

Psychology
workbook

ОКСАНА ЗАЩИРИНСКАЯ

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Предисловие	4
Рабочая тетрадь 1	
Концепт травматического стресса. Диагностика	
<i>Экспресс-тест</i>	
<i>Какой жизненный опыт можно считать травматическим?</i>	8
<i>Опросник</i>	
<i>«Тип психической травмы»</i>	9
Психическая травма	11
Варианты определения.	11
Что такое психическая травма?	12
<i>Начало травматерапии</i>	
<i>Диагностика</i>	13
<i>Шкала учета реакций после очередного стресса</i>	
<i>Posttraumatic symptom scale, 10 items (PTSS-10)</i>	17
Современная эмпирическая классификация психической травмы	20
Вид 1. Социогенные психические травмы	20
Вид 2. Интерперсональные психические травмы	24
Вид 3. Психические травмы при нарушении физического здоровья	36
<i>Задание</i>	
<i>Составление травмодиагноза</i>	38
Виды политравм. Комплексная психотравматизация	39
<i>Задание</i>	
<i>Отправься на классификацию психических травм о. В. Зацаринской,</i> <i>составьте пример политравмы из монотравм</i>	40
<i>Опросник</i>	
<i>«Признаки психологического дискомфорта»</i>	41

Опросник «Признаки психотравматизации детей»	43
Истории людей не заканчиваются в травматической ситуации.....	45
Фазы травматического опыта	47
Реакции на психическую травму	48
Реакции на психотравмирующее событие.....	50
<i>Задание</i>	
<i>Реакции на психотравмирующее событие</i>	51
Анализ нормативности психического состояния	52
Случай психотравматизации	52
Динамика психотравматизации	53
Капсула психической травмы [По г. Fogt].....	54
<i>Задание</i>	
<i>«Моя капсула психической травмы»</i>	55
Итоги	56

Рабочая тетрадь 2

Методы оказания помощи при травматическом стрессе

Начало травмотерапии	60
Когнитивно-процессуальная травмотерапия.....	62
<i>Задание</i>	
<i>Посттравматические факторы риска</i>	62
Карта психотравматизации [По. Р. Фогту]	64
<i>Задание</i>	
<i>Карта психотравматизации</i>	65
Методика «Ментализация позитивных представлений о себе»	66
<i>Задание</i>	
<i>«Ментализация позитивных представлений о себе»</i>	68
«Мишени травмотерапии»	69
Вариант № 1. Анализ флешфорварда	69
<i>Задание</i>	
<i>«Анализ флешфорварда»</i>	72
Вариант № 2. Анализ травмоситуации	74
Примеры первичных гипотез.....	77
<i>Задание</i>	
<i>«Анализ травмоситуации»</i>	79
Антикапсула психотравмы	81

<i>Задание</i>	
«Антикапсула психотравмы»	83
Визуально-ассоциативная травматерапия	84
Техника «Доска почета»	84
Арт-терапевтическая травмаэкспозиция	86
<i>Задание</i>	
«Арт-терапевтическая травмаэкспозиция»	88
Модель конфронтационной визуальной травмаэкспозиции	89
Имагинативная экспозиция	93
<i>Задание</i>	
«Имагинативная экспозиция»	94
Интроектная травматерапия	98
Диссоциативность психики	98
Интроектные состояния	99
Диагностика интроектных состояний при психических травмах	100
Таблица трансформационной динамики личностных ресурсов при психических травмах	103
Итоги	105

Рабочая тетрадь 3

Методики самопомощи по преодолению последствий травматического стресса

Самопомощь при травматическом стрессе	108
Самопомощь в когнитивно-процессуальной травматерапии	109
Дифференциация стрессовой и психотравмирующей ситуации	109
Методика «Круг стресса»	111
Методика «Компас чувств»	113
<i>Задание</i>	
<i>Журнал деструктивных убеждений</i>	115
Типичные ошибки мышления, закрепляющие деструктивные убеждения	117
Ошибки мышления при травматическом стрессе	118
Методика «Мои психотравмирующие убеждения»	119

Самопомощь в визуально-ассоциативной травматерапии	121
Методика «Карта желаний»	121
Методика «Круг самопомощи»	124
<i>Упражнение</i>	
«Лифт»	126
Методика «Ментальный экран»	127
<i>Упражнение</i>	
Образ «Я»	128
Самопомощь в интроектной травматерапии	133
Методика «Интроектная регуляция»	133
1. Нормативное формирование гибкой и позитивной интроектной	
структуры — «здоровый взрослый»	133
2. Формирование интроекта агрессора	134
3. Формирование депрессивного интроекта	137
4. Формирование интроекта внешнего агрессора	140
Анализ вариантов формирования негативных	
интроектных состояний	143
Методика «Качества родителя во мне»	144
Часть № 1. Выявление доминирующего интроекта родителя	144
Часть № 2. Трансформация личностных качеств	146
Часть № 3. Подведение перспектив трансформации	
личностных качеств	149
Общий алгоритм работы психолога по преодолению последствий	
травматического стресса	150
Итоги	151