

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.б.н., доцент В.В. Большаков

« 15 » 04 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Специальность 37.05.01 «Клиническая психология»
Квалификация выпускника клинический психолог
Форма обучения очная
Факультет педиатрический
Кафедра-разработчик рабочей программы клинической психологии

Семестр	Трудоем- кость		Лек - ций, ч	Лаб. прак- тику м, ч	Прак т. занят ий ч	Клини - ческих прак- тиче- ских заняти й ч	Семи - наро в, ч	СР, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежу точного контроля (экзамен / зачет с оценкой / зачет)
	зач. ед.	ч.									
XI	5	180	32				64	48			
Итого	5	180	32				64	48			экзамен

Кемерово, 2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 683 от «26» мая 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 58849 от 06.07.2020 г.).

Рабочую программу разработал (-и): заведующий кафедрой клинической психологии, канд. психол. наук, доцент Е.В. Янко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры клинической психологии, протокол №7 от «5» февраля 2025 г.

Рабочая программа согласована:

Заведующий библиотекой _____

« 05 » 02 2025 г.

Г. А. Фролова

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией

Председатель: канд. психол. наук, доцент

протокол № 3 от «10» 04 2025 г.

Е. В. Янко

Рабочая программа согласована с деканом педиатрического факультета,

канд. мед. наук, доцентом О. В. Шамаковой _____

« 11 » 04 2025 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе

Регистрационный номер 2884

Руководитель УМО д-р фармацевт. наук, профессор _____ Н. Э. Коломиец

« 11 » 04 2025 г.

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Формирование у студентов теоретических знаний, практических навыков и профессиональных компетенций, необходимых для оказания психологической помощи людям в кризисных и чрезвычайных ситуациях.

1.1.2. Задачи дисциплины:

- Изучить основные понятия, принципы и методы экстренной психологической помощи.
- Ознакомиться с психологическими реакциями человека на стресс, травму и кризисные ситуации.
- Рассмотреть особенности работы с различными категориями пострадавших (дети, взрослые, спасатели, жертвы насилия и др.).
- Освоить техники первой психологической помощи (ППП) и психологического дебрифинга.
- Научиться проводить оценку психического состояния пострадавших и выявлять признаки острой стрессовой реакции, ПТСР и других расстройств.
- Тренировать навыки коммуникации, эмоциональной поддержки и стабилизации состояния в кризисных ситуациях.
- Изучить нормы профессиональной этики и юридические аспекты оказания экстренной психологической помощи.
- Развить стрессоустойчивость и навыки самопомощи для психологов, работающих в чрезвычайных условиях.
- Рассмотреть специфику работы в разных условиях (природные и техногенные катастрофы, военные конфликты, ДТП, суицидальные ситуации и др.).
- Отработать взаимодействие с другими специалистами (МЧС, медики, правоохранительные органы).

1.2 Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1 Дисциплина относится к обязательной части. Блок 1.

1.2.2 Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и задания, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками: Психология конфликта, Психология горя и утраты, Психология умирания, Психология агрессии и терроризма, Юридическая и криминальная психология

1.2.3 Изучение дисциплины необходимо для получения знаний, умений и навыков, формируемых последующими дисциплинами/практиками: основы военной психологии, научно-исследовательская (квалификационная) практика.

1.2.4 В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

- Организационно-управленческая
- Консультативная и психотерапевтическая
- Психодиагностическая.

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Технология формирования
1	Клинико-психологическая диагностика и клинико-психологическая помощь при заболеваниях и (или) иных, связанных со здоровьем состояниях, в кризисных и экстремальных ситуациях А/01.7	ПК-5	Способность психологическому обеспечению управления (в том числе структурным подразделением, оказывающим клинико-психологическую помощь населению и иными организациями и структурными подразделениями социальной сферы) и психологическому сопровождению профессиональной деятельности	ИД-1 ПК-5 Знает принципы, методы мотивирования работников структурного подразделения и участвовать в разработке системы мотивации работников структурного подразделения; требования по обеспечению безопасности персональных данных населения и сведений, представляющих врачебную тайну, и иные нормативные акты законодательства РФ; ИД-2 ПК-5 Умеет формировать и поддерживать корпоративную культуру организации; разрабатывать планы психологического обеспечения управления и психологического сопровождения профессиональной деятельности; учитывать индивидуально-личностные возможности работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний; ИД-3 ПК-5 Владеет навыком психологической подготовки персонала применительно к конкретным видам задач, в том числе по формированию психологической устойчивости к действию психотравмирующих факторов; навыками установления	Лекция Практические задания Ситуационные задачи Коллоквиум Доклад с презентацией Анализ фильмов Проект

				эффективной коммуникации в процессе профессионального общения; навыками управления психологической деятельностью для эффективного удовлетворения потребностей клиента; создания здоровой, безопасной и продуктивной рабочей среды, основными методами руководства (постановки и распределения задач, делегирования и контроля, обратной связи и оценки исполнения, обучения на рабочем месте, индивидуального и группового принятия решений).	
2	Клинико-психологическая диагностика и клинико-психологическая помощь при заболеваниях и (или) иных, связанных со здоровьем состояниях, в кризисных и экстремальных ситуациях А/01.7	ПК-2	Способен определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывать программы психологического вмешательства и психологических консультаций с учетом нозологических и индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществлять клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития	ИД-1 ПК-2 Способен самостоятельно (в кооперации с коллегами) определять цели программы клинико-психологической помощи и клинико-психологической реабилитации и (или) сопровождения, коррекции, профилактики, немедикаментозной психотерапии на всех этапах лечебного и (или) реабилитационного процесса, а также в кризисных и экстремальных ситуациях в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни и оценивать их специфику, результативность и эффективность; ИД-2 ПК-2 Знает и способен реализовывать основные принципы, содержание, алгоритм оказания первой (экстренной) помощи в экстремальных ситуациях, методы и методики оказания клинико-психологической помощи при заболеваниях и (или) состояниях, в том числе в кризисных и экстремальных ситуациях, а также способы предотвращения или устранения осложнений, нежелательных реакций, возникших при оказании клинико-	Лекция Практические задания Самостоятельная работа Ситуационные задачи Коллоквиум Доклад с презентацией Составление глоссария Терминологический контроль Проект

				психологической помощи на всех этапах лечебного и реабилитационного процесса и уметь их реализовывать на практике; ИД-3 ПК-2 Умеет проводить психологическое консультирование и разрабатывать программы психологического вмешательства для пациентов (клиентов) и медицинского персонала и иных специалистов по вопросам взаимодействия с пациентами, способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы и терапевтической среды в учреждении; составлять программы психотерапевтической и консультативной работы на основе психодинамического, гуманистического, когнитивно-бихевиорального, системно-семейного и других подходов; ИД-4 ПК-2 Владеет навыком и осуществляет клинико-психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития на основе психодинамического, гуманистического, когнитивно-бихевиорального, системно-семейного и других подходов	
--	--	--	--	--	--

1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры	
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	IVIII	IIIV
			Трудоемкость по семестрам (ч)	
			X	2
Аудиторная работа, в том числе:	2,7	96	96	
Лекции (Л)	0,9	32	32	
Лабораторные практикумы (ЛП)				
Практические занятия (ПЗ)				
Клинические практические занятия (КПЗ)	1,8	64	64	
Семинары (С)				
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР	1,3	48	48	
Промежуточная аттестация:	зачет (З)			
	экзамен (Э)	экзамен	36	36
Экзамен / зачёт		экзамен		
ИТОГО	5	180	180	

2 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 ч.

2.1 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	Раздел 1. Теоретические и методологические основы экстренной психологической помощи								
1.1	Тема 1. Введение в экстренную психологическую помощь: цели, задачи, принципы.	XI		2			2		
1.2	Тема 2. Нормативно-правовые основы оказания экстренной психологической помощи.	XI		2			2		4
1.3	Тема 3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций.	XI					2		6
1.4	Тема 4. Виды и классификация кризисных состояний.	XI		2			2		6
1.5	Тема 5. Психологические реакции на стресс и травму.	XI		2			2		6
1.6	Тема 6. Основные теории	XI		2			2		6

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	кризисной интервенции.								
1.7	Тема 7. Методы оценки состояния пострадавших в чрезвычайных ситуациях.	XI		2			2		
1.8	Тема 8. Особенности работы с различными категориями пострадавших (дети, пожилые, инвалиды).	XI		2			2		2
1.9	Тема 9. Культурные и этнические аспекты в экстренной помощи.	XI		2			2		2
1.10	Тема 10. Профессиональная этика и деонтология психолога в кризисных ситуациях.	XI		2			2		2
1.11	Тема 11. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях.	XI		2			2		2
1.12	Тема 12. Психологическая поддержка при утрате и горе.	XI		2			2		2
1.13	Тема 13. Суицидальное поведение: профилактика и интервенция.	XI		2			2		2
1.14	Тема 14. Психологическая помощь при насилии и жестоком обращении.	XI		2			2		2
1.15	Тема 15. Основы психогигиены и профилактика профессионального выгорания.	XI		2			2		2
1.16	Тема 16. Организация служб экстренной психологической помощи в России и за рубежом.	XI		2			2		2
	Раздел 2. Практические аспекты экстренной психологической помощи								
1.17	Тема 17. Алгоритмы действий психолога в чрезвычайных ситуациях.	XI					2		2
1.18	Тема 18. Первичная психологическая помощь (метод RAPID, Psychological First Aid).	XI					2		2
1.19	Тема 19. Техники стабилизации эмоционального состояния.	XI					2		2
1.20	Тема 20. Методы работы с тревогой, паникой и страхом.	XI					2		2
1.21	Тема 21. Кризисное консультирование: базовые	XI					2		2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
	техники.								
1.22	Тема 22. Групповая работа в экстренных ситуациях.	XI					2		2
1.23	Тема 23. Техники работы с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).	XI					2		2
1.24	Тема 24. Арт-терапевтические методы в кризисной помощи.	XI					2		2
1.25	Тема 25. Телефонное и онлайн-консультирование в экстренных случаях.	XI					2		2
1.26	Тема 26. Психологическая помощь при техногенных катастрофах.	XI					2		2
1.27	Тема 27. Психологическая поддержка при природных бедствиях.	XI					2		2
1.28	Тема 28. Работа с родственниками погибших и пострадавших.	XI					2		2
1.29	Тема 29. Психологическая помощь в зонах военных конфликтов.	XI					2		2
1.30	Тема 30. Взаимодействие с другими специалистами (МЧС, врачи, спасатели).	XI					2		2
1.31	Тема 31. Тренинги и симуляции кризисных ситуаций.	XI					2		
1.32	Тема 32. Супервизия и разбор случаев в экстренной психологической помощи.	XI					2		
	Экзамен		36						
	ВСЕГО	180	36	32			64		48

2.2. Тематический план лекционных (теоретических) занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема лекции	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
	Раздел I Теоретические и методологические основы экстренной психологической помощи	2	XI	<i>ПК-2(ид-1, ид-2) ПК-5(ид-1)</i>
1	Тема 1. Введение в экстренную	2	XI	

