Содержание программы «Психология экстремальных ситуаций и состояний» (36 часов)

Блоки	Содержание	Часы
1.	Травматический стресс. Психологическая травма как ситуация и как состояние. Характеристика психотравмы. Травматический стресс и крушение базовых иллюзий. Выявление психотравмирующих эпизодов в жизни человека. Упр. «Определение очередности оказания психологической помощи». Динамика постстрессовых расстройств. Острые стрессовые реакции. Острое стрессовое расстройство. ПТСР и симптомы посттравматического стресса. Модель Р. Кадырова при работе с ПТСР.	4
2.	**Тренинг** «Работа с острыми стрессовыми реакциями». Формирование ресурсных состояний.	4
3.	Чрезвычайная и экстремальная ситуации. В чем отличие. Что объединяет. Законченные и незаконченные ЧС. Стадии (периоды) развития ЧС. Факторы, способствующие изменению состояния людей. Шкала субъективной оценки риска в ЧС. Основные реакции взрослого человека при переживании психотравмирующих событий. Динамика состояния пострадавших в ЧС (Институт психического здоровья США). Динамика психофизиологических состояний, поведения и деятельности людей в очагах стихийных бедствий и катастроф (Решетников М.М.).	4
4.	Динамика катастроф радиационного и вирусного характера (Институт психического здоровья США). Факторы, влияющие на степень тяжести психологических последствий травмирующего события (Тарабрина Н.В.) Психогении. Опыт МО РФ. Особенности развития психогений«Реактивная триада» Карла Ясперса). Основные клинические проявления психогенных психических расстройств (Александровский Ю.А. Психиатрия катастроф). Классификация психогенных потерь (Караяни А.Г., Сыромятников И.В.) Экспресс - диагностика психических расстройств в ЧС: экспресс – наблюдение и экспресс- беседа. Программа экспресс – помощи при боевой психической травме (Кандыбович С.Л., Караяни А.Г., Караяни Ю.М., Секач М.Ф, 2006.).	3
5.	Экстренная психологическая помощь (ЭПП): цели, задачи, принципы.Модели оказания ЭПП и отсроченной. Группы	3

	пострадавших в ЧС. Правила общения с пострадавшими. Что нельзя делать с пострадавшими. Фразы, запрещенные в общении. Выражение сильных эмоций пострадавшими. Приемы, повышающие компетенции психолога в работе с пострадавшими. Разбор учебных задач (кейсы).	
6.	Оказание экстренной психологической помощи мобилизованным. Оказание психологической помощи по возвращению, а также, семьям. Психологическая помощь беженцам из горячих точек.	3
7.	**Тренинг** повышения компетенций психолога.	3
8.	**Тренинг** «Психологическая поддержка. Виды психологической поддержки. Синтоны. Приемы регуляции состояний. Приемы работы с острым стрессом. Отработка приемов, повышающих компетенции психолога в работе с пострадавшими. «Приемы быстрого восстановления» - комплексы работы с головной болью. Я. Джекобсона для мышечной системы, комплекс самопомощи «Снятие напряжение», Комплекс «Работа с чакрами»/Комплекс Штирлица на быстрое восстановление или продолжительный отдых.	3
9.	Информационное ноцебо. Избыток и недостаток информации. Рекомендации с целью снижения тревоги. Ведение информационно – разъяснительной работы в зоне ЧС. Слухи. Виды слухов. Управление слухами.	3
10.	Толпа. Виды толпы. Формирование и преображение толпы. Эмоциональное заражение в толпе. Энергетические матрицы. Выживание в толпе.	3
11.	Работа с горем. Горе нормальное и патологическое. Детское горе. Быстрый перевод по стадиям горевания. Техники Института Детройта в работе с детьми и подростками при переживании психотравмы.	3
	Всего:	**36**