

Работа с участниками СВО и их семьями: основные темы

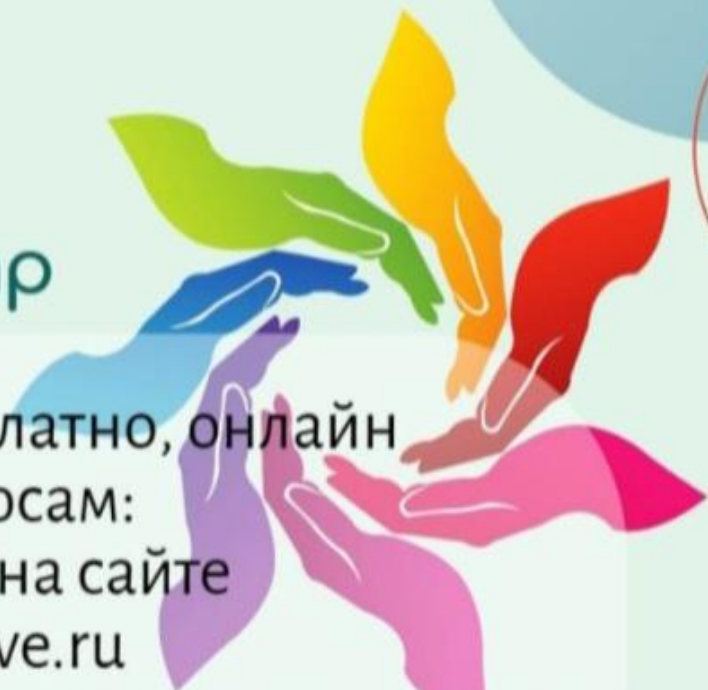
Психологическая поддержка участников
СВО и их семей: ключевые подходы и
практики.

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.





Клинический психолог Алёна Владимировна

1/

Опыт работы более 8 лет. Автор книг и МАК. Бизнес тренер. Тимбилдинги.

1. Самарская Государственная Социально-Педагогическая Академия 2012 год, 2. Санкт-Петербургский Институт Гештальта. Гештальт-терапевт. 2024 год,

2/

3. Московский Институт Психотерапии и Клинической Психологии. Телесно-ориентированная психотерапия. 2023, 4. АНО ДПО "Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения "Квалификация." Бизнес-тренер с дополнительной специализацией в области обучения персонала», 2024 год, 5. Академия Современных Технологий. Клинический Психолог, 2026,

3/

6. Институт Прикладной Психологии и Психоанализа" КПТ. PRO" 2026, 7. Национальный исследовательский институт дополнительного образования "Экспериментальная патопсихология: клиническая диагностика в практике психолога и экспертной деятельности" 2026 год

4/

группа
https://vk.com/club_besperstovaalena
т.89277729906



+ Психологический контекст СВО

Специальная военная операция вызывает интенсивные психологические реакции у участников и их близких. Возникает необходимость системной поддержки с применением научных методов и индивидуальных стратегий сопровождения.



История психологической поддержки военнослужащих

XX век: начало

систематической поддержки

В России и мире формируются
первые программы реабилитации и
психологической помощи

ветеранам и участникам боевых
действий.

1970-е: опыт Вьетнамской
войны

На Западе усиливается интерес к
посттравматическим расстройствам.
Появляются специализированные
методики психологической помощи.

1990-е: внедрение в
России

Определение и практика
психологической поддержки
участников боевых действий
получают официальное
признание и развитие.

Современность: интеграция
подходов

Использование междисциплинарных
методов, инновационных техник и
расширение поддержки семей
участников СВО.



Ключевые фигуры в развитии психологической поддержки

Виктор Франкл: смысл как основа терапии

Франкл подчеркнул важность поиска смысла при преодолении травмы. Его работы легли в основу многих современных подходов к психологической поддержке участников боевых действий.



Рамилая Миннеавхатовна

Рамила Миннеавхатовна — опытный специалист, который помогает ветеранам, их семьям и другим клиентам в сложных жизненных ситуациях. Акцентирует внимание на семейной терапии и социальной адаптации, использует современные методы психологической поддержки.