№ п/п	Наименование раздела, тема лекции	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
	психологическую помощь: цели, задачи, принципы.			
2	Тема 2. Нормативно-правовые основы оказания экстренной психологической помощи.	2	XI	
3	Тема 3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций.	2	XI	
4	Тема 4. Виды и классификация кризисных состояний.	2	XI	
5	Тема 5. Психологические реакции на стресс и травму.	2	XI	
6	Тема 6. Основные теории кризисной интервенции.	2	XI	
7	Тема 7. Методы оценки состояния пострадавших в чрезвычайных ситуациях.	2	XI	
8	Тема 8. Особенности работы с различными категориями пострадавших (дети, пожилые, инвалиды).	2	XI	
9	Тема 9. Культурные и этнические аспекты в экстренной помощи.	2	XI	
10	Тема 10. Профессиональная этика и деонтология психолога в кризисных ситуациях.	2	XI	
11	Тема 11. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях.	2	XI	
12	Тема 12. Психологическая поддержка при утрате и горе.	2	XI	
13	Тема 13. Суицидальное поведение: профилактика и интервенция.	2	XI	
14	Тема 14. Психологическая помощь при насилии и жестоком обращении.	2	XI	
15	Тема 15. Основы психогигиены и профилактика профессионального выгорания.	2	XI	
16	Тема 16. Организация служб экстренной психологической помощи в России и за рубежом.	2	XI	
	Итого	32		

2.3 Тематический план семинарских занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Вид занятия (ПЗ, С, КПЗ, ЛП)	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Аудитор.	СРС		
	Раздел 1. Теоретические и методологические основы экстренной психологической помощи					
1	Тема 1. Введение в экстренную психологическую помощь: цели, задачи, принципы.	КПЗ	2	4	XI	ПК-2(ид-3) ПК-5(ид-2)
2	Тема 2. Нормативно-правовые основы оказания экстренной психологической помощи.	КПЗ	2	2	XI	
3	Тема 3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций.	КПЗ	2	2	XI	
4	Тема 4. Виды и классификация кризисных состояний.	КПЗ	2	2	XI	
5	Тема 5. Психологические реакции на стресс и травму.	КПЗ	2	2	XI	
6	Тема 6. Основные теории кризисной интервенции.	КПЗ	2	2	XI	
7	Тема 7. Методы оценки состояния пострадавших в чрезвычайных ситуациях.	КПЗ	2	2	XI	
8	Тема 8. Особенности работы с различными категориями пострадавших (дети, пожилые, инвалиды).	КПЗ	2	2	XI	
9	Тема 9. Культурные и этнические аспекты в экстренной помощи.	КПЗ	2	2	XI	
10	Тема 10. Профессиональная этика и деонтология психолога в кризисных ситуациях.	КПЗ	2		XI	
11	Тема 11. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях.	КПЗ	2		XI	
12	Тема 12. Психологическая поддержка при утрате и горе.	КПЗ	2		XI	
13	Тема 13. Суицидальное поведение: профилактика и интервенция.	КПЗ	2	2	XI	
14	Тема 14. Психологическая помощь при насилии и жестоком обращении.	КПЗ	2		XI	
15	Тема 15. Основы психогигиены и профилактика профессионального	КПЗ	2		XI	

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Вид занятия (ПЗ, С, КПЗ, ЛП)	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Аудитор.	СРС		
	Раздел 1. Теоретические и методологические основы экстренной психологической помощи					
	выгорания.					
16	Тема 16. Организация служб экстренной психологической помощи в России и за рубежом.	КПЗ	2		XI	
	Раздел 2. Практические аспекты экстренной психологической помощи					<i>ПК-2(ид-2,ид-3) ПК-5(ид-2)</i>
17	Тема 17. Алгоритмы действий психолога в чрезвычайных ситуациях.	КПЗ	2		XI	
18	Тема 18. Первичная психологическая помощь (метод RAPID, Psychological First Aid).	КПЗ	2		XI	
19	Тема 19. Техники стабилизации эмоционального состояния.	КПЗ	2		XI	
20	Тема 20. Методы работы с тревогой, паникой и страхом.	КПЗ	2	2	XI	
21	Тема 21. Кризисное консультирование: базовые техники.	КПЗ	2		XI	
22	Тема 22. Групповая работа в экстренных ситуациях.	КПЗ	2		XI	
23	Тема 23. Техники работы с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).	КПЗ	2	2	XI	
24	Тема 24. Арт-терапевтические методы в кризисной помощи.	КПЗ	2		XI	
25	Тема 25. Телефонное и онлайн-консультирование в экстренных случаях.	КПЗ	2		XI	
26	Тема 26. Психологическая помощь при техногенных катастрофах.	КПЗ	2		XI	
27	Тема 27. Психологическая поддержка при природных бедствиях.	КПЗ	2	2	XI	
28	Тема 28. Работа с родственниками погибших и пострадавших.	КПЗ	2		XI	
29	Тема 29. Психологическая помощь в зонах военных конфликтов.	КПЗ	2		XI	
30	Тема 30. Взаимодействие с другими специалистами (МЧС, врачи, спасатели).	КПЗ	2		XI	
31	Тема 31. Тренинги и симуляции	КПЗ	2		XI	

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Вид занятия (ПЗ, С, КПЗ, ЛП)	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Аудитор.	СРС		
	Раздел 1. Теоретические и методологические основы экстренной психологической помощи					
	кризисных ситуаций.					
32	Тема 32. Супервизия и разбор случаев в экстренной психологической помощи.	КПЗ	2		XI	
Итого:		КПЗ	64	48	XI	

2.4 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в экстренную психологическую помощь: цели, задачи, принципы.

- 1 Актуальность дисциплины в современном мире.
- 2 Роль психолога в ситуациях кризиса и чрезвычайных происшествий.
- 3 Определение ЭПП.
- 4 Отличие от других видов психологической помощи (психотерапия, консультирование).
- 5 Ключевые категории: кризис, стресс, травма, посттравматическое расстройство (ПТСР).
- 6 Формирование профессиональных компетенций для работы в чрезвычайных ситуациях.
- 7 Обучение методам быстрого реагирования на психологические кризисы.
- 8 Изучение основ психологии кризисных состояний.
- 9 Освоение техник первой психологической помощи.
- 10 Развитие навыков работы с пострадавшими, их родственниками и спасателями.
- 11 Оперативность и своевременность вмешательства.
- 12 Безопасность и конфиденциальность.
- 13 Индивидуальный подход с учетом особенностей ситуации.
- 14 Профессиональная этика в условиях ЧС.
- 15 Психология экстремальных ситуаций.
- 16 Методы кризисного вмешательства.
- 17 Работа с различными группами (дети, взрослые, спасатели).
- 18 Профилактика профессионального выгорания психологов-спасателей.
- 19 Связь с другими учебными курсами (клиническая психология, психология стресса, психотерапия).
- 20 Практическая значимость для будущей профессиональной деятельности.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 2. Нормативно-правовые основы оказания экстренной психологической помощи.

- 1 Актуальность темы: значение нормативно-правового регулирования в экстренной психологической помощи.
- 2 Основные понятия: экстренная психологическая помощь, кризисная интервенция, психологическая поддержка.
- 3 Декларация прав человека ООН (1948) и право на психологическую помощь.
- 4 Международные рекомендации по оказанию помощи в ЧС (ВОЗ, Красный Крест).
- 5 Этический кодекс психолога в чрезвычайных ситуациях.
- 6 Федеральные законы:
- 7 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (право на психологическую помощь), № 68-ФЗ «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера», № 436-ФЗ «О психологической помощи населению в РФ» (2023).
- 8 Подзаконные акты и приказы Минздрава, МЧС, Минобрнауки.
- 9 Порядок оказания экстренной психологической помощи в РФ.
- 10 Взаимодействие с МЧС, МВД, медицинскими службами.
- 11 Лицензирование и сертификация специалистов.
- 12 Конфиденциальность и её ограничения в ЧС.
- 13 Добровольность оказания помощи и информированное согласие.
- 14 Ответственность психолога за неквалифицированную помощь.
- 15 Психологическая помощь при терактах, катастрофах, военных конфликтах.
- 16 Работа с пострадавшими детьми и семьями.
- 17 Онлайн-консультирование и телефоны доверия: правовые нюансы.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций.

- 1 Определение ключевых понятий: кризис, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация.
- 2 Классификация кризисных и экстремальных ситуаций (природные, техногенные, социальные, личностные).
- 3 Особенности психологического состояния людей в условиях кризиса.
- 4 Нормальные и патологические реакции на стресс.
- 5 Стадии переживания кризиса (шок, отрицание, агрессия, депрессия, принятие).
- 6 Факторы, влияющие на восприятие и переживание экстремальных ситуаций.
- 7 Основные принципы экстренной психологической помощи.
- 8 Методы кризисного вмешательства (дебрифинг, психологическая поддержка, техники стабилизации состояния).
- 9 Особенности работы с пострадавшими разного возраста (дети, взрослые, пожилые).
- 10 Психологическая устойчивость.
- 11 Тренинги по антикризисной подготовке.
- 12 Роль психолога в предотвращении паники и деструктивного поведения.
- 13 Конфиденциальность и границы вмешательства.
- 14 Профилактика эмоционального выгорания у специалистов.
- 15 Взаимодействие с другими службами (МЧС, медики, правоохранительные органы).

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 4. Виды и классификация кризисных состояний.

1. Определение кризиса в психологии.
2. Основные характеристики кризисных состояний (острота, дезорганизация, временность).
3. Различие между кризисом, стрессом и психическим расстройством.

Классификация кризисных состояний

4. Экзогенные (внешние) кризисы (травмы, катастрофы, насилие).
5. Эндогенные (внутренние) кризисы (личностные конфликты, возрастные переходы).
6. Легкие (ситуативные кризисы).
7. Средней тяжести (потеря близких, развод).
8. Тяжелые (суицидальные состояния, ПТСР).
9. Кратковременные (острые кризисы).
10. Пролонгированные (хронические кризисные состояния).
11. Детские кризисы (разлука с родителями, буллинг).
12. Подростковые (идентичность, сепарация).
13. Взрослые (профессиональные, семейные кризисы).
14. Кризисы пожилого возраста (потеря здоровья, одиночество).
15. Травматические кризисы (после катастроф, насилия).
16. Возрастные и личностные кризисы (кризис среднего возраста, экзистенциальный кризис).
17. Семейные и межличностные кризисы (развод, измена, смерть близкого).
18. Профессиональные кризисы (выгорание, увольнение).
19. Психофизиологические кризисы (реакция на болезнь, инвалидность).
20. Суицидальные тенденции.
21. Острые психотические эпизоды.
22. Панические атаки и тревожные расстройства в кризисе.
23. Методы экспресс-диагностики в экстренной помощи.
24. Шкалы оценки тяжести кризиса (например, шкала суицидального риска).
25. Важность своевременного распознавания типа кризиса.
26. Связь классификации с выбором стратегии помощи.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 5. Психологические реакции на стресс и травму.

1. Определение стресса и психологической травмы.
2. Классификация стрессоров (острый, хронический, травматический стресс).
3. Значение изучения реакций на стресс и травму в контексте экстренной помощи.
2. Нормальные и патологические реакции на стресс
4. Нормальные (адаптивные) реакции:
5. Физиологические (активация симпатической нервной системы).
6. Эмоциональные (тревога, страх, гнев).
7. Когнитивные (сужение внимания, гипербдительность).
8. Поведенческие (бей-беги-замри, поиск поддержки).
9. Патологические реакции: диссоциация, дезорганизация поведения, prolonged distress.

