

## **Программа психотерапевтической направленности «Психологическое сопровождение лиц, имеющих психотравматический опыт (ПТСР)»**

Интенсивные эмоциональные переживания, такие, как страх, паника, ужас, отчаяние, могут затруднять адекватное восприятие действительности, правильную оценку ситуации, мешая принятию решений и нахождению адекватного выхода из стрессовой ситуации. В значительной части случаев последствиями травматического стресса, связанного с переживанием ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), являются такие формы аддиктивного поведения, как алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными препаратами. Алкоголь или наркотик могут использоваться в качестве релаксирующих средств, позволяющих снять или частично нивелировать острый дискомфорт, напряжение, растерянность, страх. Чрезмерный стресс может влиять и на важнейшие функции, такие, как дыхание, сексуальное поведение или питание.

Лица, пережившие стресс, могут оказаться пациентами врача. Главное содержание психологической травмы составляет утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю. Травма влияет на восприятие времени, и под ее воздействием меняется видение прошлого, настоящего и будущего. По интенсивности переживаемых чувств травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Незамедлительное психотерапевтическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия и переход процесса в хроническую форму.

**Цель программы - реадaptация лиц, имеющих ПТСР.**

### **Задачи:**

- 1) актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности;
- 2) мобилизация психологического потенциала для преодоления негативных последствий чрезвычайных обстоятельств;
- 3) формирование новой когнитивной модели жизнедеятельности;
- 4) проработка и преодоление последствий ПТСР.

Участниками программы являются все участники образовательного пространства, переживающих ПТСР: дошкольники, обучающиеся школ, педагоги и родители несовершеннолетних.

Цикл практических занятий данной программы предполагает коррекцию негативных психоэмоциональных состояний и профилактику деструктивных форм поведения, поэтому целесообразно работать индивидуально или с гомогенной малой группой. Групповая работа предполагает реализацию 10 коррекционно-профилактических блоков. Скорость прохождения программы зависит от возраста, уровня травмирования группы, её социального и эмоционального интеллекта (около 3 недель).

Продолжительность каждого занятия – 40-60-90 минут. Количество, продолжительность, режим практических занятий, консультаций, лекций и выступлений для родителей и педагогов зависит от потребностей участников программы и возможностей образовательной организации.

Программа включает 4 основных направления:

- 1) Диагностическое.
- 2) Коррекционно-профилактическое.
- 3) Консультирование.
- 4) Организационно-методическое.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- оптимизация психического состояния и поведения личности, имеющей травматический опыт;
- повышение у пострадавших уровня стрессоустойчивости;
- снижение уровня тревожности.