

УДК 616.89

ББК 53.57

С77

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Большая книга психологических кризисов. Программа помощи от 3 до 103 лет / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 640 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-113888-2

Книга написана психотерапевтом, специализирующимся на кризисной психотерапии. Автор описывает различные варианты психологического кризиса, приводит разработанную им программу кризисной терапии, адаптированной для каждого жизненного этапа от детства к старости. Несложные тесты и индивидуализированные рекомендации помогут читателю объективно оценить психологические проблемы — свои или близкого человека — и разрешить их, самостоятельно или с помощью специалиста.

Обучающиеся и практикующие профессионалы (психологи, врачи, педагоги, социальные работники) найдут в книге самые современные данные о кризисных состояниях и психологических методах их профилактики и коррекции.

Г. В. Старшенбаум — психиатр-психотерапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, профессор Московского института психоанализа, автор нескольких учебно-практических руководств по психотерапии.

*Настоящее издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-113888-2

© Старшенбаум Г., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
ВОСПИТАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ	15
Мама боится	16
Грешный ангел	16
Будь готов!	23
Рекомендации родителям тревожного дошкольника ..	25
Кризисы развития	29
Опросник родительского отношения	35
Отвяжитесь!	42
Жизнь с пуповиной на шее	42
Расстройство сепарационной тревоги по МКБ-11	51
Рекомендации родителям	54
Затюканный принц	55
Бунт на корабле	55
Рекомендации родителям возбудимого ребенка	62
Пугающие заявления ребенка	65
Выбить дурь из головы	67
Признаки физического насилия над ребенком	69
Оценка уровня семейной агрессии глазами ребенка ..	72
Рекомендации родителям	73
Табу инцеста	76
Дочка на продажу	76
Психотерапия инцестуозной семьи	88

Дочки-матери	90
Раненый целитель	90
Ранние дезадаптивные схемы	96
Шкала дисфункциональности	96
Рекомендации импульсивным	101
Как помочь подростку	103
Рекомендации родителям	110
Карта риска суицида подростка	111
Кризисная терапия подростков	113
ВЕК СТРЕССА	119
Тяжелый стресс	120
Рекомендации потерпевшим	130
Острое стрессовое расстройство по МКБ-11	132
Правила для психологов при оказании экстренной помощи в ЧС	135
Жизнь после катастрофы	144
Посттравматическое стрессовое расстройство по МКБ-11	155
Хроническое изменение личности после переживания экстремальной ситуации по МКБ-10	159
Проверка на выносливость	169
Уровень стресса	169
Инвентаризация симптомов стресса	171
Поведение в сложных ситуациях	173
Как закалялась сталь	179
Возрастные особенности	180
Расстройство адаптации по МКБ-11	181
Уровень субъективного контроля	182
Тест жизнестойкости	188
Локус контроля	191

Неприспособленные	196
Ложные представления о самоубийстве	204
Опасные признаки	206
Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства	207
Быть или не быть	209
Экспресс-диагностика риска суицида	214
Опросник суицидного риска	215
Суицидная мотивация	219
Антисуицидные факторы	221
ТЕМНАЯ НОЧЬ ДЕПРЕССИИ	225
Меланхолия	226
Депрессивный эпизод по МКБ-11	236
Шкала депрессии	239
Самодиагностика депрессии	240
Рекомендации больным	245
Рекомендации близким депрессивного больного	248
Реактивная депрессия	253
Эндогенная и реактивная депрессия	263
Рекомендации больным	265
Степень депрессии	266
Искупите свою вину	275
Невротическая депрессия	279
Экспресс-тест на депрессию	289
Дистимия по МКБ-11	290
Легкий депрессивный эпизод по МКБ-10	291
Пусть всегда буду я!	292
Станьте увереннее	292
Станьте оптимистичнее	293
Протокол дисфункциональных мыслей	297
Поддержка в депрессии	297
Психотерапия депрессивных больных	300