10. Критерии перехода в расстройство (ПТСР, острое стрессовое расстройство).

Острые стрессовые реакции (ОСР)

1. Симптомы и длительность (до 48–72 часов).
2. Этапы переживания (шок, эмоциональная лабильность, стабилизация).
3. Особенности работы с ОСР (принципы первой психологической помощи).

Реакции на травматический стресс

1. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР):
2. Критерии по DSM/МКБ.
3. Симптомы: навязчивые воспоминания, избегание, гипервозбуждение, негативные изменения в настроении.
4. Острое стрессовое расстройство (ОСР).
5. Деадаптивные копинг-стратегии (злоупотребление ПАВ, самоповреждающее поведение).

Факторы, влияющие на реакцию на стресс и травму

1. Индивидуальные (личностные особенности, предыдущий травматический опыт).
2. Социальные (поддержка окружения, стигматизация).
3. Культурные (различия в восприятии и выражении стресса).

Возрастные особенности реакций на стресс

1. Дети (регресс, соматические симптомы, игры с травматическим сюжетом).
2. Подростки (рискованное поведение, агрессия).
3. Взрослые и пожилые (обострение хронических заболеваний, чувство беспомощности).

Основы помощи при острых реакциях на стресс и травму

1. Принципы экстренной психологической помощи:
2. Безопасность, стабилизация, нормализация состояния.
3. Методы заземления, психологический дебрифинг.
4. Когда нужна специализированная помощь? (красные флаги: суицидальные мысли, психоз).
 - Профилактика отдаленных последствий травмы
 - Ранняя интервенция и психообразование.
 - Техники саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация).
 - Важность социальной поддержки и реабилитации.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 6. Основные теории кризисной интервенции.

1. Определение кризиса и кризисной интервенции
2. Цели и задачи кризисного вмешательства
3. Отличие кризисной интервенции от долгосрочной психотерапии
4. Психологическая теория кризисов (Эрик Линдемэн, Джеральд Каплан)

Концепция острого горя и адаптации к утрате

Фазы кризисного состояния

5. Теория стресса и копинга (Ричард Лазарус, Сьюзан Фолкман)

Когнитивно-поведенческий подход к кризису

Стратегии совладания (копинг-механизмы)

6. Модель ABC-X (Рубен Хилл)

Факторы, влияющие на преодоление кризиса (ресурсы, восприятие, стрессор)

7. Теория привязанности (Джон Боулби, Мэри Эйнсворт)

Роль ранних отношений в реакции на кризис

Стили привязанности и их влияние на адаптацию

8. Когнитивно-поведенческая кризисная интервенция (CBCI)

Работа с дисфункциональными мыслями в кризисной ситуации

9. Психологический дебрифинг (Джеффри Митчелл)

Этапы групповой работы после травматических событий

Критика и ограничения метода

10. Модель SAFER-R (Джордж Эверилл, Брюс Боннэно)

Пять этапов кризисного вмешательства

11. Травма-фокусированные подходы

EMDR (Фрэнсин Шапиро) в работе с острыми кризисами

Соматическая терапия (Петер Левин)

12. Принципы и этапы

Установление контакта и оценка безопасности

Идентификация проблемы и эмоциональная поддержка

Поиск ресурсов и альтернативных решений

Разработка плана действий и профилактика рецидивов

13. Интеграция различных подходов в кризисной интервенции

14. Важность индивидуального подхода и этических аспектов

15. Перспективы развития кризисной психологии

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 7. Методы оценки состояния пострадавших в чрезвычайных ситуациях.

1. Цели и задачи оценки в условиях ЧС

2. Особенности работы психолога в экстремальных ситуациях

3. Этические принципы и ограничения

4. Основные этапы оценки состояния пострадавших

5. Первичная экспресс-диагностика (на месте происшествия)

6. Углубленная психологическая оценка (вторичный этап)

7. Динамическое наблюдение и повторные оценки

8. Методы и инструменты оценки

- Клинико-психологические методы:

Наблюдение и беседа

Оценка уровня сознания, поведения и эмоциональных реакций

- Стандартизированные опросники и шкалы:

Шкала острой стрессовой реакции (Acute Stress Disorder Scale)

Опросник Impact of Event Scale-Revised (IES-R) для оценки ПТСР

Шкала депрессии и тревоги (HADS, PHQ-9)

- Проективные и экспресс-методики:

Рисуночные тесты, метафорические карты

Методики оценки копинг-стратегий

- Особенности оценки разных групп пострадавших

Дети и подростки

Пожилые люди

Лица с хроническими психическими расстройствами

Спасатели и волонтеры

- Дифференциальная диагностика состояний

Острая стрессовая реакция и начало ПТСР
Тревожные расстройства и депрессивные состояния
Психотические эпизоды в условиях ЧС

9. Фиксация данных, ведение документации
10. Определение необходимости экстренной помощи
11. Направление к специалистам (психиатрам, психотерапевтам)

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 8. Особенности работы с различными категориями пострадавших (дети, пожилые, инвалиды).

1. Актуальность темы: почему важно учитывать особенности разных групп пострадавших.
2. Основные принципы экстренной психологической помощи (ЭПП): универсальность и индивидуальный подход.
3. Работа с детьми в условиях чрезвычайных ситуаций
 - Особенности психики детей в кризисных ситуациях:
 - Возрастные различия в восприятии травмы (дошкольники, младшие школьники, подростки).
 - Типичные реакции: страх, регресс, агрессия, замкнутость.
4. Методы оказания помощи:
 - Игровая терапия, арт-терапия, сказкотерапия.
 - Важность вовлечения родителей или близких взрослых.
5. Ошибки и ограничения:
 - Избегание сложных тем, обесценивание переживаний.
6. Работа с пожилыми людьми
 - Специфика психологического состояния пожилых в ЧС:
 - Обострение хронических заболеваний, чувство беспомощности, страх одиночества.
 - Влияние потери близких, дома, привычного уклада жизни.
7. Подходы к оказанию помощи:
 - Поддержка через воспоминания, акцент на жизненный опыт.
 - Помощь в адаптации к новым условиям (эвакуация, временное жилье).
8. Особенности коммуникации:
 - Уважение, терпение, простота в объяснениях.
9. Работа с людьми с инвалидностью
 - Разнообразие потребностей в зависимости от вида инвалидности:
 - Физические ограничения, сенсорные нарушения (слепота, глухота), ментальные расстройства.
10. Адаптация методов ЭПП:
 - Использование альтернативных средств коммуникации (жесты, письмо, тактильные контакты).
 - Учет доступности среды и необходимости дополнительной помощи.
 - Избегание гиперопеки, уважение автономии.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 9. Культурные и этнические аспекты в экстренной помощи.

1. Актуальность учета культурных и этнических особенностей в экстренной психологической помощи.
2. Влияние культуры на восприятие стресса, горя и травмы.
3. Основные понятия: культура, этнос, культурная компетентность.
4. Культурные различия в проявлении эмоций и реакций на кризис
 - Различные модели выражения горя, страха, агрессии.
 - Культурно-обусловленные стигмы и табу (например, отношение к психическим расстройствам).
 - Гендерные и возрастные аспекты в разных культурах.
5. Религиозные и духовные аспекты в кризисных ситуациях
 - Роль религии в переживании травмы (например, концепции судьбы, кармы, покаяния).
 - Ритуалы и традиции, связанные со смертью и потерей.
 - Важность учета религиозных убеждений при оказании помощи.
6. Коммуникационные барьеры и их преодоление:
 - Языковые трудности и работа с переводчиками.
 - Невербальная коммуникация в разных культурах (жесты, дистанция, зрительный контакт).
 - Этика общения с представителями разных этнических групп.
7. Культурно-чувствительные методы оказания экстренной помощи:
 - Адаптация техник психологической первой помощи (ППП) с учетом культурных норм.
 - Работа с семьями и сообществами в коллективистских культурах.
 - Примеры успешных и неудачных вмешательств (кейсы).
8. Этнические меньшинства и уязвимые группы
 - Особенности работы с беженцами, мигрантами, коренными народами.
 - Историческая травма и ее влияние на восприятие помощи (например, у народов, переживших геноцид).
 - Дискриминация и недоверие к системе помощи.
9. Подготовка специалистов: развитие культурной компетентности
 - Важность саморефлексии и осознания собственных стереотипов.
 - Обучение межкультурному взаимодействию.
 - Супервизия и обмен опытом в мультикультурной среде.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 10. Профессиональная этика и деонтология психолога в кризисных ситуациях.

1. Определение ключевых понятий: этика, деонтология, профессиональная этика психолога.
2. Особенности этических норм в кризисной психологии.
3. Роль этических принципов в экстренной психологической помощи.
4. Основные этические принципы работы психолога в кризисных ситуациях
 - Принцип конфиденциальности: границы и исключения (угроза жизни, требование закона).

- Принцип «не навреди»: минимизация рисков для клиента в условиях стресса.
- Принцип компетентности: работа в рамках своей квалификации и направление к специалистам при необходимости.
- Принцип уважения автономии клиента: право на отказ от помощи, информированное согласие.
- Принцип беспристрастности: нейтральность, отсутствие дискриминации.
- 5. Этические дилеммы в кризисной психологии
 - Конфликт между конфиденциальностью и необходимостью сообщить о риске (суицид, насилие).
 - Работа с агрессивными или несовершеннолетними клиентами.
 - Давление со стороны родственников или государственных структур.
 - Вопросы личных границ психолога (эмоциональная вовлечённость, выгорание).
- 6. Деонтологические аспекты взаимодействия с другими специалистами
 - Междисциплинарное сотрудничество (МЧС, врачи, правоохранительные органы).
 - Этические нормы при супервизии и обсуждении случаев.
 - Ответственность за некорректные действия в кризисной ситуации.
- 7. Правовые основы деятельности психолога в кризисных ситуациях
 - Законодательные нормы (например, ФЗ "О психологической помощи").
 - Документирование работы и юридические риски.
 - Этические кодексы (например, кодекс этики Российского психологического общества).
- 8. Самопомощь и профилактика профессионального выгорания
 - Важность саморефлексии и супервизии.
 - Методы эмоциональной саморегуляции.
 - Границы профессиональной ответственности.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 11. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях.

