



**Психокоррекционная программа
«Восстановление и поддержание психического здоровья
инвалидов и ветеранов боевых действий»**

Программа по работе с инвалидами и ветеранами боевых действий представляет собой авторскую социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Авторский коллектив:

Марина Валерьевна Шамардина

канд. психол. наук, доцент кафедры общей и прикладной психологии
института гуманитарных наук АлтГУ

Орлова Ольга Александровна психолог КГБУСО «Центр социальной
реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Участники локальных войн и вооруженных конфликтов относятся к наиболее уязвимым слоям населения, являются специфическим контингентом, требующим активной социальной работы и многопрофильной реабилитации. Каждый человек в той или иной степени адаптируется к жизни в социуме, но война существенно отличается от нормальной жизни. Экстремальная обстановка сталкивает человека с новыми, непривычными, а чаще всего выходящие за пределы обычных человеческих явлений и приобретенный опыт ставит перед ним задачу определения смысла происходящих событий и свое отношение к ним.

Факторы боевой обстановки оказывают сильнейшее психотравмирующее воздействие, грубо нарушая баланс между адаптационными механизмами и внешним миром. Ввиду этого военнослужащие часто оказываются в потенциально психотравмирующих ситуациях. После возвращения с войны они в той или иной мере сталкиваются с массой различных социальных, медицинских и психологических проблем, для решения которых необходимы качественные доступные услуги, использование различных методов и технологий, внедрение инновационных форм социального обслуживания.

Необходимость постоянной социальной работы с ветеранами боевых действий обусловлена тем, что последствия боевого стресса могут проявляться спустя много лет после травмирующих событий. Последствия же участия в боевых действиях проявляются не только непосредственно после возвращения из «горячей точки», но и спустя многие месяцы и годы. Многие из стереотипов поведения, пригодных только для боевой обстановки, так глубоко пустили корни, что будут сказываться еще много лет.

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных психологов показывают, что физическое перемещение солдата с поля боя в мирную обстановку далеко не всегда означает его интеллектуальное, эмоциональное, «ощущенческое» возвращение в обстановку повседневных связей и

отношений. Факт физического возвращения участника боевых действий в мирную жизнь не совпадает с психологическим встраиванием его в систему социальных связей и отношений мирного времени, и является более сложным и продолжительным процессом. Возвращаясь к обычной мирной жизни, человек зачастую продолжает оставаться адаптированным к боевой ситуации.

Зачастую ветераны сталкиваются с тем, что им не удастся поддерживать приемлемый уровень жизни, что способствует ухудшению их «социального самочувствия».

Ветеранам боевых действий необходима комплексная, всесторонняя реабилитация, которая может быть обеспечена при условии взаимодействия различных ведомств и структур, в том числе социальных служб. Учитывая особенности участников боевых действий была разработана и апробирована психокоррекционная программа «Восстановление и поддержание психического здоровья ветеранов и инвалидов боевых действий».

Указание вида и типа программы

Программа по работе с инвалидами и ветеранами боевых действий представляет собой авторскую социально-психологическую программу, предназначенную для реализации в учреждениях социального обслуживания населения.

Цели и задачи программы

Цель-обучение ветеранов и инвалидов боевых действий методам саморегуляции в стрессовых ситуациях и научить взаимодействовать с окружающим миром, жить в согласии с собой, а так же для восстановления психологической адаптации и эффективного социального поведения.

Задачи программы:

- Проинформировать инвалидов и ветеранов боевых действий зрелого возраста о присутствии риска формирования неадаптивных стратегий поведения;

- Обучить инвалидов и ветеранов боевых действий зрелого возраста способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.
- Повысить уровень психологических знаний, сформировать желание использовать их в работе над своими проблемами, сформировать потребность в саморазвитии;

Описание участников программы.

Программа предназначена для оказания социально-психологической помощи инвалидам и ветеранам боевых действий. Возраст не ограничен.

Требования к специалистам, реализующим программу.

Высшее психологическое образование, высшее образование по направлению социальная работа. Для эффективной реализации программы необходимо: - знание семейно-ориентированного подхода в социальной работе - знание основ семейной психологии и психотерапии - знание основ психологии зависимостей - знания психологии личности, психологии субъекта.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы

Встречи с инвалидами и ветеранами боевых действий необходимо проводить в отдельном, свободном и светлом помещении. Это может быть комната для индивидуальных и групповых занятий.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Обучить инвалидов и ветеранов боевых действий с существующими методами саморегуляции стрессовых состояний;
- Обучить способам самодиагностики уровня стресса и поиску ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний;
- Повысить уровень психологической устойчивости к стрессам через использование методов саморегуляции стрессовых состояний.

- Мотивация на здоровый образ жизни, социализация в обществе.
- Создание у инвалидов и ветеранов боевых действий новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности и способности эффективного существования в мире, укрепление уверенности в собственных силах.

Методические рекомендации к проведению занятий по программе «Восстановление и поддержание психического здоровья инвалидов и ветеранов боевых действий»

Война, экстремальные ситуации оказывают многообразное воздействие на психику, личность и поведение человека. Для ветеранов боевых действий война является своеобразным «моментом истины», «главным событием жизни», постижение смысла своего назначения на Земле.

Психологическая поддержка и реабилитация при оказании квалифицированной и специализированной помощи выступают в качестве необходимого компонента эффективной социально-психологической работы.

