*памятка*

*Кризисные состояния*

*Кризис* (от греч. krisis — решение, поворотный пункт, исход) определяется как резкий, крутой перелом или острое затруднение в чем–либо, тяжелое переходное состояние или тяжелое положение.

С психологической точки зрения кризис рассматривается как неудачная попытка преодоления, под которым понимают реакции на угрожающие проблемы или ситуации.

Выделяют следующие типы преодолевающего поведения:

* Поведение, направленное на разрешение проблемы.
Этот модус поведения является основой зрелого и адаптивного преодоления.
* Регрессия.
Вариант преодолевающего поведения, основой которого являются детские формы поведения, которые в младенчестве позволяли преодолеть проблемы путем перекладывания ответственности на других. Одним из вариантов регрессивного поведения считается алкоголизм и наркомания.
* Отрицание.
Восприятие реальности извращается таким образом, что проблема как бы исчезает. Этот способ преодолевающего поведения может быть эффективным, если проблема решается сама собой. В противном случае такая реакция лишь усугубляет решение проблемы.
* Инерция.
Состояние бездействия, основанное на мнении пациента, что в данной ситуации ничего нельзя предпринять и любые действия обречены. Такой модус поведения характерен для депрессивных, тревожно–мнительных пациентов, лиц, страдающих обсессивно–фобическими расстройствами.
* Аффективные реакции.

Возникновение проблемной ситуации вызывает аффективные реакции. Чаще всего это гнев (часто с вербальной и невербальной агрессией), страх, тревога, печаль и т.п. Аффективная реакция выступает в виде необходимой мотивирующей силы для осуществления преодолевающего поведения, и очень часто возникновение такой реакции в ответ на фрустрацию превращается еще в одну проблему пациента, требующую психотерапевтического вмешательства.

Если попытка преодоления неудачна, то последовательно развиваются 4 фазы кризиса:

1.  Рост напряжения, стимулирующий привычные для данной личности способы преодолевающего поведения.

2.  Дальнейший рост напряжения, возбуждения, агрессивности, уровня тревоги, диссомнии в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

3.  Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних психологических и физических ресурсов. Предпринимаются попытки использовать не характерные для личности способы преодоления.

4.  Нарастание тревоги и депрессии, чувства беспомощности и безнадежности, нарастание дезорганизации поведения, истощение и декомпенсация.

Из кризиса можно выйти на любом его этапе, если исчезнет ситуация, его вызвавшая. Психотерапевтическая помощь показана на любой стадии кризиса, однако, на 3 и 4 она необходима обязательно.

В зависимости от степени значимости конфликта для жизненного пути личности психологи выделяют два рода кризисных ситуаций:

1. Кризис, в результате которого сохраняется возможность реализации и продолжения намеченного жизненного пути

2. Кризис, в результате которого реализация намеченного жизненного сценария становится невозможной.

Большинство отечественных исследователей считают, что критические жизненные события могут вызвать не только психологические проблемы и трудности, но и потенцировать развитие клинически оформленных психических расстройств.

**Основные принципы при инцидентах и кризисных ситуациях**

 С самого начала принимают решительные меры.

 При неадекватном поведении серьезность отклонений в поведении часто возрастает по цепочке. Чаще всего инциденты и кризисные ситуации можно предотвратить, вмешавшись в самом начале в цепочку поведения, используя обратную связь или наставления.

 Убедившись в том, что подросток не прервет расширяющуюся цепочку агрессивного поведения, необходимо быстро действовать. Назревающие инциденты и кризисные ситуации почти никогда не исчезают сами по себе.

 Инциденты и кризисные ситуации часто дают возможность увидеть, какие задания для некоторых подростков представляют особенную трудность и каких навыков им не хватает. Здесь важно понять поведение подростка, послужившее поводом к инциденту или кризису.