиональной деятельности.

Социальная изоляция. —————> Забота о себе, деятельность – например волонтерская.

- ***«Не знаю как жить дальше»***

Потеря смысла жизни. —————> Поиск новых смыслов, помощь другим.

Профессиональное выгорание. Забота о себе.

С чем приходится сталкиваться в работе:

- Много боли
- Нет обратной связи
- Изоляция – необходимость супервизии
- Необходимость поддержки профессионального сообщества

Что может помочь? 5 шагов заботы о себе:

1. Физическая сфера – вода, полноценное питание, движение, достаточный отдых и сон.
2. Эмоциональная сфера - выражение своих чувств: записать, проговорить с коллегой, нарисовать. Не держать в себе боль.
3. Духовная/смысловая сфера – регулярно напоминать себе о своих ценностях и о том, «зачем я это делаю». Возвращение к истокам мотивации.
4. Реляционная сфера - проводить время с людьми, где есть принятие, близость и безусловная поддержка, не связанная с работой.
5. Рабочая сфера – Заканчивать день вовремя, снижать плотность тяжелых случаев в расписании. Рабочие границы.

Памятка с телефонами разных служб, куда можно обратиться:

- Горячая линия
- Телефон доверия
- Телефоны священников
- Юридическая помощь
- Социальные вопросы
- Детские психологи