1. Актуальность проблемы острых стрессовых реакций (ОСР) в современном мире.
2. Определение острой стрессовой реакции (по МКБ-10/DSM-5).
3. Отличие ОСР от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
4. Клинико-психологические проявления ОСР
 - Основные симптомы и формы протекания:
 - Когнитивные нарушения (спутанность сознания, дезориентация).
 - Эмоциональные реакции (паника, агрессия, апатия).
 - Физиологические проявления (тремор, тахикардия, гипервентиляция).
 - Поведенческие реакции (ступор, хаотичные действия).
 - Факторы, влияющие на тяжесть и длительность ОСР.
5. Принципы оказания психологической помощи при ОСР
6. Основные задачи психолога в экстренной ситуации.
 - Алгоритм первой психологической помощи:
 - Обеспечение безопасности (физической и психологической).
 - Стабилизация состояния (техники заземления, нормализация дыхания).
 - Поддержка и эмпатическое слушание.
 - Ошибки при работе с ОСР.
7. Методы и техники экстренной психологической помощи

- Когнитивно-поведенческие подходы:
- Работа с автоматическими мыслями в момент стресса.
- Техники эмоциональной регуляции:
- Дыхательные упражнения (например, метод 4-7-8).
- Сенсорное заземление (5-4-3-2-1).
- Краткосрочные интервенции:
- Психологическое дебрифинг (осторожное применение).
- Техники переключения внимания.
- 8. Особые группы и контексты
- Помощь детям при ОСР.
- Работа с пострадавшими в ЧС (катастрофы, насилие).
- Культурные и этические аспекты оказания помощи.
- 9. Профилактика и посткризисное сопровождение
- Рекомендации для снижения риска хронизации стресса.
- Важность социальной поддержки и дальнейшей психотерапии.
- Самопомощь и ресурсные техники для психологов.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 12. Суицидальное поведение: профилактика и интервенция.

1. Определение суицидального поведения: суицидальные мысли, намерения, попытки, завершённый суицид.
2. Актуальность проблемы: статистика, группы риска, социальные и культурные аспекты.
3. Основные теории суицидального поведения (Э. Дюркгейм, Т. Джойнер, др.).
4. Факторы риска и признаки суицидального поведения:
 - Биологические (генетика, психические расстройства).
 - Психологические (депрессия, чувство безнадежности, травма).
 - Социальные (изоляция, буллинг, экономические трудности).
 - Вербальные и невербальные маркеры суицидального риска.
5. Оценка суицидального риска
 - Методы диагностики: клиническая беседа, шкалы (например, шкала Бека).
 - Критерии оценки уровня риска (низкий, средний, высокий).
 - Ошибки и мифы при оценке суицидального поведения.
6. Профилактика суицидального поведения
 - Первичная профилактика (работа с группами риска, просвещение).
 - Вторичная профилактика (раннее выявление и помощь).
 - Третичная профилактика (постсуицидальная поддержка).
 - Роль семьи, школы, СМИ и государства в профилактике.
7. Интервенция при суицидальном поведении
 - Алгоритм экстренной помощи:
 - Установление контакта и эмпатическая поддержка.
 - Оценка риска и степени опасности.
 - Разработка плана безопасности.
8. Кризисное вмешательство:

- Когнитивно-поведенческие техники.
 - Работа с чувством безнадежности.
 - Действия при высоком риске: госпитализация, привлечение специалистов.
9. Постсуицидальная помощь и поддержка:
 - Работа с близкими и семьей суицидента.
 - Психологическая помощь пережившим попытку суицида.
 - Профилактика повторных суицидальных попыток.
 10. Конфиденциальность и необходимость вмешательства.
 11. Правовые нормы (оказание помощи, госпитализация).

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 13. Психологическая помощь при насилии и жестоком обращении.

1. Введение в проблему насилия и жестокого обращения
2. Определение понятий:
 - Насилие (физическое, психологическое, сексуальное, экономическое).
 - Жестокое обращение (с детьми, пожилыми, зависимыми людьми).
3. Формы и виды насилия.
4. Последствия насилия для психики (ПТСР, депрессия, тревожные расстройства и др.).
5. Особенности психологического состояния жертв насилия
6. Стадии переживания травмы:
 - Острая реакция.
 - Фаза отрицания и диссоциации.
 - Долгосрочные последствия.
 - Когнитивные, эмоциональные и поведенческие нарушения.
 - Виктимность и чувство вины у жертв.
7. Принципы экстренной психологической помощи при насилии
8. Основные задачи психолога:
 - Обеспечение безопасности.
 - Стабилизация состояния.
 - Поддержка и информирование.
 - Алгоритм первой психологической помощи:
 - Установление контакта и доверия.
 - Активное слушание и валидация чувств.
 - Помощь в осознании произошедшего.
 - Работа с острыми реакциями (истерика, ступор, агрессия).
9. Специфика помощи разным категориям пострадавших
10. Дети, пережившие насилие:
 - Игровая и арт-терапия.
 - Работа с семьей.
11. Подростки и взрослые:
 - Когнитивно-поведенческие методы.
 - Техники релаксации и стабилизации.
12. Особенности помощи жертвам домашнего насилия и сексуального насилия.
13. Долгосрочная психологическая поддержка и реабилитация.
14. Направления работы:

- Терапия травмы (EMDR, телесно-ориентированная терапия).
 - Восстановление самооценки и границ личности.
 - Профилактика ретравматизации.
 - Работа с семьей и социальным окружением.
 - Ресурсные методы и группы поддержки.
15. Этические и юридические аспекты помощи
- Конфиденциальность и безопасность.
 - Обязанности психолога: сообщение в правоохранительные органы.
16. Профилактика профессионального выгорания у специалистов.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 14. Основы психогигиены и профилактика профессионального выгорания.

1. Введение в психогигиену
 - Определение и основные понятия психогигиены.
 - Цели и задачи психогигиены в профессиональной деятельности психолога.
 - Связь психогигиены с психическим здоровьем и эффективностью работы.
2. Профессиональное выгорание: понятие и симптомы
 - Определение синдрома профессионального выгорания (СПВ).
 - Основные симптомы (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений).
 - Факторы риска: личностные, организационные, профессиональные.
3. Причины и стадии профессионального выгорания
 - Основные причины выгорания у психологов и специалистов помогающих профессий.
 - Модели развития выгорания (например, стадии по К. Маслач или В. Бойко).
 - Влияние хронического стресса и эмоционального вовлечения.
4. Диагностика профессионального выгорания
 - Методы и методики выявления выгорания (опросник МВІ, методика В. Бойко и др.).
 - Самодиагностика и ранние признаки.
 - Роль супервизии и обратной связи в профилактике.
5. Основы психогигиены для психологов
 - Принципы поддержания психического здоровья.
 - Работа с личными границами (эмоциональными, временными, профессиональными).
 - Техники эмоциональной саморегуляции (дыхательные практики, релаксация, mindfulness).
6. Профилактика профессионального выгорания
 - Индивидуальные стратегии:
 - Баланс работы и отдыха.
 - Хобби и физическая активность.
 - Супервизия и профессиональная поддержка.
 - Организационные меры:
 - Корпоративная культура и психологический климат.
 - Оптимизация рабочей нагрузки.
 - Тренинги и программы профилактики.
7. Экстренная самопомощь при остром стрессе и выгорании
 - Техники быстрой эмоциональной разгрузки.

- Алгоритмы действий при кризисных состояниях.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 16. Организация служб экстренной психологической помощи в России и за рубежом.

1. Актуальность экстренной психологической помощи (ЭПП) в современном мире.
2. Основные задачи и принципы работы служб ЭПП.
3. Определение и цели ЭПП.
4. Кризисные ситуации, требующие психологического вмешательства (ЧС, катастрофы, суициды, насилие и др.).
5. Основные методы и подходы в ЭПП (кризисная интервенция, дебрифинг, психологическое сопровождение).
6. Организация служб экстренной психологической помощи в России
7. История развития ЭПП в РФ.
8. Нормативно-правовая база (законы, приказы МЧС, Минздрава и др.).
9. Структура и функционирование служб:
 - МЧС России (Центр экстренной психологической помощи МЧС).
 - Телефоны доверия и кризисные центры.
 - Взаимодействие с другими экстренными службами (скорая помощь, полиция).
 - Подготовка специалистов (обучение, супервизия, этические аспекты).
10. Международный опыт организации экстренной психологической помощи

США:

- Система кризисного реагирования (National Suicide Prevention Lifeline, Red Cross).
- Программы помощи при ЧС (FEMA, Disaster Mental Health Services).

Европа:

- Европейская сеть экстренной психологической помощи (например, UK Psychological Trauma Society).
- Телефоны доверия и мобильные бригады (например, Германия, Франция).

Другие страны:

- Израиль (психологическая помощь при терактах).
- Япония (поддержка после стихийных бедствий).
- 11. Сравнительный анализ моделей ЭПП в России и за рубежом
- Сходства и различия в подходах.
- Эффективные практики, которые можно адаптировать в РФ.
- Проблемы и перспективы развития служб ЭПП.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 17. Алгоритмы действий психолога в чрезвычайных ситуациях.

1. Введение

Цели занятия:

1. Изучить алгоритмы работы психолога в ЧС.
2. Отработать навыки экстренного реагирования.

3. Сформировать понимание роли психолога в кризисных ситуациях.
- Актуальность темы: примеры реальных ЧС (катастрофы, теракты, стихийные бедствия).

2. Теоретический блок

- Мини-лекция: Основные этапы работы психолога в ЧС

Оценка ситуации и безопасности:

Определение уровня угрозы (для пострадавших и спасателей).

Приоритетность помощи (триаж).

- Первичная психологическая помощь:

Методы стабилизации состояния (техники «заземления», нормализация).

Работа с острыми реакциями (истерика, ступор, агрессия).

Сбор информации и организация помощи:

Взаимодействие с МЧС, медиками, волонтерами.

Ведение документации.

- Долгосрочная поддержка:

Ресурсная терапия, профилактика ПТСР.

- Практическая часть

Упражнение 1: «Триаж в условной ЧС»

Задача: распределить пострадавших по степени нуждаемости в помощи (на основе описаний кейсов: ребенок в ступоре, агрессивный мужчина, плачущая женщина с травмой и т.д.).

Формат: работа в группах → обсуждение решений.

Упражнение 2: «Отработка первичного контакта»

- Ролевая игра:

Студенты разбиваются на пары («психолог» – «пострадавший»).

Задача: применить техники экстренной помощи (активное слушание, «заземление», безопасный вопрос).

Примеры ситуаций: потеря близкого, паническая атака, шоковое состояние.

Разбор ошибок и успешных стратегий.

Упражнение 3: «Координация командой»

Сценарий: условное ЧП (напр., массовая авария).

- Задачи:

Распределить роли (психолог, координатор, медик).

Наметить план действий за 10 минут.

Обсуждение: эффективность коммуникации, приоритеты.

- Рефлексия и подведение итогов
- Групповая дискуссия:

Какие алгоритмы были наиболее сложными?

Как избежать эмоционального выгорания в ЧС?

Кейс-разбор реальной ситуации из практики (на выбор преподавателя).

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 18. Первичная психологическая помощь (метод RAPID, Psychological First Aid).

1. Вводная часть

Теоретический минимум:

Краткое повторение ключевых принципов PFA (ненавязчивость, безопасность, прагматичность).

Обзор модели RAPID (Reflective listening, Assessment, Prioritization, Intervention, Disposition).
Разбор типичных ошибок при оказании помощи.
Мотивация: Обсуждение реальных кейсов, где PFA критически важна (катастрофы, теракты, ДТП и др.).

2. Основная часть

Блок 1. Отработка этапов RAPID

Reflective listening (Активное слушание)

Упражнение: «Парный диалог» – один участник играет пострадавшего, другой отрабатывает техники эмпатического слушания.

Assessment (Оценка состояния)

Разбор критериев оценки (физическое состояние, уровень стресса, когнитивные искажения).

Практика: «Определение уровня дистресса» по шкале 1–10.