Травматический опыт имеет сложную структуру.

Она содержит негативные переживания, поведенческие программы, сформированные в процессе адаптации к боевой обстановке, когнитивную оценку психотравмирующей ситуации и истощение ресурсов. Специалисты, работающие в этой области, должны быть хорошо осведомлены о своевременных психологических технологиях.

Основными стратегиями работы по психологической коррекции ветеранов боевых действий является:

Стратегия № 1 Интеграция внутреннего мира.

Стратегия № 2. Включение наработанных во время боевых действий поведенческих программ в контексте социально-приемлемых видов деятельности. При реализации данной стратегии используются техники поэтапного разворачивания сложившихся навыков поведения, осознания сигналов, запускающих неадекватные реакции. Может быть предложен

самостоятельный анализ профессиограмм особых экстремальных профессий, где данные навыки рассматриваются как профессионально важные.

Стратегия №3. Восстановление целостности, гармоничности когнитивной модели мира, осознание ветераном травматического опыта истинных причин и значения травматического события с точки зрения обычной жизни, что позволяет переоценить прошлый опыт.

Стратегия №4 Поиск и восстановление ресурсов. Психологи могут использовать различные техники саморегуляции, ресурсного транса, а так же включение человека во внешнюю деятельность, которая сама по себе создает предпосылки системы регуляции, так как в процессе расходования ресурсов параллельно вырабатывается механизм их пополнения.

Используя в своей работе предложенные методы оказания психологической помощи можно устранить нежелательные последствия боевой психической травмы и возвращению их в активную жизнь.

Программа включает в себя комплекс упражнений, направленных на профилактику неадаптивных стратегий поведения, развитие навыков саморегуляции и переключения.

Формы работы

Групповые:

- сеансы релаксации с целью достижения расслабления, снятия эмоционального напряжения у инвалидов и ветеранов боевых действий.
- семинары-практикумы с целью информирования и привлечения инвалидов и ветеранов боевых действий к участию в реализации данной программы.

Индивидуальные:

- индивидуальные консультации по запросу инвалидов и ветеранов боевых действий зрелого возраста.

Методы работы:

- **Психологическое просвещение** – расширение знаний о закономерностях и условий благоприятного психического развития человека.

- **Арттерапевтические методы** – воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование) помогающие ощутить и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний.

- **Релаксационные техники**, – которые помогают регулировать напряжение, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, желанию

- **Психогимнастические упражнения** – в ходе которых участники приобретают опыт, позволяющий осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в течение года. Продолжительность занятия от 30 до 40 минут каждое.

Тематика занятий определена достаточно условно. Содержание деятельности может быть упрощено и усложнено в зависимости от конкретного опыта.

Практическая значимость программы заключается в составлении и подборе семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике риска формирования неадаптивных стратегий поведения.

Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

Используемые методы: арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием.

Оптимальное число участников группы 7-12 человек, поскольку это дает возможность представить разные точки зрения и позволяет составлять пары для выполнения упражнений. При большей численности группы участники,

не склонные к самораскрытию, могут остаться без должного внимания, а при меньшей – возрастает на них нагрузка.

Психокоррекционная программа

«Восстановление и поддержание психического здоровья инвалидов и ветеранов боевых действий»

На каждом участнике боевых действий лежит отпечаток боевого опыта, существенно влияющий на его психологическое состояние, социальную и профессиональную адаптацию, межличностные отношения с ближайшим окружением. Для многих участников боевых действий прошедшая война присутствует в их жизни до настоящего времени. Травматический опыт имеет сложную структуру. Она содержит негативные переживания, поведенческие программы, сформированные в процессе адаптации к боевой обстановке, когнитивную оценку психотравмирующей ситуации и истощения ресурсов. В работе по преодолению последствий ПТСР применяют разнообразные методы и технологии. Но основное направление работы с элементами травматического опыта предполагает интеграцию внутреннего мира человека и превращение травмирующей ситуации в часть собственного бытия. Проживание травматического опыта может осуществляться не только в присутствии психолога и с его помощью, но и самостоятельно. Логика такого подхода состоит в том, чтобы изначально подготовить инвалидов и ветеранов боевых действий к активному психологическому сотрудничеству путем снятия неактуальных напряжений, агрессии, недоверия, изучения их психологических особенностей и специфики психологических проблем. На этом этапе осуществляется обучение методам психической саморегуляции, проводятся психофизические тренировки по снятию мышечных зажимов, неактуального психического напряжения. Поэтому была разработана программа поддержания психического здоровья ветеранов и инвалидов боевых действий.

Цель-обучение ветеранов и инвалидов боевых действий методам саморегуляции в стрессовых ситуациях и научить взаимодействовать с окружающим миром, жить в согласии с собой, а так же для восстановления психологической адаптации и эффективного социального поведения.

Задачи:

1. Ознакомить ветеранов с существующими методами саморегуляции стрессовых состояний;
2. Обучить способам самодиагностики уровня стресса и поиску ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний;
3. Повысить уровень психологической устойчивости к стрессам через использование методов саморегуляции стрессовых состояний.
4. Мотивация на здоровый образ жизни, социализация в обществе.
5. Создание у инвалидов и ветеранов боевых действий новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности и способности эффективного существования в мире, укрепление уверенности в собственных силах.