Эдвард Джейкобсон: практики десенсибилизации

Американский психолог предложил инновационные техники десенсибилизации и переработки травматических воспоминаний, влияющие до сих пор на методы терапии.





Теоретические основы психотравмы и стресса

1/

Психотравма возникает вследствие интенсивного стрессового события, вызывающего длительные эмоциональные и когнитивные нарушения у человека.

2/

Модели Фрейда и Хорни раскрывают глубинные механизмы травмы, включая бессознательные конфликты и нарушения привязанности.

3/

Виктор Франкл выделил роль поиска смысла жизни как критический фактор в преодолении тяжелых психологических состояний.

4/

Лев Ялом внес вклад, разработав групповые терапии и экзистенциальные подходы, активно используемые российскими специалистами.



Основные типы проблем у участников СВО

Сфера	Пример проблемы
Эмоциональная	Тревожность, подавленность
Поведенческая	Раздражительность, агрессия
Когнитивная	Потеря концентрации, навязчивые мысли
Физиологическая	Нарушения сна, боли без органических причин



Классификация проблем по психологическим и физиологическим сферам для комплексной диагностики.

Проблемы проявляются комплексно, требуя мультидисциплинарного подхода и индивидуальной адаптации терапии.



Основные проблемы в семьях участников СВО

Часто возникает дезадаптация членов семьи к возвращению участника, что ведет к внутренним конфликтам и стрессу.

- Рольевые конфликты между супругами и детьми усиливаются
- на фоне эмоциональной отчужденности и недостатка коммуникации.

- Нарастание агрессии и снижение доверия требуют комплексного вмешательства с упором на семейную терапию и поддержку.

Значение семьи в постстрессовой адаптации

Поддержка семьи — фактор выздоровления

Принятие и понимание со стороны близких существенно снижают выраженность симптомов посттравматического стресса. Совместные активности укрепляют эмоциональные связи и улучшают психологическое состояние.



Совместные досуговые мероприятия

Участие в совместных хобби и отдыхе способствует восстановлению социальной активности и снижает уровень тревожности у участников СВО и их семей.





Психологические диагнозы и реакции участников СВО

ПТСР проявляется в виде навязчивых воспоминаний, избегания и гипервозбуждения, поражая до 30% участников после боевых действий.

Депрессивные расстройства часто сопровождают посттравматические состояния, снижая качество жизни и требуя комплексного лечения.



Тревожные расстройства проявляются беспокойством, паническими атаками и социальной изоляцией, осложняя адаптацию.

- Суицидальные мысли — серьезная
- проблема, требующая
- немедленного вмешательства и
- долговременной поддержки.



Особенности работы с детскими реакциями в семьях участников СВО



Дети демонстрируют страхи, регрессивные реакции и нарушения сна на фоне семейной травмы и неопределённости.

Непроработанная родительская травма усиливает детские симптомы и осложняет эмоциональную адаптацию ребенка.

Арт- и игровой подходы являются эффективными методами для выражения и проработки детских эмоций и страхов.



Эффективные техники эмоциональной разгрузки

Дыхательные упражнения как базовый
инструмент снятия стресса

Одной из простейших и одновременно эффективных техник релаксации являются контролируемые дыхательные практики. Они помогают уменьшить уровень тревоги и восстановить эмоциональное равновесие за счет регулирования дыхания и расслабления тела.



