

# Кризисные психические состояния

Корж М.А., заместитель директора,  
руководитель СС СППД  
МБУ ДО «ЦДО № 1» г. Смоленска

**Кризисные психические  
(психологические) состояния —  
хронические выраженные  
эмоционально-негативные психические  
состояния человека, деструктивно  
влияющие на его жизнедеятельность.**

# **Кризисные состояния как предикторы и как фон дисфункций**

## **Неврозы**

**(пограничные психические заболевания)**

**Психосоматические дисфункции  
(психогенные нарушения деятельности  
организма)**

**Невротические реактивные состояния  
(пограничные психические расстройства в  
результате переживания психотравматизации)**

# Общая симптоматика кризисных состояний

**Эмоциональная невротизация личности**

**Снижение самооценки**

**Психосоматические нарушения**

**Тревога, депрессия,  
агрессивность**

**Астенические состояния**

# Особенности эмоциональной сферы при кризисных состояниях

## Содержательная сторона эмоций

- Снижение самоконтроля при общении и социальном взаимодействии
- Ранимость самооценки
- Повышенная обидчивость и эмоциональная ранимость
- Высокая тревожность при межличностном общении

## Формат протекания эмоций

- Чрезмерная выраженность негативных эмоций (гнев, горе, печаль, страх), часто характеризующихся деструктивностью
- Снижение стрессоустойчивости, импульсивность поведения
- Выраженная эмоциональная возбудимость, вспыльчивость, бурное проявление (внешнее или внутреннее) своих чувств

# Мотивационно-поведенческая специфика при кризисных состояниях

## 1. Стремление минимизировать социальные контакты

- Симптомы «ухода в себя»

## 2. Раздражительность, направленная на окружающих

- Эмоциональная ранимость при неудачах в общении
- Симптомы самообвинения
- Становятся агрессивными к другим и к самим себе

## 3. Обеднение жизненной мотивации

- Снижение качества профессиональной деятельности
- Ухудшение внутрисемейных отношений

# Последствия переживания кризисных состояний

## Объективные проявления

Снижение  
качества  
профессиональ  
ной  
деятельности  
Конфликты на  
работе и в семье  
Алкоголизм,  
наркомания,  
суицидальные  
мысли

## Субъективные проявления

- Эмоциональная ранимость и неустойчивость
- Неуверенность в себе, тревожность, страхи, замкнутость
- Хроническое состояние стресса, раздражительность, агрессивность
- Депрессия, психопатизация, невротизация