**Этапность осуществления психологической реабилитации
инвалидов и ветеранов боевых действий.**

Решаемые задачи	Используемые методы
I этап -подготовительный	
Снятие неактуального психологического напряжения. Создание благоприятной психологической атмосферы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аутотренинг 2. Мышечная релаксация 3. Телесно-ориентированная терапия 4. Психологические тренинги
II этап- коррекционно-развивающий	
Гармонизация системы отношений личности. Коррекция поведения.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Личностно-ориентированная психотерапия 2. Методы телесно-образной терапии (ТОТ) Линде Н.Д.

	3. Методы интегрального-нейропрограммирования (ИНП)
	4. Психологические тренинги
III этап	
Повышение социально-психологической компетентности. Повышение коммуникативной активности. Закрепление эффективных схем поведения	1. Социально-психологические тренинги 2. Создание релаксирующей среды 3. Вовлечение в общественную жизнь

Таблица 1 Этапность осуществления психологической реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий.

I этап.

Для решения задач первого этапа психологической реабилитации инвалидов и ветеранов боевых действий эффективным методом работы является обучение методам саморегуляции и практическое их выполнение.

Программа состоит из нескольких блоков

1. Самодиагностика уровня стресса.
2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции;
3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса.

Блок 1. Самодиагностика уровня стресса. Для самодиагностики стресса на телесном или мышечном уровне можно предложить следующее упражнение.

Инструкция: «Для того, чтобы выявить Вашу индивидуальную реакцию на стресс, выполните следующее задание. Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для Вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых Вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь,

покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно Вы не испытываете при нормальном ритме жизни». Другой хороший способ определить уровень стресса - оценить свою эмоциональную реакцию. Для этого дается следующая инструкция: «Проверьте, свойственны ли Вам эмоции, приведенные в таблице. Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов». Если окажется, что больше половины из этих эмоций человек испытывает постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, должна рассматриваться как показатель высокого уровня стресса. Эту таблицу эмоциональных состояний можно использовать каждые 3-4 месяца для самомониторинга, чтобы определить какие чувства были в прошлом, что ветеран чувствует в настоящий момент и на какие эмоции надеется в будущем. Если он предполагает, что в последующие 3-4 месяца ему предстоит испытать более четырех из перечисленных ниже эмоциональных состояний на уровне, превышающем 5 баллов, то можно предпринять превентивные меры.

Таблица эмоциональных состояний.

Эмоции	Частота	Интенсивность
Гнев		
Тревога		
Уныние		
депрессия		
Отчаяние		
Разочарование		
Чувство вины		
Ощущение беспомощности		

Ощущение безвыходности		
Раздражение		
Чувство одиночества		
Чувство замешательства		
Ярость		
Беспокойство		
нетерпеливость		
Застенчивость		
смущение		
чувство неловкости		
Ощущение, что вас не любят		

Блок 2. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции. Естественные методы саморегуляции основаны на использовании тех возможностей, которые инвалиды и ветераны боевых действий имеют «под рукой». И связаны эти методы, в первую очередь, с разумным планированием, как режима дня, так и в целом образа жизни старшеклассника. Самыми доступными и особенно полезными методами саморегуляции для них являются:

- занятия спортом, пешие прогулки и иные физические нагрузки. Физическая усталость способствует снижению психического напряжения;
- водные процедуры (плавание, ванна, душ, баня) помогают успокоиться;
- увлечения и хобби помогают расслабиться и повысить настроение;
- общение со спокойными и оптимистичными людьми.

Специальные методы саморегуляции разработаны как набор практических упражнений «на все времена». И в первую очередь эти упражнения связаны с дыханием, так как оно очень сильно влияет на эмоциональное состояние человека. Каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания. Так работа над вдохом, к примеру, помогает в случаях тревоги, безнадежности, печали, общей астении. А работа над выдохом показана в случаях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. Поэтому в зависимости от состояния можно в большей степени уделять внимание либо вдоху, либо выдоху, выполняя дыхательные упражнения.

Примерные упражнения на работу с дыханием:

1. Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте. Одну руку положите на живот, а другую - на области груди. Прислушайтесь к своему дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос. Если Вы слышите свое дыхание - значит оно очень тяжелое. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно. Смотрите прямо перед собой и держите глаза открытыми. Делайте паузу между каждым вдохом-выдохом. Позвольте своему телу естественным образом расслабиться, полностью освободиться от напряжения.
2. Выполнять это упражнение необходимо, когда в стрессовой ситуации почувствуете себя напряженным и заметите, что перешли на поверхностное дыхание.
3. Иногда дыхание становится инструментом визуализации или даже медитации. Например, можно представить процесс дыхания таким образом - Вы просто представляете вдыхаемый воздух в виде пара. Вообразите, как этот пар проникает через нос или рот, затем проходит через горло в легкие и наполняет все тело. Можно нарисовать себе мысленно картину того, как пар проникает в живот, клубится там, а

затем при выдохе поднимается вверх и покидает тело. Понаблюдайте, как пар тает, смешивается с воздухом, и начните процесс снова.

4. Можно заняться подсчетом дыхательных циклов. Во время вдоха медленно сосчитайте про себя «раз», на выдохе скажите «и». Во время следующего вдоха скажите «два» и так далее пока не сосчитаете до четырех. Затем повторите все сначала. Если Вы собьетесь со счета, начните со слова «раз».