Prioritization (Приоритизация помощи)

Кейс-анализ: Участники ранжируют пострадавших по urgency (например, паника vs ступор).

Intervention (Вмешательство)

Отработка техник: «Заземление» (5-4-3-2-1), «Стабилизация дыхания».

Disposition (Направление к специалистам)

Ролевая игра: «Кого передать медикам/психологам?» – аргументация выбора.

Блок 2. Симуляция ЧС

Сценарий: Авария с массовыми пострадавшими.

Задача:

Разделение на группы по 3–4 человека.

Распределение ролей (психолог, пострадавшие с разными реакциями: агрессия, апатия, истерика).

Отработка RAPID в условиях ограниченного времени (10 мин на «спасение»).

Разбор ошибок и успешных стратегий.

3. Заключительная часть

Рефлексия:

Участники делятся впечатлениями: что было сложным, какие техники сработали.

4. Разбор «золотых правил» PFA:

- Не навреди.
- Гибкость под контекст.
- Важность self-care для помогающего.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 19. Техники стабилизации эмоционального состояния.

1. Цель занятия:

- Отработать практические навыки стабилизации эмоционального состояния у пострадавших в кризисных ситуациях.

2. Задачи:

- Ознакомить с базовыми техниками эмоциональной стабилизации.
- Отработать применение техник на практике (в парах, группах).
- Проанализировать эффективность разных методов в зависимости от ситуации.

3. Вводная часть

Мини-лекция:

Понятие эмоциональной стабилизации в экстренной психологической помощи.
Основные принципы работы с острыми эмоциональными реакциями (страх, паника, агрессия, апатия).

Разбор кейса (пример: реакция человека после ДТП или ЧС).

4. Основная часть

Блок 1. Техники заземления (Grounding Techniques)

Демонстрация преподавателем:

«5-4-3-2-1» (сенсорное заземление).

Физическое заземление (контакт с опорой, дыхание с акцентом на телесные ощущения).

Практика в парах:

Один студент играет роль пострадавшего, второй применяет технику, затем обратная связь.

Блок 2. Дыхательные техники

Демонстрация:

«Квадратное дыхание» (4-4-4-4).

Дыхание с удлиненным выдохом (для снижения тревоги).

Групповое упражнение:

Совместное выполнение под руководством преподавателя, обсуждение ощущений.

5. Блок 3. Когнитивные методы

Техника «Окно Овертона» (сужение восприятия до «здесь и сейчас»).

Метод «Контейнирования» (визуализация для временного отстранения от эмоций).

Работа в мини-группах:

Разбор случаев, выбор подходящей техники.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 20. Методы работы с тревогой, паникой и страхом.

1. Введение в тему

Цели занятия:

- Познакомить с основными методами работы с тревогой, паникой и страхом.
- Отработать практические навыки помощи себе и другим.

Ключевые понятия:

- Различие между тревогой, страхом и паникой.
- Физиологические и когнитивные симптомы.
- Актуальность темы: важность навыков работы с острыми состояниями в практике психолога.

2. Мини-лекция: Основные методы работы

Когнитивно-поведенческие техники:

Когнитивное реструктурирование (работа с автоматическими мыслями).

Методы остановки панических мыслей (например, «стоп-техника»).

Телесные и дыхательные техники:

Дыхание по квадрату (4-7-8).

Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону).

Грундинг (методы «заземления»):

5-4-3-2-1 (сенсорное заземление).

Использование якоря (тактильного или визуального).

Экстренная самопомощь и помощь другим:

Алгоритм действий при панической атаке.

3. Практическая часть

Упражнение 1: Дыхание по квадрату (10 мин)

Цель: снижение физиологических симптомов тревоги.

Ход:

Демонстрация техники (вдох – 4 сек, задержка – 7 сек, выдох – 8 сек).

Отработка в парах с обратной связью.

Упражнение 2: Метод «5-4-3-2-1» (10 мин)

Цель: отвлечение от тревожных мыслей через сенсорное заземление.

Ход:

Участники называют 5 предметов, которые видят, 4 звука, 3 тактильных ощущения и т. д.

Обсуждение эффективности метода.

Упражнение 3: Ролевая игра «Помощь при панической атаке» (15 мин)

Цель: отработка навыков экстренной помощи.

Ход:

Разбивка на пары («психолог» – «клиент»).

Ситуация: у «клиента» паническая атака, задача «психолога» применить изученные техники.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 21 Кризисное консультирование: базовые техники.

1. Цель занятия:

Отработка ключевых навыков кризисного консультирования, освоение техник первой психологической помощи в острых ситуациях.

2. Мини-лекция:

Определение кризисного консультирования.

Отличия от обычной психологической помощи.

Основные принципы (безоценочность, поддержка, безопасность).

Разбор кейса (пример кризисной ситуации: утрата, суицидальные мысли, насилие).

3. Основная часть

Блок 1. Техники установления контакта и оценки состояния

Упражнение «Активное слушание» (работа в парах: один играет клиента в кризисе, второй отрабатывает техники эмпатии, перефразирования, уточнения).

Метод «Психологическая первая помощь» (ППП):

Алгоритм: контакт → оценка безопасности → стабилизация.

Разбор ошибок (например, обесценивание переживаний).

Блок 2. Техники стабилизации эмоционального состояния

Демонстрация:

«Заземление» (5-4-3-2-1).

Дыхательные техники (короткие упражнения).

Ролевая игра:

Ситуация: клиент в состоянии паники.

Задача: применить техники стабилизации.

Блок 3. Работа с суицидальным риском

Алгоритм беседы: выявление риска → оценка намерений → план безопасности.

Упражнение «Сложный диалог» (отработка вопросов: «Вы думали о самоубийстве?»).

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 22. Групповая работа в экстренных ситуациях.

1. Цель занятия:

Сформировать у студентов навыки организации и проведения групповой психологической работы в условиях чрезвычайных ситуаций.

2. Задачи:

Отработать алгоритм работы с группой в кризисной ситуации.

Освоить методы групповой поддержки и психологической стабилизации.

Развить навыки управления групповой динамикой в стрессовых условиях.

3. Вводная часть

Теоретический минимум:

Особенности групповой работы в ЧС.

Основные принципы (безопасность, конфиденциальность, ненавязчивость).

Виды групповых интервенций (дебрифинг, психологическое сопровождение, поддержка).

Разбор кейса (10 мин):

Пример реальной ситуации (теракт, стихийное бедствие) – обсуждение возможных стратегий помощи.

4. Основная часть (60 мин)

Практическое упражнение 1: «Экстренный дебрифинг» (30 мин)

Задача: Отработать этапы группового обсуждения после ЧС.

Сценарий: Участники делятся на группы (пострадавшие, психологи, наблюдатели).

Этапы:

Знакомство и создание безопасной атмосферы.

Обсуждение переживаний (техника «Круг высказываний»).

Нормализация реакций, снижение тревоги.

Подведение итогов (ресурсирование).

Разбор ошибок и обратная связь.

Практическое упражнение 2: «Групповая стабилизация» (30 мин)

Задача: Научить техникам быстрой стабилизации эмоционального состояния группы.

Методы:

Дыхательные практики (синхронное дыхание).

Техника «Заземление» (опора на здесь-и-сейчас).

Ритуалы завершения (символическое действие для снижения напряжения).

Ролевая игра: Участники моделируют ситуацию паники в группе и отрабатывают методы успокоения.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 23. Техники работы с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

1. Цели занятия:

- Ознакомить студентов с основными техниками работы с ПТСР.
- Отработать практические навыки оказания психологической помощи при ПТСР.
- Сформировать понимание этапов работы с травмой и особенностей взаимодействия с клиентом.

2. Введение
 - Краткое повторение теории: что такое ПТСР, симптомы, триггеры, группы риска.
 - Основные принципы работы с травмой: безопасность, доверие, постепенность.
 - Метод: интерактивный опрос, обсуждение.
3. Разбор клинического случая
 - Предлагается реальный или смоделированный кейс человека с ПТСР.
 - Задача студентов:
 - Определить симптомы ПТСР.
 - Предложить стратегию помощи.
 - Метод: работа в малых группах → обсуждение.
4. Практические техники работы с ПТСР
 - Техники стабилизации и снижения тревожности
 - Дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание, метод «5-5-5»).
 - Заземление (grounding) – техника «5-4-3-2-1».
 - Метод: демонстрация → отработка в парах.
 - Работа с травматическими воспоминаниями
 - Техника «Безопасное место» (визуализация).
 - Когнитивно-поведенческие методы:
 - Рефрейминг негативных убеждений.
 - Ведение дневника триггеров.
 - Метод: демонстрация тренером → практика в мини-группах.
5. Проработка травмы (осторожно!)
 - Краткое знакомство с ДПДГ (EMDR) – объяснение принципов.
 - Техника нарративной реконструкции (без глубокого погружения).
6. Работа с сопротивлением и завершение сессии (20 мин)
 - Как распознать сопротивление клиента?
 - Техники завершения сессии без ретравматизации.
 - Метод: ролевая игра «Психолог–клиент».

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 24. Арт-терапевтические методы в кризисной помощи.

1. Цели занятия:

- Познакомить студентов с основами арт-терапии в кризисной помощи.
- Отработать практические навыки применения арт-терапевтических техник.
- Сформировать понимание этических аспектов работы с кризисными клиентами.

2. Вводная часть

Приветствие и постановка целей – краткое объяснение темы и значимости арт-терапии в кризисной помощи.

Мини-лекция – основные принципы арт-терапии в кризисных ситуациях:

Быстрота и доступность метода.

Невербальная проработка травматичного опыта.

Безопасность и контейнирование эмоций.

Обсуждение – примеры ситуаций, где арт-терапия может быть полезна (катастрофы, потери, насилие).

3. Основная часть

Блок 1. Практическое освоение техник (работа в парах/группах)

Упражнение 1. «Быстрый рисунок эмоций»

Задача: изобразить текущее эмоциональное состояние (5 мин), затем обсудить в парах.

Цель: показать, как визуализация помогает осознать и выразить чувства.

Упражнение 2. "Метафорический портрет кризиса"

Задача: нарисовать кризис как образ (животное, явление природы и т. д.).

Обсуждение: как этот образ можно «изменить» или «успокоить».

Блок 2. Работа с групповой динамикой (если время позволяет)

Техника "Совместный коллаж"

Группа создает общую работу на тему "Ресурсы преодоления кризиса".

Анализ: какие стратегии поддержки видны в коллаже?

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 25. . Телефонное и онлайн-консультирование в экстренных случаях.

1. Цели занятия:

- Ознакомить студентов с принципами телефонного и онлайн-консультирования в кризисных ситуациях.
- Отработать навыки активного слушания, эмпатии и управления эмоциями в условиях ограниченного контакта.
- Рассмотреть особенности работы с суицидальными клиентами, жертвами насилия и людьми в остром стрессе.
- Проработать этические и технические аспекты дистанционной помощи.

2. Вводная часть

Особенности экстренного консультирования по телефону и онлайн.

Основные принципы: безопасность, конфиденциальность, безоценочность.

Разница между очным и дистанционным форматом (ограничения и преимущества).

3. Основная часть

Блок 1. Техники экстренной помощи (30 мин.)

Активное слушание в дистанционном формате:

Перефразирование, отражение чувств, уточнение.

