

**FEATURES COUNSELLING FIRE-FIGHTERS WITH DEPRESSIVE
SYMPTOMS**

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ С СИМПТОМАМИ ДЕПРЕССИИ**

Афанасьева Наталья Евгеньевна

*кандидат психологических наук, доцент,
Национальный университет гражданской защиты Украины, город Харьков*

Afanaseva_Natali@ukr.net, Afanaseva@nuczu.edu.ua

В статье проанализированы психотехнология консультирования пожарных-спасателей, имеющих депрессивную симптоматику психогенной природы, и эффективность ее использования. Основными результатами психологического консультирования депрессивных клиентов является: обретение личностью независимости и самостоятельности, нивелирование симптомов перфекционизма, формирование конструктивной мотивации личностного развития, коррекция вектора временной перспективы с прошлого на настоящее и будущее, осознание значимых ценностей, целей и стремление к ним, акцентирование реалистичных представлений и интерпретаций.

Ключевые слова: психологическое консультирование, депрессивные симптомы, жизненная перспектива, эмоциональное состояние, ресурс развития.

The article analyzes the psycho counseling firefighters and rescuers who have depressive symptoms psychogenic nature and effectiveness of its use. The main results of psychological counseling depressed clients are: the acquisition of the individual's independence and self-reliance, leveling symptoms of perfectionism, the formation of a constructive motivation of personal development,

the correction vector time perspective from the past to the present and the future, the realization of significant values, goals and commitment to them, emphasizing realistic representations and interpretations .

Keywords: counseling, depressive symptoms, life perspective, the emotional state of a resource.

Постановка научной проблемы. Деятельность пожарных-спасателей осуществляется в особых условиях, то есть в осложненных, отличающихся от обычных. Эти условия могут носить различный характер, однако работа в них характеризуется некоторыми общими закономерностями. Напряженность работы человека в таких условиях может быть эмоциональной, вызванной действием эмоциогенных факторов и операционной (деловой), что является результатом большой сложности выполняемой работы [1]. Одним из негативных последствий деятельности в особых условиях является возникновение у сотрудников депрессивной симптоматики.

Анализ последних исследований и публикаций. К настоящему времени накоплены многочисленные данные об изменениях в течении психических и психофизиологических процессов под влиянием экстремальных факторов (В.С. Медведев, В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, В.Л. Маришук, Л.П. Гримак, Л.А. Китаев-Смык, В.И. Мясников, В. И. Лебедев, В.В. Лапа и др.), психологии в особых условиях (Г.И. Иванов, А.И. Китов, И.Д. Ладанов, Е.Н. Резников, В.В. Сысоев, А.Н. Сухов и др.), психологической готовности к деятельности (М.И. Дьяченко, Л.С. Нерсесян, В.Н. Пушкин, А.Д. Сафин, М.И. Томчук и др.), данные об особых психических состояниях и реакциях, которые наблюдаются в рискованных ситуациях (Ю.А. Александровский, Г.А. Балл, М.Д. Левитов, Ю.М. Швалб и др.), в том числе – специалистов экстремальных профессий (С.П. Бочарова, М.С. Корольчук, И.А. Котенев, В.С. Медведев, А.М. Столяренко, О.В. Тимченко и др.), работы современных украинских психологов по теории и

практике оказания психологической помощи (А.Ф. Бондаренко, В.П. Москалец, Н.В. Чепелева, С.И. Яковенко, Т.С. Яценко и др.).

Изложение основного материала исследования. Ситуации, вызывающие симптомы депрессивных состояний характеризуются тем, что человек осознает невозможность (истинную или мнимую) контролировать события. Чаще всего депрессивные симптомы связаны с переживанием прошлых событий, неприятностей, сложностей, конфликтов, неудач. Вспоминая события прошлого, депрессивный субъект видит в них только неприятное, негативное, пропуская радостные события, достижения, удачи. Таким образом, формируется негативный образ прошлого, которое воспринимается как сплошная череда неприятностей, неудач, проблем, конфликтов. При этом негативный образ прошлого экстраполируется в будущее, которое начинает казаться безрадостным, бесперспективным, безнадежным. Психологически депрессия – это утрата жизненной перспективы, на фоне которой нарушается функция планирования: депрессивный субъект перестает строить планы, формулировать цели и задачи.