5. Если Вам удалось сконцентрироваться на дыхании путем его визуализации, подсчета или любым другим способом, не пытайтесь изменить его или управлять им. Позвольте дыханию регулировать себя самостоятельно, спонтанно. Через 10-20 минут следует приготовиться к окончанию сеанса. Прекращение концентрации на дыхании вернет Вас к реальности. Несколько раз поморгайте глазами, после чего откройте их. Минуту или две посидите спокойно и можно приступать к своим обыденным делам.

К специальным методам саморегуляции относятся также система аутотренинга или аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация - снижение чувствительности и медитация. Поскольку это довольно объемные системы саморегуляции, то в данном случае их предлагается рассмотреть отдельно. Аутогенная тренировка или аутотренинг (от греч. autos - сам, genos - род, самостоятельно развивающийся) - это особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Аутотренинг был предложен австрийским психиатром Йоганном Шульцем в 1932 году. Данный метод был изучен особенно тщательно, в сравнении с любой другой аналогичной техникой. В настоящее время существуют самые различные модификации этого метода. Классическая методика И. Шульца включает шесть стандартных упражнений:

1. Направленная мышечная релаксация посредством образного ощущения тяжести в такой последовательности: правая рука - левая рука - правая нога - левая нога - туловище.
2. Навык произвольного расслабления кровеносных сосудов. Когда мысленно пробуем ощутить тепло в теле. Последовательность та же: правая рука - левая рука... туловище.
3. Совершенствование навыков произвольного дыхания.
4. Произвольное расширение кровеносных сосудов внутренних органов.
5. Произвольное изменение частоты сердечных сокращений в сторону учащения или замедления.
6. Управление сосудистыми реакциями в области головы, направленное на сужение кровеносных сосудов.

Для этого используется представление прохлады, ветерка в области лба и висков. Задача аутотренинга - снятие нервно-психической напряженности, быстрое восстановление сил, управление эмоциональным состоянием. Применяется этот метод также для ослабления неприятных ощущений. Более подробную информацию по данному методу саморегуляции можно найти в любом пособии по аутотренингу. Мы же предлагаем некоторые упражнения с элементами аутотренинга для групповой работы:

1. Краткий аутотренинг. Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий предлагает следующую инструкцию: «Дышите ровно. Расслабьтесь. Вы ощущаете приятную тяжесть в ногах и руках. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее. Дышите ровно, глубоко. Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед Вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с Вами в последнее время. Теперь представьте себе по

очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полными бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове «Три» вы откроете глаза и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Раз, два, три...»

2. Коллективный аутотренинг. Начинается с обычного аутотренинга. Затем ведущий предлагает представить определенную ситуацию, в которой бы участвовала вся группа. Например, совместная прогулка за город. Каждый участник начинает мысленно представлять эту прогулку. Затем выясняется, кто как себя чувствует, кто что увидел, кого из участников прогулки легче представить, кого труднее.

3. Мысленное представление. После предварительного погружения ведущий предлагает следующую инструкцию: «Вы стоите на лугу. Еще раннее утро, но уже греет солнце. Вы чувствуете его лучи на своем лице, а мягкий ветер Вам что-то шепчет. Вы идете через поле к небольшому холму, с которого видна вся окрестность... Вы стоите на холме и видите гигантскую птицу, приближающуюся к Вам. Это огромная птица, но Вы не убегаете от нее. Это добрая птица с мягкими крыльями. Она садится рядом Вами и с нее сходит маленький человечек. Он говорит, что Вы можете летать на этой птице куда угодно - можно представить желанное для каждого место... Вы возвращаетесь, маленький человечек садится и улетает».

4.«Я в группе». Инструкция ведущего - «Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой левую руку соседа и подержит его руку в своей: постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг Вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что он слышит, и что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают. А теперь, еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, которых Вы касаетесь. Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая - холоднее и запомните, была ли эта ладонь соседа слева или справа. А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами

разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте как воздух, входит и выходит через ноздри и губы, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе. А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом - откройте глаза».

Прогрессивная мышечная релаксация. Этот метод саморегуляции используют в положении лежа на спине или сидя в удобном кресле. Данная техника релаксации, разработанная Эдмундом Якобсоном, основывается на таком изменении физического состояния, которое вызвало бы позитивные изменения в мозге и висцеральной нервной системе. Ментальные образы используются для снижения чувствительности к стрессовым, беспокоящим факторам и ситуациям. Он предложил программу, которую многие бихевиоральные психотерапевты адаптировали для лечения большого числа психоэмоциональных и физических расстройств. Э.Якобсон считает, что люди утратили способность адекватно оценивать степень напряжения мышц. В этой связи у них постоянно присутствуют хроническое мышечное напряжение и сопутствующая ему тревога. Техника прогрессивной мышечной релаксации вначале предполагает приобретение человеком знаний о том, какие мышцы в его теле напряжены, а какие - расслаблены. Задачей этого метода является обучение достижению произвольного расслабления скелетной мускулатуры.