Выгорание профессионала	305
Дополнительные риски для выгорания	311
Стрессовый стиль жизни	314
Нестрессовый стиль жизни	315
Состояние за последнюю неделю	316
Портрет трудоголика	318
Тест на трудоголизм	319
Эмоциональное выгорание	321
Рекомендации трудоголику	322
Когнитивное переструктурирование	324
Приоритеты	325
В объѣтах Бахуса	327
Солнечный удар Икара	327
Депрессивное расстройство, вызванное веществом/ медикаментами по ДСМ-5	336
Терапия химически зависимых суицидентов	337
Химический рай	339
Героин и Весна	339
Депрессивное расстройство, вызванное веществом ..	346
МАЛЕНЬКИЕ ТРАГЕДИИ	349
Жестокий роман	350
Любовь или любовная зависимость?	360
Рекомендации романтикам	365
Чем богаты	366
Театр семейных действий	367
Измена!	367
После измены	373
Правила покаяния	374
Правила прощения	374
Домашнее насилие	378
Мифы о насилии	381
Билль о правах личности (разработан в 1989 г. компанией P.A.S.A., Brooklyn, New York)	384

Кризис зависимых отношений	386
Любовная зависимость	394
Вам это надо?	395
7 шагов на волю	396
Неотправленные письма	399
Развод	403
Покинутые жены	411
Жизнь после развода	416
Рекомендации матери при разводе	416
Как облегчить детям развод родителей	419
8 кругов горя	420
Разоблачение мифов об утрате	431
Рекомендации скорбящему	432
Как помочь ребенку в горе	433
Поддержка скорбящего	434
Годовщина	436
Через два года	437
Скелеты в шкафу	441
Свиник Инник	441
Затянувшийся траур	454
В тени самоубийства	454
Расстройство затяжного горя по DSM-5	465
Рекомендации профессионалам в работе с потенциальными самоубийцами и при суициде пациента	470
Уставшие от жизни	472
Шкала безнадежности	487
 ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ	 489
Мягкая сила	490
Когда кусок в горло не лезет	490
Ваш характер	494

Садомазо	501
Нескладная судьба	501
Между небом и землей	518
Русская рулетка	518
Зеркало для Нарцисса	526
Больное самолюбие	526
Казаться или быть?	535
Флирт со смертью	535
Золотая осень	546
Кукушка-кукушка...	546
Рекомендации пожилым	548
Когда медицина бессильна	558
Депрессивное расстройство из-за другого медицинского состояния по ДСМ-5	563
Опросник для тяжелобольных	564
Телефон доверия	573
Запрещенные приемы телефонного консультирования	581
Типичные ошибки телефонного диалога	582
Основания для прекращения беседы	582
Авторская антикризисная программа	584
Авторская шкала суицидного риска	589
Чтоб не пропасть поодиночке	597
7 заповедей помогающего	612
Мешающие эмоциональные реакции помогающего человека	614
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	616
ЛИТЕРАТУРА	619

ВВЕДЕНИЕ

В трудные 90-е годы я работал в Кризисном стационаре, руководил Отделом суицидологии Московского НИИ психиатрии Минздрава РФ, защитил диссертацию, которая легла в основу монографии «Суицидология и кризисная психотерапия» (2005). В ней я впервые в литературе обобщил теоретические, методические и организационные вопросы суицидологии и кризисной терапии, предложил клинико-психологическую классификацию кризисных состояний и изложил авторскую программу кризисной терапии.

С этого времени многое изменилось. Эксперты ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) называют XXI век веком депрессии, гомосексуальность признана нормой, мастурбация широко используется в секс-терапии. Размывается гендерная идентичность, разрушается институт семьи. В ряде стран легализовали наркотики и эвтаназию (добровольное самоубийство), узаконили однополые браки и готовятся узаконить инцест. В Интернете открыто существуют сайты для наркоманов и самоубийц, участились случаи школьного насилия.

В этой книге я попытался систематизировать теоретический и собственный практический материал последних 20 лет. Кризисные ситуации и состояния соотнесены с возрастом, в котором они чаще всего наблюдаются.

Большинство глав начинается с клинического случая, затем приводятся современные теоретические представления о данном расстройстве, опросники и советы для клиентов и их близких, а также тесты и терапевтические рекомендации для профессионалов.

