

## **Основи кризової психології та самопомоги**

Викладач Кравченко Катерина Георгіївна

[kgkravchenko@gmail.com](mailto:kgkravchenko@gmail.com)

### **Перелік презентацій для індивідуальної роботи (оберіть 5 тем):**

1. Поняття кризи та кризової ситуації. Динаміка кризи.
2. Кризові ситуації та їх характеристика.
3. Екстремальні ситуації. Типологія екстремальних ситуацій.
4. Екстрена психологічна допомога. Основні принципи надання першої психологічної допомоги.
5. Ізраїльські протоколи надання першої психологічної допомоги в гострому кризовому стані *(одну на вибір)*:
  - 5.1. Модель Israel Trauma Coalition (О. Гершанов)
  - 5.2. Модель РІЗУ (Др. Моше Фархі)
  - 5.3. Модель BASIC PH
6. Робота з почуттями і тілом під час гострого кризового стану *(вибрати одне)*.
  - 6.1. Робота з панічною атакою (передумови виникнення, ознаки, прояви, перша допомога та подальше лікування),
  - 6.2. Робота з істеричним нападом (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога при істериці)
  - 6.3. Робота з плачем (сутність емоційної реакції, ознаки, прояви, допомога людині, що плаче)
  - 6.4. Робота з нервовим тремтінням (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога при треморі)
  - 6.5. Робота з руховим збудженням *(сильна реактивна поведінка, людина не може всидіти на одному місці)* (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога при руховому збудженні)
  - 6.6. Робота з агресивною нападом (передумови виникнення, ознаки, прояви, комунікація та допомога людині в агресивному стані)
  - 6.7. Робота зі ступором (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога людині в ступорі)
  - 6.8. Робота з апатією (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога)
  - 6.9. Робота з мареннями та галюцинаціями (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога).
7. Робота гарячих ліній та ліній підтримки в Україні.
8. Способи саморегуляції при кризовому стані.
9. Характер і види екстремальних, стресових та надзвичайних ситуацій.

10. Вікові кризи особистості.
11. Криза, зумовлена тяжкою хворобою.
12. Криза, зумовлена втратою роботи чи виходом на пенсію.
13. Криза, зумовлена втратою звичного способу життя.
14. Криза, спричинена смертю близької людини.
15. Криза, спричинена розлученням або розставанням.
16. Психічна травматизація зумовлена насиллям (моральне, фізичне, сексуальне) і допомога при такій травматизації.
17. Психічна травматизація в період війни. Наслідки такої травматизації.  
Допомога.
18. Робота з ПТСР.
19. Соціально-психологічна реабілітація постраждалих.