Занятия по снижению чувствительности (десенситизации) обучают достижению реакции релаксации в условиях действия стрессовых и провоцирующих тревогу факторов. Данный метод хорошо зарекомендовал себя, как средство преодоления страха, тика, эмоционального напряжения во время сдачи экзаменов, при необходимости проводить публичные выступления, когда человека преследуют навязчивые, беспокоящие и устрашающие мысли, головные боли, ощущение нервозности и т.д. Поэтому хотя мышечное

расслабление порой занимает довольно много времени, этим стоит периодически заниматься, особенно в насыщенные стрессами периоды жизни. Мышечное расслабление можно использовать, как самостоятельную часть для саморегуляции или же сочетать с ментальным расслаблением, о котором речь пойдет чуть позже. Примерное упражнение для мышечного расслабления. Ведущий «Найдите место, где можно удобно сесть, главное - сидеть выпрямившись. Свободно опустите руки на бедра, ноги держите вместе, ступни на полу носками вперед. Позаботьтесь о том, чтобы Вас не беспокоили в течении 20-ти минут. Отбросьте неприятные мысли. Представьте себе счастливый период своей жизни или красивое место - горы, лес, море. Когда Вы будете полностью уверены, что перестали думать о своих проблемах, глубоко вдохните несколько раз, а затем сконцентрируйтесь на своем теле. Постарайтесь почувствовать, где в теле присутствует напряжение. Вполне возможно, что мест локализации напряжения будет несколько. Далее поочередно напрягайте каждую часть тела в следующем порядке:

- Ступни – сильно надавите на пол, затем расслабьтесь. о Лодыжки, икры ног, колени – напрягите, плотно прижимая ступни к полу и пальцы ног к верху ботинок, расслабьтесь
- Теперь начните напрягать ноги. Поднимите пальцы ног максимально вверх примерно на пять секунд. Затем расслабьтесь.
- Бедрa - вытянув ноги и приподнимая их на несколько сантиметров над полом, напрягите бедра, расслабьтесь. о Кисти - сожмите пальцы в кулак, разожмите.
- Предплечья - напрягите мышцы, расслабьте.
- Ягодицы - напрягите, расслабьте.
- Живот - втяните его к позвоночнику, выдвиньте вперед, расслабьтесь.

- Грудная клетка - с силой расправьте, расслабьтесь.
- Плечи - поднимите как можно выше к ушам, быстро расслабив, опустите.
- Шея - потяните подбородок как можно выше, затем максимально опустите его и упритесь подбородком в грудь, расслабьтесь.
- Лицо - как можно сильнее сморщитесь, представьте, что едите лимон, затем расслабьте мышцы лица.
- Челюсть - как можно сильнее сожмите зубы, разожмите и откройте как можно шире рот.
- Глаза - крепко зажмурьте, откройте глаза о Лоб - как можно сильнее нахмурьте брови, поднимите их как можно выше, затем расслабьте мышцы.

Делайте это упражнение строго в указанном порядке. Это помогает научиться управлять своим телом. Для лучшего эффекта можете повторить упражнение. Не забудьте напрягать каждую группу мышц в течение 5-ти секунд и как можно сильнее, а затем расслабляться. В процессе расслабления старайтесь почувствовать, что происходит с Вашими мышцами. Постарайтесь ощутить разницу между состояниями напряжения и расслабленности. В случае если Вы очень сильно напряжены, делайте это упражнение, дважды напрягая и расслабляя каждую группу мышц. Подходит и положение лежа, не волнуйтесь, если в результате уснете - это будет свидетельствовать о том, что Вы действительно расслабились. Достигнув определенных успехов в данном методе можно ускорить процедуру, расслабляя мышцы по желанию без предварительного напряжения».

Медитация. Существует много форм и типов медитации от сложных до удивительно легких. Мы будем рассматривать медитацию, как удобный метод, который должен помочь обрести внутреннее равновесие при стрессовых состояниях психики. Поэтому приведенные ниже техники медитации очень просты и безопасны. Можно практиковать каждый предложенный вид

медитации, пока не найдется наиболее эффективный, удобный и отвечающий личностным предпочтениям.

1. Медитация под музыку. Выберите место, где можно спокойно сесть, закрыв глаза и послушать свою любимую музыку. Это должна быть классическая музыка или специальные композиции для медитации и релаксации. (Если включить громкий рок или поп-музыку, то медитативного состояния, конечно, не достигнешь, но можно будет динамично подвигаться, потанцевать.) Пока звучит выбранная Вами классическая или медитативная композиция, дайте волю своим мыслям. Не пытайтесь их контролировать просто слушайте - и Вы увидите, куда они вас приведут. Пусть музыка льется вокруг Вас. Возможно, Вам будет легче, если Вы воспользуетесь наушниками. Когда музыка закончится, некоторое время послушайте тишину и почувствуйте, насколько Вы расслаблены.

2. Медитация на прогулке. Отправьтесь один на прогулку - желательно в парк или сквер. Эта прогулка не должна иметь цели, кроме релаксации. Это не пробежка, не выгул собаки - это прогулка для того, чтобы расслабиться. Не рассматривайте окружающих - Ваше внимание направьте так, чтобы видеть куда Вы идете, но при этом не концентрируйте свой, взгляд на чем-то конкретном. Не гоните от себя мысли, но при этом всегда старайтесь помнить, что Вы гуляете лишь для того, чтобы медитировать. Почувствуйте движение своего тела, ощутите воздух, аромат растений. Дышите свободно, используя брюшное дыхание. Время от времени делайте глубокий вдох, чтобы высвободить напряжение, которое может у Вас возникнуть. Эту медитацию желательно делать 20-30 минут хотя бы пару раз в неделю.