Работа с паузами и молчанием.

Алгоритм экстренной беседы:

Установление контакта → оценка рисков → стабилизация состояния → передача информации (при необходимости).

Разбор кейсов:

Примеры фраз клиентов (суицидальные высказывания, паническая атака, агрессия).

Блок 2. Практические упражнения (30–50 мин.)

Ролевые игры (в парах или тройках):

Один студент – консультант, другой – клиент в кризисной ситуации (например, звонок от человека с суицидальными мыслями).

Обратная связь от группы и преподавателя.

Анализ сложных случаев:

Как реагировать на угрозы, агрессию, манипуляции?

Отработка фраз для снижения напряжения.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 26. Психологическая помощь при техногенных катастрофах.

1. Цель занятия:

Сформировать у студентов практические навыки оказания психологической помощи пострадавшим в техногенных катастрофах, а также членам их семей и спасателям.

2. Задачи:

- Ознакомить с особенностями психологического состояния людей в условиях техногенных катастроф.
- Отработать методы экстренной психологической помощи (ЭПП) в кризисных ситуациях.
- Развить навыки работы с острыми стрессовыми реакциями (ОСР), паникой, ПТСР.
- Сформировать умение взаимодействовать с другими службами (МЧС, медики, волонтеры).

3. Вводная часть

Понятие техногенной катастрофы и её психологические последствия.

Особенности работы психолога в зоне ЧС.

Основные принципы экстренной психологической помощи.

4. Основная часть.

Блок 1. Разбор кейсов

Анализ реальных примеров (авария на ЧАЭС, взрыв на шахте, промышленные аварии).

Обсуждение типичных реакций пострадавших (шок, агрессия, апатия, диссоциация).

Блок 2. Отработка навыков (40–50 мин.)

Ролевая игра 1: «Первичный контакт с пострадавшим» (техники активного слушания, стабилизация состояния).

Ролевая игра 2: «Работа с паникой в толпе» (методы деэскалации, управление группой).

Практическое упражнение: «Экспресс-диагностика ОСР» (работа с чек-листами симптомов).

Блок 3. Взаимодействие с другими службами

Моделирование ситуации координации с МЧС, медиками, волонтерами.

Разбор ошибок и эффективных стратегий.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 27 . Психологическая поддержка при природных бедствиях.

1. Цель занятия:

Сформировать у студентов практические навыки оказания психологической помощи пострадавшим в условиях природных катастроф.

2. Вводная часть

Краткий обзор видов природных бедствий (землетрясения, наводнения, ураганы, пожары и др.) и их психологических последствий (острый стресс, ПТСР, тревога, депрессия).

Особенности работы психолога в ЧС: срочность, ограниченные ресурсы, работа с группами.

Мотивация: Разбор реального кейса (например, психологическая помощь после землетрясения).

3. Основная часть

Блок 1. Практические техники экстренной помощи (30 мин)

Основные принципы психологической поддержки в ЧС (нормализация состояния, безопасность, стабилизация).

Алгоритм первой психологической помощи (метод ППП – «Присутствие, Поддержка, Пошаговая помощь").

Практическое упражнение (20 мин):

Работа в парах: Отработка техник:

Активное слушание и эмпатическая поддержка.

Демонстрация метода «Заземление» (5-4-3-2-1) для снижения тревоги.

Техника «Окно Овертона» для объяснения нормальности реакций.

Блок 2. Работа с группой пострадавших

Кейс-разбор: Ситуация в пункте временного размещения после наводнения.

4. Групповое упражнение:

Студенты делятся на подгруппы (психологи, пострадавшие, наблюдатели).

Задача: провести групповую беседу с использованием методов стабилизации (например, круг поддержки, ритуалы безопасности).

Блок 3. Самопомощь и профилактика выгорания (20 мин)

Мини-лекция Важность самопомощи для специалистов (признаки выгорания, техники восстановления).

Практика :

Дыхательная техника «4-7-8» для снятия напряжения.

Упражнение «Ресурсный якорь» (визуализация безопасного места).

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 28. Работа с родственниками погибших и пострадавших.

1. Цель занятия:

Сформировать у студентов практические навыки оказания психологической помощи родственникам погибших и пострадавших в кризисных ситуациях.

2. Задачи:

- Отработать алгоритм первичного контакта с родственниками.
- Освоить техники эмоциональной поддержки и стабилизации состояния.
- Научиться распознавать признаки острой стрессовой реакции (ОСР) и предотвращать усугубление состояния.
- Проработать сложные случаи (агрессия, отрицание, истерика, суицидальные мысли).

3. Вводная часть

Особенности психологического состояния родственников в остром периоде горя.

Основные ошибки в коммуникации (что нельзя говорить и делать).

Этические аспекты работы (конфиденциальность, уважение к переживаниям).

Мотивация: разбор реального кейса (авария, теракт, стихийное бедствие).

4. Основная часть

Блок 1. Первичный контакт

Упражнение «Первые фразы» (работа в парах):

Один студент играет роль психолога, другой – родственника, узнавшего о трагедии.

Задача: установить контакт, избегая шаблонных фраз («я понимаю вашу боль», «время лечит»).

Разбор ошибок и удачных стратегий.

Блок 2. Техники поддержки

Метод «Активного слушания» (тренировка):
Отражение чувств («Вам сейчас невыносимо больно»);
Работа с молчанием и плачем.
Техника «Стабилизация дыхания» (демонстрация и отработка):
Помощь при гипервентиляции, панической атаке.
Блок 3. Сложные ситуации (20 мин)
Ролевая игра «Агрессивный родственник»:
Отработка деэскалации конфликта.
Кейс «Отрицание утраты»: как мягко вернуть человека в реальность без давления.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 29. Психологическая помощь в зонах военных конфликтов.

1. Цели занятия:
 - Ознакомить с особенностями психологической помощи в условиях военных действий.
 - Отработать практические навыки оказания экстренной психологической поддержки.
 - Сформировать понимание этических и профессиональных границ работы в зонах конфликтов.
2. Вводная часть

Мини-лекция:

Особенности психологического состояния людей в зонах военных конфликтов (ПТСР, острая стрессовая реакция, тревожные расстройства).

Основные принципы работы психолога в условиях ЧС (безопасность, оперативность, этика).

Методы экстренной психологической помощи (дебрифинг, стабилизация, кризисное вмешательство).

3. Практическая часть

Блок 1. Отработка навыков (работа в малых группах)

Упражнение 1: «Первичный контакт с пострадавшим»

Задача: установить доверительный контакт, провести экспресс-диагностику состояния.

Ролевая игра: «Психолог и беженец из зоны боевых действий».

Упражнение 2: «Техники эмоциональной стабилизации»

Демонстрация и отработка методов:

Дыхательные техники (4-7-8, квадратное дыхание).

Заземление (5-4-3-2-1).

Контейнирование эмоций (метафора «контейнера» для травматичных переживаний).

Блок 2. Кейс-анализ (групповая работа)

Разбор реальных ситуаций (например: работа с детьми, потерявшими родителей; помощь военным с ПТСР).

4. Как обеспечить собственную психологическую безопасность.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 30. Взаимодействие с другими специалистами (МЧС, врачи, спасатели).

1. Цель занятия

Сформировать у студентов навыки эффективного взаимодействия с представителями экстренных служб при оказании психологической помощи в ЧС.

2. Введение

Краткий обзор нормативных документов (регламентирующих взаимодействие психологов с МЧС, медиками и спасателями).

3. Теоретический блок

Роли и задачи разных специалистов в ЧС:

МЧС: координация, спасение, ликвидация последствий.

Врачи: первая медицинская помощь, сортировка пострадавших.

Спасатели: эвакуация, поиск пострадавших.

Психологи: экстренная психологическая помощь, профилактика ПТСР.

Принципы эффективного взаимодействия:

Четкое распределение обязанностей.

Обмен информацией без дублирования.

Уважение к профессиональным границам.

4. Практические упражнения

Упражнение 1: «Совместная работа в смоделированной ЧС»

Сценарий: Происшествие (например, ДТП с множеством пострадавших).

Задача: Распределить роли (психолог, врач, спасатель, сотрудник МЧС) и отработать алгоритм взаимодействия.

Разбор: Какие были сложности? Как улучшить коммуникацию?

Упражнение 2: «Разбор кейсов»

Анализ реальных случаев взаимодействия психологов с другими службами (например, при теракте, природной катастрофе).

Обсуждение ошибок и успешных стратегий.

Упражнение 3: «Коммуникация в стрессовой ситуации»

Отработка кратких и четких формулировок при передаче информации между специалистами (например, как психолог сообщает врачу о состоянии пострадавшего).

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 31. Тренинги и симуляции кризисных ситуаций.

1. Цели занятия:

- Отработать навыки экстренной психологической помощи в смоделированных кризисных ситуациях.
- Развить стрессоустойчивость и способность принимать решения в условиях неопределенности.
- Научиться анализировать и корректировать свои действия в ходе кризисного взаимодействия.

2. Вводная часть

Понятие кризисной ситуации (ЧС, катастрофы, суицидальные риски, насилие и др.).

Основные принципы работы психолога в кризисе (безопасность, эмпатия, структурированность).

Роль тренингов и симуляций в подготовке специалистов.

Инструктаж по технике безопасности (этические нормы, правила работы в группе).

3. Основная часть

Блок 1. Мини-тренинги на отработку базовых навыков

Упражнение 1: «Активное слушание в стрессе»

Задача: в парах один участник играет пострадавшего, второй — психолога.

Цель: отработать приемы эмпатического слушания, удержание фокуса на клиенте.

Разбор типичных ошибок (оценочные суждения, преждевременные советы).

Упражнение 2: «Калибровка эмоций»

Задача: по видеозаписи или описанию определить эмоциональное состояние "пострадавшего".

Цель: научиться быстро считывать невербальные сигналы (дрожь, агрессия, ступор).

Блок 2. Симуляция кризисных ситуаций (ролевые игры)

Сценарии (на выбор, в зависимости от уровня группы):

«Суицидальный риск» – работа с человеком, выражающим суицидальные мысли.

«Жертва катастрофы» – помощь человеку после аварии/стихийного бедствия.

«Агрессивный очевидец» – взаимодействие с разгневанным или паникующим человеком.

Формат:

Группа делится на «психологов», «пострадавших» и наблюдателей.

Каждая симуляция длится 7–10 минут, затем — разбор (обратная связь от группы и преподавателя).

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

Тема 32. Супервизия и разбор случаев в экстренной психологической помощи.

1. Цель занятия:

- Отработать навыки анализа и супервизии случаев в экстренной психологической помощи.
- Научиться выявлять профессиональные ошибки, этические дилеммы и способы их коррекции.
- Развивать рефлексивность и профессиональную поддержку среди коллег.

2. Вводная часть

Мини-лекция (кратко о видах супервизии: индивидуальная, групповая, междисциплинарная; принципы разбора случаев).

Разбор базовых понятий:

Что такое супервизия в экстренной помощи?

Чем отличается от обычного консультирования?

Этические аспекты (конфиденциальность, безопасность, границы).

3. Основная часть

Разбор реального/смоделированного случая

Этап 1: Представление случая (преподаватель или заранее подготовленный студент описывает ситуацию, например: «Психолог на линии телефона доверия столкнулся с суицидальным абонентом»).