Утрата жизненной перспективы приводит к обесцениванию настоящего. Жизнь кажется бессмысленной, безрадостной, пустой. Могут возникать мысли о самоубийстве, как способе прекратить страдания.

В эмоциональной сфере преобладают тяжелые, мучительные эмоции и переживания – подавленность, тоска, отчаяние. Снижаются волевая активность, влечения, нарушается мотивационная сфера личности.

Характерными для депрессивного клиента являются мысли о собственной ответственности за возникновение неприятных, тяжелых событий, происшедших в жизни человека или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед лицом настоящего сочетаются с чувством бесперспективности будущего. Резко снижается самооценка. Для поведения человека с депрессивными симптомами характерны замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость, что

приводит к резкому падению продуктивности. Пассивная личностная позиция приводит к тому, что ведущей мотивационной направленностью становится избегание неуспеха.

Депрессивным субъектам свойственны: высокий уровень осознания имеющихся проблем через призму неудовлетворенности и пессимистической оценки своих перспектив; склонность к раздумьям, анализу, инертность в принятии решений, выраженная глубина переживаний, скептицизм, самокритичность, неуверенность в себе, в своих возможностях. Чтобы избежать возможного конфликта с социальным окружением затормаживаются эгоцентрические потребности.

В межличностном взаимодействии проявляются черты зависимости, которые наиболее заметны в контактах с авторитетной личностью и с объектом привязанности; при этом могут одновременно наблюдаться дистантность и болезненно обостренное чувство собственного достоинства. Потребность в понимании, любви, доброжелательном к себе отношении становится одной из ведущих, никогда не удовлетворяемая полностью и в то же время фрустрируемая, что в значительной степени определяет зону психотравмирующего воздействия.

В процессе психологического консультирования депрессивных клиентов, прежде всего, необходимо установить, с депрессией какого рода мы столкнулись, – с проявлением психотического состояния, с невротической депрессией или с нормальной реакцией печали на горестные события. В консультировании мы, как правило, сталкиваемся с так называемой «реактивной депрессией», которая обычно возникает как реакция в ответ на события, травмирующие клиента. Это может быть длительное соматическое заболевание, связанное с разрушением привычного жизненного стереотипа; конфликты и проблемы, угрожающие утратой привычного социального статуса; потери близких людей.

Особенностью психологического консультирования депрессивных клиентов является постоянно возникающая проблема психологической

дистанции. Депрессивные клиенты склонны впадать в чрезмерную зависимость от консультанта, делегируя ему всю полноту ответственности за свою жизнь. Как правило, это отражает общий коммуникативный стиль таких клиентов, предполагающий постоянный поиск более сильного партнера, с которым можно было бы образовать симбиотическую эмоциональную связь, от которого впасть в зависимость. У депрессивных личностей преобладает стремление к доверительным близким контактам, страстное желание любить и быть любимыми, соотнесение своей сущности и своего поведения с мерками и масштабами человеческого общества. Первым следствием этого является то, что партнер депрессивной личности становится сверхценным объектом. Отсюда устанавливается и распространяется зависимость, которая является центральной проблемой для лиц с депрессивными чертами: они больше, чем другие, зависят от партнера. Любая дистанция, любое отдаление и разъединенность с партнером вызывают страх, в результате чего они делают попытки снять это дистанцирование. Отдаление от партнера означает для них покинутость и заброшенность, что может усугубить депрессию вплоть до отчаяния. В этом случае важно, не отталкивая клиента, не оставляя его без помощи и поддержки, сохранять эмоциональные связи с ним, постепенно и осторожно начинать работу по отделению клиента и обретению им психологической самостоятельности, независимости.

Обретение самостоятельности предполагает формирование более реалистичного взгляда на окружающих людей, способность видеть их слабые и сильные стороны, наряду с достоинствами отмечать и недостатки. Это требует проведения длительной аналитической работы по восстановлению психологического мира клиента, адекватно и конструктивно отражающего реальность.