3. Медитация на предмет. Возьмите какой-нибудь небольшой и предмет, который Вам нравится - статуэтку, детскую игрушку, ракушку и т.д. Положите этот предмет перед собой на близком расстоянии, внимательно его изучите. Замечайте каждую мельчайшую деталь. Закройте глаза и представьте себе этот предмет. Пройдитесь по всем его деталям. Откройте глаза и снова посмотрите на этот предмет. Может быть, теперь Вы увидите в нем что-нибудь

новое, чего раньше не замечали. Закройте глаза и вновь представьте себе этот предмет. Продолжайте медитацию в течение 10 минут и увидите, что она действует расслабляюще.

4. Слуховая медитация. Найдите тихое место, где Вас не будут беспокоить. Уютно расположитесь на стуле. Подошвы поставьте на пол. Большими пальцами рук прикройте оба уха. Остальные пальцы должны мягко лежать на макушке. Прислушайтесь к звукам, которые раздаются у Вас внутри - к шуму своего дыхания, к стуку сердца и т.д. Оставайтесь в этом положении столько, сколько захотите, или до тех пор, пока не устану руки.

5. Групповая медитация «Слово». Группа садится кругом. Дается определенное слово, например, «сила». Затем следует 10-15 минут сосредоточиться на нем, изредка проговаривая его про себя. Для пояснения задания предлагается следующий образ - мысленно произнесите слово, подобно пузырю воздуха, лопнувшего на поверхности океана сознания. Но прежде чем пузырь достиг поверхности сознания, он прошел длинный путь в глубинах сознания. Сосредоточиться на смысле слова - это значит проследить зарождение его сути в глубинах сознания задолго до того, как оно примет законченную форму. При желании участники могут закрыть глаза. Работа над упражнением часто приводит к возникновению своеобразных переживаний.

6. Медитация для восстановления сил. Данная медитация подходит для работы с состояниями сильной усталости, чрезмерной истощенности, возникающих в условиях избытка информации и эмоциональных перегрузок. Выберите удобное положение - обычно это положение лежа. Постарайтесь найти самую удобную позу и в течении некоторого времени просто полежите в расслабленном состоянии, сосредоточивая внимание на дыхании. Затем постарайтесь понять, что вам нужно в этом Вашем состоянии - какие люди, какая окружающая среда, какие потребности и желания Вам хотелось бы реализовать, осуществить и т.д. На следующей стадии этой медитации Вы представляете, что на вдохе в Ваше тело через ноги проникает свет. Это может быть какой-то яркий свет, можно выбрать цвет, в который будет окрашен этот

свет. Вы собираете этот свет внутри живота или в области таза. Такую же визуализацию можно делать с руками и собирать свет в центре груди. В течение 15-20 минут подобные «маленькие каникулы» позволяют избавиться от физической и психологической нате узки почувствовать себя «заново родившимся» Все выше предложенные техники медитации рассчитаны на то, чтобы их выполняли с ощущением полной свободы и безопасности. В таком случае медитация становится легкой в исполнении и приносит большую пользу. Это лучшее средство при работе со стрессами.

Некоторые рекомендации для проведения медитации.

- Медитацией нужно заниматься в безопасном и по возможности уединенном месте.
- Важно позаботиться о себе - должно быть удобно.
- Медитация не должна Вам мешать или заставлять Вас сильно изменять свой стиль жизни, свои убеждения.
- Вначале занимайтесь медитацией лишь несколько минут в день, постепенно увеличивая время.
- Если Вам понравится определенная техника и она будет приносить результаты, используйте ее почаще. Если же техника не нравится и толк от нее не заметен, то не стоит тратить на нее время.
- Существует следующее правило для медитации - все, от чего Вы получаете пользу, хорошо для Вас.
- Суть медитации заключается в том, чтобы отключиться на некоторое время от привычного потока мыслей, эмоций, чувств. Она не заставляет Вас заниматься вопросами духовности или становиться религиозными.

Блок 3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам по преодолению стресса.

Если Вы внезапно сталкиваетесь со стрессовой ситуацией, то можно использовать данную технику быстрого расслабления. Прежде чем начать выберите слово, которое будет ключевым при расслаблении. Это может быть слово «покой» или «мир», или даже «ничего». Выберите только одно из них,

через некоторое время оно станет импульсом для состояния умственного расслабления. Примерная техника быстрого расслабления.

Инструкция: «Положите ладонь на живот и убедитесь, что Вы дышите диафрагмой, в противном случае исправьте дыхание. Закройте глаза. Глубоко вдохните и мысленно произнесите ключевое слово. Задержите дыхание и напрягите плечи, поднимите их как можно выше. Медленно выдыхайте через рот. Делая это, полностью расслабьтесь - плечи опустятся в исходное положение. Во время выдоха громко произнесите вслух Ваше ключевое слово. Откройте глаза». Если есть время, то можно сочетать это упражнение с упражнением для мышечного расслабления. Пользоваться техникой быстрого расслабления необходимо каждый раз, когда появляется чувство напряжения, то есть еще до того, как произойдет стресс. Безусловно, нельзя делать это упражнение в ситуации, когда опасно закрывать глаза. В такой ситуации можно попытаться сделать его с открытыми глазами. После того, как инвалиды и ветераны боевых действий научатся управлять стрессовыми состояниями при помощи быстродействующих методов, следует перейти к долгосрочным методикам преодоления стресса. Все предложенные выше методы саморегуляции можно отнести именно к быстродействующим. Методики долгосрочного преодоления стресса строятся на принципах - предупреждения, планирования, перспективы и практики:

- Предупреждение означает понимание разницы между возбуждением и стрессом.
- Планирование означает знание своих уязвимых мест и знание, как их защитить.
- Перспектива означает, что человек знает, когда следует сделать выбор и контролировать себя, и знает, когда ослабить контроль.
- Практика означает, что недостаточно знать методы саморегуляции, самоуправление должно стать частью повседневной жизни.