Этап 2: Анализ в малых группах (3–4 человека):

Какие действия психолога были эффективны?

Какие ошибки или сложности возникли?

Как можно было бы поступить иначе?

Этап 3: Обсуждение в общей группе (каждая команда предлагает свой вариант разбора, преподаватель комментирует).

Ролевая игра «Супервизорская сессия»

Участники делятся на тройки: «психолог», «супервизор», «наблюдатель».

Сценарий: «Психолог» рассказывает о сложном случае, «супервизор» задает уточняющие вопросы и помогает проанализировать ситуацию, «наблюдатель» дает обратную связь.

Смена ролей, чтобы каждый попробовал разные позиции.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: опорный конспект, доклады, презентации

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: да.

2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Кол-во часов	Семестр
Тема 1. Введение в экстренную психологическую помощь: цели, задачи, принципы.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами, составление словаря терминов по тексту лекции</i>	8	10
Тема 2. Нормативно-правовые основы оказания экстренной психологической помощи.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами</i>	14	10
Тема 3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи</i>	14	10
Тема 4. Виды и классификация кризисных состояний.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами</i>	14	10
Тема 5. Психологические реакции на стресс и травму.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами</i>	14	10
Тема 6. Основные теории кризисной интервенции.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами</i>	14	10

Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Кол- во часов	Семестр
Тема 7. Методы оценки состояния пострадавших в чрезвычайных ситуациях.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами</i>	14	10
Тема 8. Особенности работы с различными категориями пострадавших (дети, пожилые, инвалиды).	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами</i>	14	10
Тема 9. Культурные и этнические аспекты в экстренной помощи.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), работа с конспектом лекций, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами</i>	6	10
Итого		112	10

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1 Занятия, проводимые в интерактивной форме

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол- во час	Формы интерактивного обучения	Кол-во час
1	Тема 1. Введение в экстренную психологическую помощь: цели, задачи, принципы.	Практические занятия	8	Практические задания (кейсы), доклады, презентации	8
2	Тема 2. Нормативно-правовые основы оказания экстренной психологической помощи.	Практические занятия	8	Практические задания (кейсы), доклады, презентации	8
3	Тема 3. Психология кризисных и экстремальных ситуаций.	Практические занятия	8	Практические задания (кейсы), доклады, презентации	8
4	Тема 4. Виды и классификация кризисных состояний.	Практические занятия	8	Практические задания (кейсы), доклады,	8

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Формы интерактивного обучения	Кол-во час
				презентации	
5	Тема 5. Психологические реакции на стресс и травму.	Практические занятия	8	Практические задания (кейсы), доклады, презентации	8
6	Тема 6. Основные теории кризисной интервенции.	Практические занятия	8	Практические задания (кейсы), доклады, презентации	8
7	Тема 7. Методы оценки состояния пострадавших в чрезвычайных ситуациях.	Практические занятия	8	Практические задания (кейсы), доклады, презентации	8
Итого:			56/64		56

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Критерии оценки по дисциплине в целом

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий,	A -B	100-91	5

исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа..			
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C-D	90-81	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	80-71	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Fx- F	<70	2 Требуется пересдача/ повторное изучение материала

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины (согласовано с библиотекой)

Научная библиотека КемГМУ. Режим доступа: <https://kemsma.ru/science/library/>

Электронная библиотека КемГМУ. - URL: <http://www.moodle.kemsma.ru>. - Режим доступа: по логину и паролю.

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)
	Интернет-ресурсы:
1	Мир психологии - http://psychology.net.ru
2	Психологическая библиотека - http://www.znaniya.ru/psy/psylib
3	Официальный сайт Института психологии РАН – http://ipspras.ru/
4	Официальный сайт Психологического института РАО – http://www.psi-iao.ru/
5	Официальный сайт Российского психологического общества – http://www.psyros.ru/
6	Официальный сайт Американского психологического общества - http://www.apa.org/
7	Официальный сайт журнала «Вопросы психологии» - http://www.voppsy.ru

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	Основная литература
1	Немов, Р. С. Психология : учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 501 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.
2	Гуревич, П. С. Психология : учебник для вузов / П. С. Гуревич. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 465 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.
3	Психология и педагогика : учебник для вузов / под общей редакцией В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 520 с. — (Высшее образование) // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст:
	Дополнительная литература
6	Лукацкий, М.А. Психология: учебник / М. А. Лукацкий, М. Е. Остренкова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - (Серия «Психологический компендиум психолога»). – 704 с. // ЭБС «Консультант студента. -URL: https://www.studentlibrary.ru . – Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.
7	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт. - URL: https://urait.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст: электронный.

5.2. Методические разработки кафедры

№ п/ п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
1	

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения:

Учебные комнаты, лекционные залы, комната для самостоятельной подготовки.

Оборудование:

доски, столы, стулья,

Средства обучения:

Технические средства:

Компьютер с доступом к сети Интернет

Демонстрационные материалы:

мультимедийные презентации, видео-фрагменты фильмов

Оценочные средства на печатной основе:

тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи, темы рефератов, практические задания, контрольные вопросы промежуточного контроля, вопросы к зачету)

Учебные материалы:

учебные пособия

Программное обеспечение:

Windows 7 Professional

Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 10 Standart

Microsoft Office 13 Standart

Linux лицензия GNU GPL

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
Б.1. Б.20 «Экстренная психологическая помощь»
на 2025/ 2026 учебный год.

Регистрационный номер РП _____

Дата утверждения «__» _____ 20__ г.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры		
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой

Оценочные средства

Список вопросов для подготовки к зачёту / экзамену (в полном объёме):

1. Дайте определение экстренной психологической помощи (ЭПП).
2. В чем отличие ЭПП от психотерапии и психологического консультирования?
3. Назовите основные принципы оказания ЭПП.
4. Каковы цели и задачи ЭПП?
5. Перечислите категории людей, которым чаще всего требуется ЭПП.
6. Что такое кризисная ситуация? Приведите примеры.
7. Какие виды чрезвычайных ситуаций выделяют в психологии?
8. Опишите стадии переживания кризиса.
9. Каковы психологические последствия ЧС для пострадавших?
10. В чем особенности работы с людьми в остром стрессовом состоянии?
11. Какие методы первичной психологической помощи вы знаете?
12. Опишите алгоритм оказания ЭПП.
13. Что такое "дебрифинг" и когда он применяется?
14. Каковы основные этапы психологического дебрифинга?
15. В чем суть метода "разговорной поддержки"?
16. Перечислите основные виды острых стрессовых реакций (ОСР).
17. Как проявляется психомоторное возбуждение у пострадавших?
18. Каковы признаки ступора и как помочь человеку в этом состоянии?
19. Как работать с агрессивными реакциями в условиях ЧС?
20. Какие техники помогают снизить тревожность у пострадавших?
21. Опишите стадии переживания горя по Кюблер-Росс.
22. В чем особенности работы с людьми, переживающими утрату?
23. Какие ошибки нельзя допускать при оказании помощи горюющему?
24. Как помочь человеку в состоянии отрицания потери?
25. Какие ресурсы можно использовать для поддержки людей в горе?
26. Каковы особенности оказания ЭПП детям?
27. Как помочь пожилым людям в кризисной ситуации?
28. В чем специфика работы с людьми с инвалидностью в ЧС?
29. Как оказывать помощь людям с психическими расстройствами в экстренной ситуации?
30. Каковы особенности работы с родственниками погибших?
31. Что такое профессиональное выгорание у специалистов ЭПП?
32. Назовите основные симптомы эмоционального выгорания.
33. Какие методы профилактики выгорания вы знаете?
34. Почему супервизия важна для психологов в кризисной работе?
35. Как организовать самопомощь при работе в тяжелых условиях?
36. Каковы основные этические принципы работы психолога в ЧС?
37. В каких случаях допустимо нарушение конфиденциальности?
38. Какие юридические нормы регулируют оказание ЭПП в России?
39. Какова ответственность психолога при оказании экстренной помощи?
40. Каковы границы компетенции психолога в кризисной ситуации?
41. Как действовать при панической атаке у пострадавшего?
42. Что делать, если человек отказывается от помощи?
43. Как помочь ребенку, пережившему травматическое событие?
44. Какие фразы нельзя говорить пострадавшему в шоковом состоянии?
45. Как вести себя с человеком, испытывающим чувство вины после ЧС?
46. Какие международные организации занимаются ЭПП?

47. В чем особенности работы "Кризисных бригад"?
48. Каковы стандарты оказания психологической помощи в ЧС за рубежом?
49. Какова роль волонтеров в ЭПП?
50. Какие современные тенденции существуют в развитии ЭПП?

Тестовые задания (разных типов, в полном объеме с ключами ответов):

1. Что является основной целью экстренной психологической помощи (ЭПП)?
 - a) Длительная психотерапия пострадавшего
 - b) Нормализация психофизиологического состояния в острый период
 - c) Постановка клинического диагноза
 - d) Изменение личности пострадавшегоПравильный ответ: b) Нормализация психофизиологического состояния в острый период
2. Какое состояние НЕ относится к острым стрессовым реакциям (ОСР)?
 - a) Психомоторное возбуждение
 - b) Апатия
 - c) Эйфория
 - d) Хроническая депрессияПравильный ответ: d) Хроническая депрессия
3. Какой принцип экстренной психологической помощи предполагает безоценочное принятие состояния пострадавшего?
 - a) Конфиденциальность
 - b) Ненавязчивость
 - c) Безусловное позитивное принятие
 - d) ДирективностьПравильный ответ: c) Безусловное позитивное принятие
4. Какой прием НЕ рекомендуется при оказании помощи человеку в состоянии истерики?
 - a) Изоляция от зрителей
 - b) Повышение голоса и резкие команды
 - c) Использование методов отвлечения
 - d) Дать воды, помочь успокоитьсяПравильный ответ: b) Повышение голоса и резкие команды
5. Какой этап работы с пострадавшим является ПЕРВЫМ?
 - a) Психологическая диагностика
 - b) Установление контакта и создание безопасной обстановки
 - c) Проработка травматического опыта
 - d) Направление к психиатруПравильный ответ: b) Установление контакта и создание безопасной обстановки
6. Какой метод НЕ используется в экстренной психологической помощи?
 - a) Дебрифинг
 - b) Когнитивно-поведенческая терапия (длительный курс)
 - c) Техники заземления (grounding)
 - d) Стабилизация дыханияПравильный ответ: b) Когнитивно-поведенческая терапия (длительный курс)
7. Какой симптом указывает на необходимость срочного направления к психиатру?

- a) Тревожность после травмирующего события
- b) Слуховые галлюцинации и бред
- c) Плач и эмоциональная разрядка
- d) Временная дезориентация

Правильный ответ: b) Слуховые галлюцинации и бред

8. Какой прием поможет снизить тревогу у пострадавшего?

- a) Дыхание "4-7-8" (вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8)
- b) Обсуждение глубинных страхов
- c) Игнорирование эмоциональных реакций
- d) Настаивание на немедленном успокоении

Правильный ответ: a) Дыхание "4-7-8"

9. Что такое "дебрифинг" в контексте ЭПП?