Используются еще не переведенные на русский язык диагностические критерии Справочника по диагностике и статистике психических расстройств Американской психиатрической ассоциации DSM-V, а также готовящейся к выпуску Международной классификации болезней 11-го пересмотра МКБ-11. Представлена основная литература по затронутым темам за последние 20 лет.

Кризис (др.-греч. κρίσις — решение, поворотный пункт) — это переломное состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся недостаточными. Вся цепь социально-психологического развития личности скреплена звеньями кризисов. Это, во-первых, закономерные возрастные кризисы, которые могут сопровождаться **эволюционными кризисами**. К ним относятся кризисы развития у детей и реакции адаптации у подростков и взрослых. И, во-вторых, это **ситуационные кризисы**, возникающие под воздействием тяжелых психических травм, эмоциональных стрессов.

В поле зрения психиатров оказываются кризисные пациенты с выраженными реакциями адаптации и реакциями на тяжелый стресс, реактивными и хроническими депрессиями. Клиенты психолога обычно переживают кризис на доклиническом уровне, недостаточно описанном в психиатрической литературе.

Продолжительность психологического кризиса ограничивается обычно сроком от одной до шести недель — время, за которое человек находит средства разрешения своих проблем самостоятельно или с чьей-то помощью. Благоприятный исход кризиса способствует повышению адаптационного уровня человека, включая его способность противостоять кризисам в будущем. Негативный исход кризисного состояния ведет к суицидному поведению.

Каждый третий, совершивший попытку самоубийства, рано или поздно ее повторяет, и каждый десятый в конце концов кончает с собой.

Наибольшее количество случаев суицида приходится на возраст 15–24, 40–60, 70 и более лет.

Суициды — это вторая по частоте причина смерти молодых людей. Высокий уровень самоубийств наблюдается среди демобилизованных офицеров, молодых солдат, людей, взятых под стражу, недавних пенсионеров и инвалидов. У нас более 2,5 млн молодых людей не имеют работы, трудоустраивается лишь половина выпускников вузов.

В группе повышенного риска суицида находятся (по мере убывания вероятности) люди, никогда не состоявшие в браке, разведенные и бездетные супруги. Мужчины заканчивают жизнь самоубийством в четыре раза чаще женщин. Вероятность суицида повышается при наличии хронических сердечно-сосудистых болезней, онкологических заболеваний, депрессии с паническими атаками, алкоголизма и наркомании.

Россия занимает первое место в Европе по количеству подростковых самоубийств. Только в Москве ежегодно пытаются покончить с собой 60 тысяч подростков. Половину от общего числа самоубийств подростков до 16 лет составляют суициды из-за неразделенной любви. Многие дети и подростки убивают себя из-за конфликтов со сверстниками и родителями.

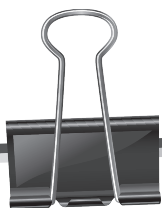
Однако больше всего самоубийств совершают пожилые люди и одинокие старики с безнадежными, смертельными заболеваниями. Уровень суицидов у них в четыре раза выше, чем у других. Пожилой человек отстает от жизни, теряет прежнее положение в семье и обществе, уходят из жизни его близкие люди и старые друзья. Отсутствие социальной поддержки, унижительное чувство ненужности и никчемности, тотальное одиночество — вот те причины, которые толкают наших стариков на самоубийство.

Мы очень мало внимания уделяем людям, которые остались со своими незалеченными ранами после само-

убийства близкого, особенно ребенка. Такое горе может «увековечиваться» неослабевающим чувством вины: не заметил, не поддержал вовремя, не настоял на консультации специалиста...

Человек, потерявший близкого, часто ездит на кладбище или, наоборот, уходит в работу, вытесняет психический конфликт в психосоматику, «лечится» от депрессии алкоголем или наркотиками. И далеко не всегда может поделиться горем и разделить его с друзьями и близкими людьми в силу традиционного избегания темы самоубийства в нашем обществе.

Если вы читаете сейчас эти строки, значит, вам небезразличны эти проблемы. Я призываю вас, дорогой читатель, набраться мужества. Нам предстоит нелегкая работа.



**ВОСПИТАНИЕ
ВОСПИТАТЕЛЕЙ**