Опираясь на эти принципы, инвалиды и ветераны боевых действий могут сами или при помощи ведущего группы психолога - составить

индивидуальную систему саморегуляции стрессовых состояний. При этом важно учитывать личностные особенности и предпочтения инвалида и ветерана боевых действий, также степень результативности в применении тех или иных методов саморегуляции.

II этап

Психо-коррекционная работа осуществляется путем социально-психологического тренинга, нацеленного на личностный рост и развитие коммуникативной компетентности. Такие тренинг ориентируются на решение широкого круга психо-реабилитационных задач. Среди них наиболее важными являются следующие:

- Познание участниками своих психологических и личностных особенностей, оценка эффективности предпочитаемых коммуникативных стратегий.
- Создание когнитивной модели жизнедеятельности, ощущения ценности собственной личности и укрепление уверенности в своих силах.
- Восстановление чувства личной целостности и контроля над событиями и эффективного общения.
- Решение личностных проблем участников, проявляющейся в сфере их общения с окружающими.

Таким образом, в процессе тренинга появляется место и для разблокировки системы психологической защиты инвалидов и создания эмоционально-поддерживающей атмосферы в группе, и для осуществления индивидуальной и групповой психокоррекции, и для обучения навыкам эффективного общения.

Программа тренинга рассчитано на 29-30 часов групповой работы и проводимого в течение 7 дней.

Занятие №1. «Знакомство».

Целевые установки:

- Знакомство и разъяснение участниками сущности и возможности социально-психологического тренинга;

- Принятие группой правил групповой работы и создание в группе комфортной психологической атмосферы, безопасности и взаимной поддержки;
- Овладение участниками приемами расширения собственных психологических возможностей.

Занятие №2 «Читать человека, как книгу»

Целевые установки:

- «открытие» участниками психологических механизмов восприятия и понимания других людей;
- Формирование у участников навыков визуальной диагностики партнеров по общению (выявление эмоциональных состояний, репрезентативных систем, актуальных эго-состояний, степени искренности);
- Овладение участниками приемами расширения собственных психологических возможностей.

Занятие №3 «Хорошее начало-половина дела».

Целевые установки:

- Формирование навыков эффективного коммуникативного присоединения к партнеру по общению (пространственного, динамического, по ведущим репрезентативным системам, по актуальным эго-состояниям, по интересам и ценностям);
- Углубление процесса самопознания, развитие уверенности в собственной ценности и успешности);
- Овладение участниками приемами расширения собственных психологических возможностей и психической саморегуляции (снижение тревожности, купирование стресса).

Занятие № 4 «Общение-искусство влияния»

Целевые установки:

- Формирование навыков эффективного воздействия на партнеров по общению (нерефлексивное и рефлексивное слушание, техника задавания вопросов, использование формул позитивного влияния);
- Углубление процесса самопознания, коррекция самовосприятия, восстановление чувства целостности собственной личности;

Занятие №5 «Угол падения равен углу отражения».

Целевые установки:

- Формирование навыков общения с неприятными партнерами и партнерами-манипуляторами;
- Формирование уверенности в себе.

Занятие №6 « Нерешаемых проблем не бывает».

Целевые установки:

- Развитие навыков эффективного ролевого поведения;
- Решение личных коммуникативных проблем участников;
- Углубление процесса самопознания, выход на рефлексию целостности собственной личности, своего места в системе социальных связей и отношений.

Занятие №7 «Экзамен»

Целевые установки:

- Интеграция и осознание приобретенного коммуникативного опыта;
- Формирование установок на дальнейшее личностное развитие и эффективное социальное взаимодействие;
- Завершение занятий и прощание участников с группой тренинга.

III этап.

Направлен на развитие коммуникативной компетентности и активности, личностного роста, вовлечение в общественную деятельность. На III этапе психологической реабилитации главный акцент ставится на групповой работе, так как является наиболее эффективным средством психосоциальной помощи и поддержки инвалидов и ветеранов боевых действий. Эти группы не предполагают строго следования все

классическим канонам групповой и тренинговой работы. Само их условное название как групп встреч и общения инвалидов и ветеранов боевых действий и членов семьи ориентируют на позитивное общение с целью психогенных факторов (одиночество, дезадаптивное поведение, неблагоприятная ситуация в семье). Для инвалидов и ветеранов боевых действий будем организовывать и проводить социально-досуговые мероприятия и привлекать к патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Список использованной литературы

1. Абраменкова В.В. Альтруизм // Социальная психология. Словарь /под. ред. М.Ю. Кондратьева - М.: ПЕР СЭ, 2006. С. 176
2. Аверин В.А. Психология личности: учебное пособие. СПб. Изд-во Михайлова В.А., 1999. 89 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект-пресс, 2001. 290 с.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–18.
5. Артюхова И.С. Проблема выбора профиля обучения в старшей школе: Первичное профессиональное самоопределение //Педагогика, 2004, №2. С.28-33
6. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного (О неосознаваемых формах высшей нервной деятельности). - М.: Медицина, 1963. С. 438.
7. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности// Учебное пособие для вузов, М., Аспект Пресс, 2001. С. 303.
8. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. Учебное пособие для вузов. М.: Аспект-пресс, 2001. 301 с.
9. Белинский А.В., Лямин М.В Медико - психологическая реабилитация участников боевых действий. Ек-г., 1997. С. 35-37.