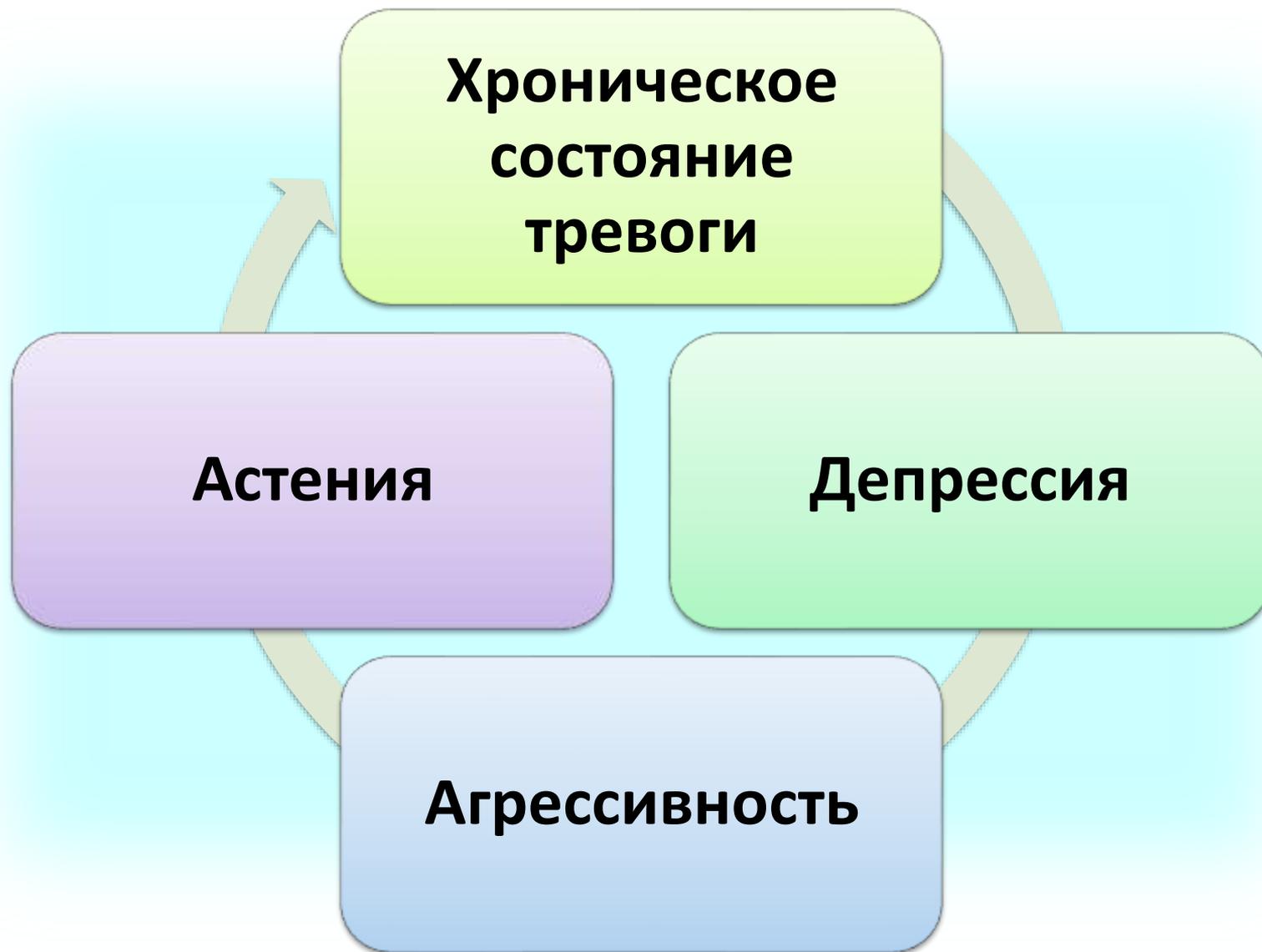
## Психосоматическ ие дисфункции

- Вегето-сосудистая дистония
- Головные боли и головокружение
- Проблемы с пищеварением
- Нарушения сна и пищевого поведения
- Астения (синдром хронической усталости)
- Др.

# Наиболее распространенные негативные эмоциональные состояния и сопутствующая симптоматика

- Постоянное психическое напряжение, взвинченность, раздражительность, **агрессивность**, немотивированные вспышки гнева
- **Депрессия**, тоскливое настроение, чувство усталости и пустоты, жизненная апатия, разбитость, вялость, сонливость
- **Негативное отношение** к работе, себе и окружающим
- **Потеря смысла** жизни, чувство бесперспективности будущего
- Приступы чувства беспричинной вины, чувства ущербности и **неполноценности**
- **Очень высокая тревожность**, постоянное ожидание чего-то плохого
- **Обострение семейной проблематики**
- **Астенические состояния**

# Психические состояния как «психотерапевтические мишени»



# Симптомы при «застревании» в состоянии депрессии

1. Нарушения сна

2. Анорексия или увеличение веса

3. Раздражительность

4. Снижение интереса к жизни

5. Тягостное эмоциональное состояние

6. Стремление к уединению

7. Слезливость и самобичевание

8. Суицидальные мысли

9. Психосоматические дисфункции

# Стадии развития кризисных состояний

1

- Постоянное негативное психическое напряжение

2

- Чувство бессилия и загнанности в угол, безысходность, социальная конфликтность

3

- Истощение. Психосоматические симптомы. Депрессия

# Пятишаговая модель психотерапевтической помощи Алана Айви

**1. Установление  
доверительных  
отношений с клиентом**

**2. Психодиагностическая  
беседа (сбор информации  
о клиенте и о его  
проблеме)**

**3. Формулирование  
желаемого (ожидаемого)  
результата – Цели  
психотерапевтической  
помощи**

**4. Выработка  
альтернативных  
решений проблемы**

**5. Переход от  
обучения к  
действию  
(реальное  
изменение  
поведения)**

# Дополнительные методы психодиагностики

1

- Опросник Тейлор

2

- Шкала депрессии А. Бека

3

- Опросник на эмоциональное выгорание

4

- Опросник на ПТСР

5

- Гиссенский опросник психосоматических жалоб

## **Психотерапевтические подходы**

**1. Глубинное направление в психотерапии: классический психоанализ, юнгианский психоанализ, символ-драма, психосинтез, трансактный анализ и др.**

**2. Поведенческое направление в психотерапии (когнитивно-поведенческая психотерапия)**

**3. Телесно-ориентированная психотерапия: психотерапия В. Райха, Лоуэна, Фельденкрайза, Александера, ритмическая гимнастика, дыхательные техники**