**Психологический дебрифинг**

**Дебрифинг** представляет собой психолого-педагогический групповой метод дискуссии под руководством подготовленного профессионала, это особым образом организованное групповое обсуждение, предназначенное для того, чтобы помочь участникам кризисного инцидента справиться с психологическими последствиями кризиса, а также выработать навыки, которые необходимы в случае повторного столкновения с подобной ситуацией.

Дебрифинг относится к мерам экстренной психологической помощи. Он проводится как можно раньше после события, возможно, через несколько часов или дней после трагедии. Экстренная психологическая помощь характерна тем, что проводится с людьми в остром стрессовом состоянии (ОСР - острое стрессовое расстройство). Это состояние представляет собой переживание эмоциональной и умственной дезорганизации.

Процедура дебрифинга позволяет участникам в условиях безопасности и конфиденциальности отреагировать на впечатления, реакции и чувства, связанные с событием. Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение, - у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение. В группе появляется возможность получить поддержку от других участников. Действия ведущих направлены к тому, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к переживанию тех симптомов или реакций ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), которые могут возникнуть впоследствии. Обязательно участникам сообщается о том, где они впоследствии могут получить помощь.

*Цель дебрифинга* - снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса и предупредить развитие синдрома посттравматических стрессовых расстройств.

*Задачи дебрифинга:*

* Отреагирование впечатлений, реакций, чувств.
* Способствовать когнитивной организации переживаемого опыта путем понимания как событий, так и реакций.
* Уменьшение индивидуального и группового напряжения.
* Уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций.
* Мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности, понимания.
* Подготовка к переживанию тех симптомов или реакций, которые могут возникнуть.
* Информирование участников о том, где они в дальнейшем могут получить помощь.

**Фазы дебрифинга**

Дебрифинг имеет четкую структуру и включает в себя *семь последовательных фаз:*

1. вводная фаза;
2. фаза описания фактов;
3. фаза описания мыслей;
4. фаза описания переживаний;
5. фаза описания симптомов;
6. фаза обучения;
7. завершающая фаза

***Вводная фаза.***

Начинается процедура со *знакомства* - дебриферы и участники представляются. Ведущие выражают сожаление по поводу случившегося. Затем устанавливаются *цели дебрифинга* - помочь справиться с последствиями травмирующего события. Следует подчеркнуть, что дебрифинг - это не психотерапия, эта процедура позволяет поделиться своими чувствами и реакциями, помочь себе и другим, узнать о том, какие бывают обычно реакции на подобные события и как с ними справляться.

Для создания атмосферы безопасности принимаются *правила*. Рекомендуемые правила:

* Оставаться в течение всего времени.
* Говорить только от себя (не обобщать высказывания).
* Не уходить от темы.
* Право не высказываться.
* Относиться друг у другу с уважением, не высказывать оценочных суждений.
* Сохранение конфиденциальности.

Участники могут дополнить этот список. Могут задать уточняющие вопросы. Правила обозначаются для того, чтобы уменьшить тревогу, которая естественным образом может возникать у участников. Декларируется, что ни одного из членов группы не могут принуждать говорить что-либо против его воли. Единственное условие участия - они должны назвать свое имя и выразить свое отношение к катастрофе или тому событию, участником или свидетелем которого они были. Однако от них требуется умение выслушивать, не перебивая и давая возможность высказаться всем желающим.

Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания встречи. Ведущий дает гарантию, что все сказанное не выйдет за рамки этого круга. Членов группы также просят соблюдать конфиденциальность. Однако, можно обсудить возможность публикации обобщенных фактов. Возможно, что тогда они смогут помочь другим людям, вовлеченным в данную ситуацию или подобные, избавиться от ощущения уникальности собственных переживаний, которое ведет к замкнутости в себе и изоляции.

Нужно, чтобы участники знали, что дебрифинг не предполагает оценок, критики, споров.

Имеет смысл проговорить то, что во время процедуры возможно оживление сильных переживаний. Из-за этого участники могут почувствовать себя хуже. Но это необходимый этап проработки травматического опыта, без которого невозможно от этих переживаний освободиться. Однако это этап, и он будет иметь завершение.

Ведущие должны убедиться, что в помещении нет никого из посторонних - например, любопытствующих журналистов или представителей администрации, не имеющих непосредственного отношения к событию.

Правила обозначаются, чтобы минимизировать тревогу, которая может быть у участников.

***Фаза фактов.***

Участникам предлагается по кругу ответить на следующие *вопросы*:

* Кто вы и как связаны с событием (или с жертвой)?
* Где вы были, когда случилось событие?
* Что случилось?
* Что вы видели? Слышали?

Таким образом, каждый человек кратко описывает то, что *произошло с ним во время инцидента*: как он увидел событие и какова была последовательность произошедшего.

Здесь возможны перекрестные вопросы участников друг другу, помогающие прояснить и сформировать объективную картину произошедшего. Это дает возможность восстановить ощущение ориентации в ситуации, что может способствовать упорядочиванию мыслей и чувств. Знание всех событий и их последовательности создает ощущение когнитивной организации.

Продолжительность фазы фактов может варьироваться. Чем дольше длился инцидент, тем длиннее должна быть эта фаза однако следует помнить, что это лишь этап работы. Стремление создать единое представление может привести к застреванию на ней. Так или иначе, человек может иметь собственное видение ситуации, которое определяется разными факторами: его местоположением в этот момент, длительностью участия, замеченными мелочами и др. Собственное видение определяет личный смысл случившегося для данного конкретного человека и становится впоследствии источником страданий.

***Фаза мыслей.***

На этой фазе дебрифинг фокусируется на процессах принятия решений и мышления.