10. Белоус С.А. Индивидуально-психологические детерминанты эмоционального типа личности, Новосибирск, 2013. С. 111-113.
11. Братусь Б.С. Аномалии личности. М. 1988. 304 с.
12. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса.- М.: Просвещение, 1998. С. 354.
13. В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Изд-во Речь. Санкт-Петербург. – 2007.
14. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. // Минск: «Харвест», 1997. 799 с.
17. Грачев Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности ; психологической защиты. - М.: МГУ, 1998. С. 220.
15. Гурова О.С. Психологические особенности субъективных представлений о жизненных перспективах участников локальных войн: дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / О.С. Гурова ; Алтайский гос. ун-т. Барнаул, 2004.
16. Даутова, О. Б. Самоопределение личности школьника в выборе профессии, М., КАРО, 2006. С. 34.
17. Дедова К.Н. Роль посттравматического стрессового расстройства в патогенезе органических эмоционально-личностных нарушений у комбатантов в периоде отдалённых последствий боевой психической травмы: автореф. дис. канд. мед. наук : 14.01.06 / К.Н. Дедова ; Психоневрологический ин-т им. Бехтерева. СПб, 2012. 28 с.
18. Демина Л.Д. Введение в психологические проблемы социальной практики. - М.: ЭКСМО, 1994. С. 209.
19. Демина Л.Д. Введение в психологические проблемы социальной практики. М.: ЭКСМО, 1994. С. 209.
20. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. М.: АКАДЕМИЯ, 2000. С. 289-302.

21. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. - М.: АКАДЕМИЯ, | 2000. С.289- 302.
22. Ениколопов С.Н. Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессивности М. Басса и А. Перри. / С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский // Психологический журнал. 2007. №1. С. 115–124.
23. Еремина Т.И., Крюкова Н.П., Логинова Ю.Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях, 2003. С. 45-52.
24. Ермолаева А.В. Психологические особенности личности военнослужащего–участника боевых действий// Электронный журнал «Психологическая наука и образование». М., 2013. С. 3-5.
25. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса // Вопросы психологии. 1990. №4. С. 14–23.
26. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Зольников А.П. Практикум по психологии профессий. Екатеринбург, 2002.
27. Зеленова М.Е. Характер посттравматической адаптации и особенности смысложизненных ориентаций у ветеранов боевых действий в Афганистане [Электронный ресурс]. 2004. URL: <http://psychology.net.ru> (дата обращения: 12.04.2004).
28. Зелянина А. Н. Динамика индивидуально-психологических особенностей ветеранов боевых действий с различным характером военной травмы : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.13
29. Знаков В.В. Психологические причины непонимания «афганцев» в межличностном общении // Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 238–242.
30. И. Ю. Лепешинский, В. В. Глебов, В. Б. Листков, В. Ф. Терехов. Основы военной педагогики и психологии, М., 2011. С. 34.
31. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. СПб.: Питер, 2010. 336 с. (Серия «Мастера психологии»).

32. Иванов А.Л., Жуматий Н.В., Рубцов В.В. Опыт Всероссийского реабилитационного центра по социально-психологической реабилитации военнослужащих, получивших тяжелые ранения и увечья при выполнении служебного долга в Чеченской республике // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2003. N 4. С. 21–34.
33. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
34. Караяни А. Г. Психологические последствия войны и социально-психологическая реадаптация участников боевых действий / А.Г. Караяни, Ю.М. Караяни // Психология служебной деятельности. 2014. Т. 7, №4. С. 59–66.
35. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. — М.: Медицина, 1985.С. 304.
36. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М.: Медицина, 1985. С. 304.
37. Киндрас Г.П. Влияние посттравматических стрессовых расстройств на адаптацию воинов-ветеранов войны в Афганистане / Г.П. Киндрас, А.М. Тураходжаев // Социальная и клиническая психиатрия. 1992. №1. С. 33–36.
38. Китаев-Смык Л.А. Психология Чеченской войны. М.: Наука, 2002.
39. Ключева Н.В. Ассоциативные и диссоциативные механизмы ПТСР у сотрудников правоохранительных органов// Серия гуманитарные науки.
-
40. Колов С.А. Экспериментально-психологическая и клиническая оценка состояния гнева у ветеранов боевых действий / С.А. Колов, А.В. Остапенко // Вестник СПбГУ. Сер. 11, 2010, вып. 1. С. 69–76.
41. Колов С.А. Клинические, психологические и социальные характеристики участников боевых действий и их динамика в процессе групповой психотерапии: автореф. дис. ... канд. мед. наук. СПб., 2007.
42. Комер Р. Основы патопсихологии. 2001. 579 с.
43. Лазебная Е.О. Военный травматический стресс / Е.О. Лазебная, М.Е. Зеленова // Психологический журнал. 1999. Т. 20. №5. С. 68–72.