- a) Длительная психоаналитическая терапия
- b) Структурированная беседа для снижения последствий стресса
- c) Медикаментозное лечение
- d) Гипнотическое воздействие

Правильный ответ: b) Структурированная беседа для снижения последствий стресса

10. Какой из перечисленных факторов повышает риск развития ПТСР (посттравматического стрессового расстройства)?

- a) Своевременная психологическая поддержка
- b) Отсутствие социальной поддержки
- c) Физическая активность после травмы
- d) Положительные эмоции в первые часы после события

Правильный ответ: b) Отсутствие социальной поддержки

Пропущенное слово

1. Процесс оказания психологической помощи в кризисных ситуациях называется _____.

Ответ: кризисной интервенцией.

2. Основная цель экстренной психологической помощи – снижение уровня _____ у пострадавшего.

Ответ: стресса (или тревоги).

3. Первый этап оказания экстренной помощи включает _____ контакт с пострадавшим.

Ответ: установление.

4. Техника активного слушания, при которой психолог повторяет ключевые слова клиента, называется _____.

Ответ: вербализацией (или отражением).

5. Метод, помогающий пострадавшему выразить свои эмоции через рисунок или письмо, называется _____ терапией.

Ответ: экспрессивной.

6. При работе с людьми в состоянии острой стрессовой реакции важно избегать _____.

Ответ: осуждения (или давления).

7. Острая стрессовая реакция может перейти в _____ расстройство, если помощь не оказана вовремя.

Ответ: посттравматическое стрессовое (ПТСР).

8. Чувство вины, флешбэки и избегание напоминаний о травме – это симптомы _____.
Ответ: ПТСР.
9. В первые часы после травмы у человека может наблюдаться _____ – состояние оглушенности и непонимания происходящего.
Ответ: психогенный ступор.
10. При оказании помощи детям после катастрофы важно использовать _____ методы (игры, рисунки).
Ответ: игровые.
11. Если пострадавший отказывается говорить о травме, психолог должен проявить _____.
Ответ: терпение (или уважение к его границам).
12. Групповая форма работы с пострадавшими после ЧС называется _____.
Ответ: дебрифинг.
13. Главный принцип работы психолога в чрезвычайной ситуации – « _____ »
Ответ: навреди.
14. Конфиденциальность может быть нарушена только в случае угрозы _____ пострадавшего или окружающих.
Ответ: жизни.
15. Если психолог чувствует, что не справляется с ситуацией, он должен обратиться за _____.
Ответ: супервизией (или помощью коллег).

Открытые вопросы

1. Основы экстренной психологической помощи

Вопрос: Каковы основные цели экстренной психологической помощи?

Ответ: Основные цели:

Стабилизация эмоционального состояния пострадавшего.

Снижение остроты стрессовой реакции.

Предотвращение развития ПТСР (посттравматического стрессового расстройства).

Помощь в мобилизации внутренних ресурсов для адаптации.

2. Первичный контакт с пострадавшим

Вопрос: Какие принципы важно соблюдать при первой беседе с человеком в кризисной ситуации?

Ответ:

Безоценочность – не осуждать чувства и действия.

Эмпатия – проявление искреннего сочувствия.

Активное слушание – дать возможность выговориться.

Ненавязчивость – не давить, если человек не готов говорить.

3. Техники экстренной помощи

Вопрос: Какие техники можно использовать для снижения тревоги у пострадавшего?

Ответ:

Дыхательные упражнения (например, «4-7-8»: вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8).

Заземление (5-4-3-2-1) – концентрация на 5 предметах, 4 звуках и т. д.

Нормализация состояния – объяснение, что его реакция естественна.

4. Работа с острыми реакциями на стресс

Вопрос: Как помочь человеку в состоянии истерики или психомоторного возбуждения?

Ответ:

Изолировать от лишних зрителей.

Говорить спокойно, короткими фразами.

Дать ощущение опоры (предложить сесть, дать воды).

Использовать отвлекающие вопросы («Как тебя зовут? Ты можешь мне помочь?»).

5. Суицидальный риск

Вопрос: Какие признаки указывают на высокий риск суицида, и как вести беседу?

Ответ:

Признаки:

Высказывания о бессмысленности жизни.

Раздача вещей, прощальные сообщения.

Резкое «улучшение» после депрессии (может быть решением уйти).

Тактика беседы:

Прямо спросить о мыслях о самоубийстве (это не провоцирует!).

Выразить поддержку: «Ты не один, мы найдём выход».

Обеспечить безопасность (убрать опасные предметы, подключить близких).

6. Этические аспекты

Вопрос: Какие этические принципы нельзя нарушать при оказании экстренной помощи?

Ответ:

Конфиденциальность (кроме случаев угрозы жизни).

Не навреди – избегать непрофессиональных советов.

Компетентность – не брать случаи, с которыми не справишься.

Добровольность – помощь только с согласия человека.

7. Самопомощь специалиста

Вопрос: Почему важно предотвращать эмоциональное выгорание у психологов в экстренных ситуациях? Какие методы профилактики вы знаете?

Ответ:

Причины:

Постоянный контакт с чужим страхом и болью приводит к накоплению стресса.

Методы профилактики:

Супервизии и разбор сложных случаев.

Регулярный отдых и хобби.

Техники релаксации (медитация, спорт).

Ситуационные задачи (в полном объёме с ключами ответов) :

1. Ситуация: ДТП с пострадавшими

Описание: На месте аварии находятся несколько пострадавших. Один из них (молодой мужчина, 25 лет) в шоковом состоянии: дрожит, не может говорить, смотрит в одну точку. Рядом — женщина (мать одного из пострадавших), которая кричит и требует немедленной помощи своему ребенку.

Задание:

Как вы будете оказывать экстренную психологическую помощь мужчине в состоянии шока?

Как успокоить женщину, находящуюся в истерике?

Какие техники первой психологической помощи примените?

2. Ситуация: Суицидальная угроза

Описание: На телефон доверия звонит подросток (16 лет) и говорит, что больше не хочет жить из-за травли в школе и непонимания родителей. Голос тихий, прерывистый, слышны всхлипы. В конце разговора произносит: "Ладно, я все понял..." и замолкает.

Задание:

Какие шаги вы предпримете для оценки риска суицида?

Как постройте разговор, чтобы снизить напряженность?

Какие ресурсы (люди, службы) можно привлечь для помощи?

3. Ситуация: Пожар в общественном месте

Описание: В торговом центре произошел пожар, люди эвакуируются. Среди них — девочка (~7 лет), которая потеряла родителей в толпе. Она плачет, зовет маму, не реагирует на слова окружающих.

Задание:

Как установить контакт с ребенком в панике?

Какие методы отвлечения и стабилизации состояния можно использовать?

Как помочь ей воссоединиться с родителями, минимизируя травматизацию?

4. Ситуация: Нападение в учебном заведении

Описание: В университете произошло вооруженное нападение. Студенты баррикадировались в аудитории, но один из них (юноша 20 лет) впал в острую стрессовую реакцию: кричит, что все умрут, мешает другим.

Задание:

Как снизить его уровень тревоги и агрессии?

Какие техники экстренной стабилизации эмоционального состояния можно применить?

Как поддержать остальную группу, чтобы предотвратить массовую панику?

5. Ситуация: Потеря близкого (внезапная смерть)

Описание: К вам обратилась женщина (35 лет), у которой час назад погиб муж в аварии. Она находится в состоянии острого горя: то плачет, то смеется, отрицает произошедшее, затем обвиняет врачей.

Задание:

Как помочь ей справиться с шоковой реакцией?

Какие фразы/действия противопоказаны в такой ситуации?

Как подготовить ее к контакту с другими родственниками (дети, родители погибшего)?

Список тем рефератов с оформлением / без оформления презентаций (в полном объеме):

1. Основные принципы и этапы экстренной психологической помощи.
2. Психологическая помощь при острых стрессовых реакциях.
3. Кризисная интервенция: методы и техники работы с пострадавшими.
4. Особенности оказания психологической помощи детям в чрезвычайных ситуациях.
5. Психологическая поддержка при потере близкого (горе и утрата).
6. Работа с жертвами насилия: психологические аспекты и методы помощи.
7. Экстренная помощь при панических атаках и тревожных расстройствах.
8. Психологическая помощь при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР).
9. Этика и профессиональные границы в экстренной психологической помощи.
10. Техники эмоциональной саморегуляции для специалистов экстренной помощи.
11. Психологическая помощь при техногенных катастрофах и стихийных бедствиях.
12. Особенности работы с людьми в состоянии острого горя и шока.
13. Роль дебрифинга в профилактике профессионального выгорания спасателей и психологов.
14. Психологическая помощь при суицидальном поведении: профилактика и интервенция.
15. Использование методов арт-терапии и телесно-ориентированной терапии в экстренной помощи.

Список эссе рефератов с оформлением / без оформления презентаций (в полном объеме):

1. Основные принципы и этапы оказания экстренной психологической помощи.
2. Психологические реакции на стресс и травму: механизмы и последствия.
3. Различия между кризисной интервенцией и долгосрочной психотерапией.
4. Техники стабилизации эмоционального состояния в острых ситуациях.
5. Роль активного слушания и эмпатии в экстренной психологической помощи.
6. Методы работы с паническими атаками и острыми тревожными состояниями.
7. Психологическая помощь при суицидальных мыслях и поведении.
8. Особенности оказания помощи детям и подросткам в кризисных ситуациях.
9. Психологическая поддержка жертв насилия (физического, сексуального, психологического).
10. Работа с родственниками погибших в результате ЧС или терактов.
11. Экстренная помощь при утрате (горе, потеря близкого, развод).
12. Психологическая помощь при стихийных бедствиях и техногенных катастрофах.
13. Этические дилеммы в экстренной психологической помощи.
14. Роль психолога в мультидисциплинарных бригадах (МЧС, больницы, полиция).
15. Профилактика профессионального выгорания у специалистов экстренной помощи.
16. Коллективные психологические реакции в условиях ЧС (паника, агрессия, апатия).
17. Психологическая адаптация беженцев и вынужденных переселенцев.
18. Влияние длительного стресса на психику: ПТСР и другие последствия.
19. Эффективность дистанционной психологической помощи (телефоны доверия, онлайн-консультирование).
20. Применение методов когнитивно-поведенческой терапии в экстренных ситуациях.
21. Нейробиологические основы реакции на стресс и их значение для помощи.
22. Анализ реального случая оказания экстренной психологической помощи.
23. Ошибки и сложности в работе психолога при кризисных интервенциях.
24. Роль волонтеров в оказании первой психологической помощи.
25. Психологическая подготовка населения к действиям в ЧС.

Перечень практических / мануальных навыков, которыми должен владеть студент, после изучения Психология умирания:

В ходе изучения дисциплины студент должен научиться:

- использовать свои интеллектуальные возможности в целях саморазвития;
- аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- анализировать и контролировать своё эмоциональное состояние;
- общаться и взаимодействовать на профессиональном уровне;
- применять основные педагогические формы;
- средства и методы в целях просветительской деятельности среди населения;
- искать и обрабатывать необходимую информацию;
- наблюдать и изучать психологические особенности партнёров по общению;
- пользоваться методами анализа, синтеза, обобщения, методами убеждения и аргументированной дискуссии;
- вести деловые переговоры и межличностные беседы, научные диспуты.