Участники отвечают на *вопросы*:

* Какова была ваша первая мысль, когда вы осознали, что произошло? (вопрос для свидетелей события, спасателей, пострадавших).
* Какова была ваша первая мысль, когда вы узнали, что произошло? (вариант для тех, кто не был непосредственным свидетелем).
* Какие решения вы принимали? Почему?

Первая мысль зачастую содержит то, что составляет сердцевину тревоги. Однако высказать эти мысли для участников может быть затруднительно, потому что эти мысли кажутся неуместными или причудливыми или недостойными. Тем более важно поделиться ими. Сопоставление своей реакции с подобными реакциями других людей *снижает напряжение и формирует общность***.**

***Фаза чувств.***

Обычно это самая длительная фаза дебрифинга. Предыдущие фазы актуализировали переживания, которые достаточно сильны и могут быть разрушительны для человека.

Задача этого этапа - создать такие условия, при которых участники могли бы *вспомнить и выразить сильные чувства* в условиях поддержки группы и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания.

На этой фазе могут помочь такие *вопросы*, как:

* Как вы реагировали?
* Что было для вас самым ужасным из случившегося?
* Что запомнилось вам наиболее ярко?
* Какие телесные ощущения вы испытывали во время события?
* Что вы сказали бы погибшему, если у вас была бы такая возможность?

Желательно, чтобы все высказались по порядку. Однако, если группа большая, то отвечать можно в произвольном порядке.

*Задача ведущих* - поддерживать выражение чувств со стороны участников. При этом нужно поощрять участников отвечать друг другу, высказывать поддержку и выражать ее другими средствами (прикосновением, объятием, взглядом). Особенно важно мобилизовать групповую поддержку в моменты, когда состояние говорящего ухудшается.

Участники должны чувствовать, что любые их эмоции имеют право на существование, что они важны и достойны уважения.

Часто звучат такие чувства как ужас, страх, беспомощность, бессилие, одиночество. Очень характерное чувство для переживших катастрофу - чувство вины. Люди осуждают себя за те решения, которые им приходилось принимать в условиях недостатка информации, суеты и паники. Если кто-то из бывших с ними погиб, возможно возникновение переживания, которое называется «вина выжившего» - когда человек ощущает ответственность за их гибель, вину за неспособность помочь им и спасти погибших, переживает мысленные установки типа: «лучше бы вместо него погиб я».

Если у кого-то из участников ухудшается состояние, то это - ключевой момент для мобилизации групповой поддержки, сигнал соседу: положить руку на плечо или взять его руку в свою; сказать о том, что слезы здесь совершенно уместны и приемлемы.

Прикосновения являются очень мощным средством выражения поддержки. Люди, которые работают вместе, особенно если это мужчины, часто испытывают затруднения, когда нужно прикоснуться к коллеге, даже чтобы утешить, поэтому они нуждаются в особом разрешении.

Если кто-то выходит за дверь, один из ведущих должен последовать за ним и поговорить с ним какое-то время, чтобы поддержать и дать выразить сильные чувства. Выражение интенсивных чувств снизит напряжение и позволит вернуться в группу.

Важно обратить внимание на тех, кто кажется наиболее травмированными, кто молчит или у кого есть особенно выраженные симптомы. Это могут быть те, кто более всего подвергался риску. К таким участникам следует подойти после окончания и поговорить индивидуально.

***Фаза симптомов.***

Иногда эта фаза объединяется с предыдущей или последующей фазой. Но иногда имеет смысл выделить ее в отдельный этап работы. Некоторые реакции из-за своей необычайности должны быть обсуждены более детально.

Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия; после завершения опасной ситуации; когда они возвратились домой; в течение последующих дней и в настоящее время.

Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

***Обучающая фаза.***

На этой фазе обобщаются реакции участников и предоставляется информация о типичных реакциях на стресс.

Основные проявления посттравматического расстройства (ПТСР)

* Симптомы повторения. Повторяющиеся навязчивые воспоминания трагедии. Эпизоды «оживления» пережитого в форме иллюзий, галлюцинаций, флэшбэк-эпизодов. Повторяющиеся сновидения.
* Симптомы избегания. Стремление избежать разговоров, мыслей, чувств, мест, людей - всего, что может напоминать о трагедии. Блокировка (провалы) памяти. Отчуждение от близких.
* Симптомы возбуждения. Трудности засыпания и сохранения сна. Раздражительность, необоснованные вспышки злости. Трудности концентрации. Сверхбдительность. Преувеличенные реакции испуга.

Информацию можно раздать участникам в письменном виде и попросить их определить, какие из этих реакций они переживают.

Нужно:

* подчеркнуть то, что описанные состояния и симптомы - это нормальная реакция на ненормальную ситуацию, что со временем они пройдут;
* рассказать, каких реакций можно ожидать по прошествии некоторого времени;
* поговорить о методах самопомощи, о том, как участники смогут позаботиться о себе;
* информировать участников о том, где они смогут получить помощь;
* ответить на вопросы участников.

***Завершающая фаза.***

Для «заземления» опыта группы нужно:

* Кратко обобщить то, что было сказано.
* Спросить, не осталось ли чего-то важного, о чем хотелось бы сказать сейчас.
* Поблагодарить всех за участие, за то, что смогли поделиться своими чувствами, поддержать друг друга.
* Напомнить о конфиденциальности.
* Предложить участникам подумать о том, как они смогут поддерживать друг друга в дальнейшем.

***Пост-дебрифинг.***

В течение 20-30 минут после завершения следует уделить время тем из участников, которые вызвали наибольшее беспокойство у ведущих, поговорить с ними один на один.