Еще одна особенность депрессивных клиентов – перфекционизм – также нуждается в коррекции. Сохраняя их стремление делать все в жизни наилучшим образом, следует ослабить чрезмерные предписания и строгие

запреты, снять строгие ограничения, предоставить большую степень свободы. Обычно это предполагает ослабление слишком суровых родительских запретов, возможно наложенных на депрессивную личность еще в раннем детстве. Слишком строгое и требовательное «Сверх-Я» депрессивного клиента заставляет его во всем стремиться к совершенству, не прощает малейших ошибок, сурово наказывает за промахи и неудачи. В результате формируется склонность к самонаказанию, которая может приводить к формированию аутоагрессивного и суицидального поведения.

В консультировании депрессивных клиентов важно научить их, прислушиваясь к собственным желаниям, определять собственные значимые ценности и цели и стремиться к ним, вместо того чтобы стараться понравиться и угодить другому человеку. Отказ от собственных желаний приводит личность к тому, что она утрачивает связь с самой собой, перестает стремиться к достижению значимых целей и в результате утрачивает собственную индивидуальность. Консультирование дает возможность вернуться к самому себе и установить глубокие взаимоотношения с миром собственных желаний и стремлений. Следствием формирования и акцентирования индивидуальности клиента становится преодоление его пассивной выжидательной позиции.

Утрата жизненной перспективы также представляет собой проблему, требующую своего разрешения в процессе консультирования. Одной из задач консультанта является помочь депрессивному клиенту в выстраивании реалистичной жизненной перспективы, имеющей как дальние, как так и близкие цели, с разработкой конкретных способов достижения этих целей. Важно сформировать у депрессивного клиента образ самого себя, к которому он бы стремился, представление о самом себе, каким он хотел бы стать, и наметить реальные пути достижения желаемого, конкретные шаги, которые привели бы клиента к намеченной цели.

В ряде случаев наряду с выстраиванием жизненной перспективы приходится также вместе с клиентом работать и над образом прошлого,

который может быть искажен трудностями, конфликтами и проблемами. Чтобы у клиента сложилось адекватное и конструктивное представление о его жизни, прошлое также должно быть подвергнуто анализу и пересмотру с акцентированием положительно окрашенных событий, удачных обстоятельств, счастливых происшествий и приобретений. В этом случае тема потери, распространяемая клиентом на всю его жизнь, начинает тускнеть, а на первый план выступают более оптимистические представления и интерпретации.

В результате клиент оказывается способен таким же образом пересмотреть и настоящее, в котором начинает находить не только темы потери и поражения, но и положительные моменты. Позитивные стороны событий позволяют ему опираться на них в стремлении преодолевать трудности и справляться с потерями. В ходе консультирования клиент научается не только по-новому, более позитивно и оптимистично интерпретировать события, но и использовать положительные аспекты происходящего в разрешении текущих, вновь возникающих, проблем.

Для оценки эффективности проведенного психологического консультирования пожарных-спасателей с симптомами депрессивного состояния мы использовали «Шкалу депрессии А. Бека». Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели депрессивного состояния пожарных-спасателей до и после психологического консультирования (ПК) (баллы)

Шкала	До ПК (n=43)	После ПК (n=43)	t	p
Депрессивное состояние	16,3±1,6	12,5±1,4	2,23	0,05

Полученные результаты свидетельствуют о существенном ослаблении выраженности депрессивного состояния у пожарных-спасателей после консультирования. Различия значимы на уровне $p \leq 0,05$ по критерию Стьюдента.

Выводы. Психологическое консультирование помогает снять тревожное настроение, улучшить эмоциональное состояние, осознать базовую мотивацию и ресурс личностного развития, изменить иррациональные установки в отношении собственной личности и окружающего мира, реконструировать личность. Это способствует уменьшению выраженности депрессивной симптоматики, если она связана преимущественно с психологическими причинами.

Список литературы

1. Екстремальна психологія : [підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – Х. : УЦЗУ, 2007. – 502 с.