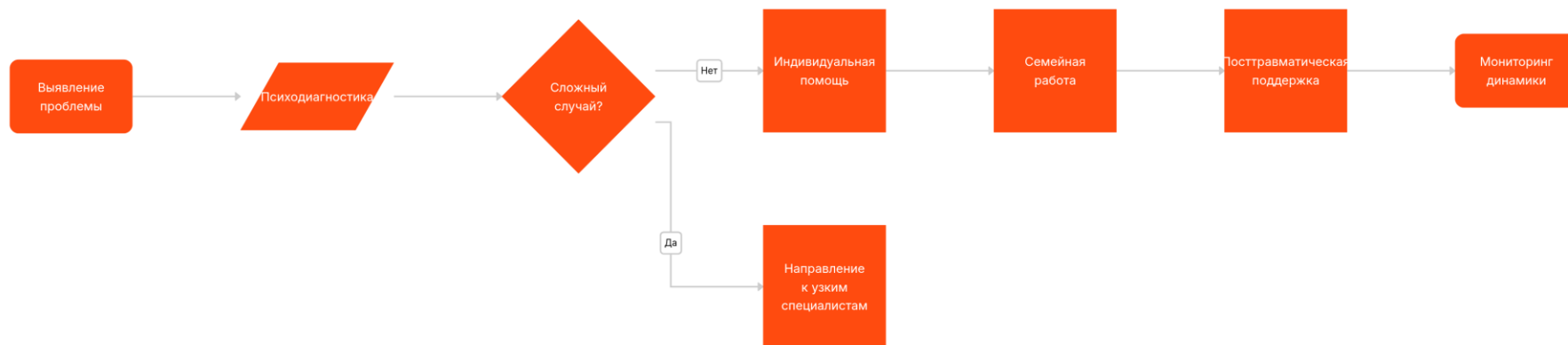
Прогрессивная мышечная релаксация Джейкобсона

Метод заключается в последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, что способствует снижению мышечного напряжения и общей тревожности. Совместное применение с когнитивной терапией усиливает устойчивость к стрессорам.



Пошаговый процесс работы с семейным кризисом участника СВО

Подход основан на клинических рекомендациях и практике ведущих психотерапевтов





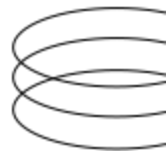
Кейс №1: Индивидуальная терапия



Мужчина 32 лет с выраженными симптомами ПТСР обращался за помощью. Были использованы методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и десенсибилизации при работе с травматическими воспоминаниями.

За шесть месяцев терапии отмечается снижение тревожности почти на половину — на 48%, нормализация сна и уменьшение ночных кошмаров, что существенно повышает качество жизни пациента.

Восстановление социальных контактов и повышение адаптации в повседневной жизни свидетельствуют о высокой эффективности выбранных методов и комплексного подхода.





Кейс №2: Семейная психотерапия

Жена пациента отмечала рост агрессивных проявлений, дети — симптомы тревожности и замкнутости. Применялась структурная семейная терапия Савицкого в сочетании с арт-терапией для всех членов семьи.

В ходе терапии удалось снять напряжение, улучшить взаимопонимание и повысить уровень доверия между супругами, а также снизить эмоциональную нагрузку у детей.

По итогам курса наблюдается устойчивое сокращение конфликтных ситуаций, что способствует общему укреплению семейных отношений и психологическому восстановлению.



Техника КПТ для участников СВО



Когнитивно-поведенческая терапия доказала снижение симптомов ПТСР в среднем на 35% согласно метаанализу 2019 года. В работе выделяются этапы идентификации и изменения негативных мыслительных паттернов.



Практические методы включают комплекс когнитивной реструктуризации, позволяющий пациентам осознать и переработать травматические убеждения, что способствует улучшению эмоционального состояния.





Медикаментозная поддержка: границы и риски



Антидепрессанты и анксиолитики применяются при тяжелых проявлениях ПТСР и депрессии для кратковременного облегчения симптомов и стабилизации состояния пациента.

Длительное использование медикаментов сопровождается риском привыкания и возможными побочными эффектами, поэтому важно проводить регулярный клинический мониторинг в процессе лечения.

Оптимальный результат достигается при совмещении медикаментозной терапии с психотерапевтическими методами, что обеспечивает комплексный и безопасный подход.



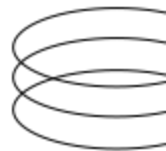
Современные методики арт-терапии



Рисование, лепка и музыкальные техники позволяют выразить глубинные эмоции, которые сложно передать словами, способствуют эмоциональному разряду и пониманию внутренних переживаний.

Клинические исследования показывают, что после цикла арт-терапии у детей снижается уровень тревожности в среднем на 21%, что подтверждает эффективность метода.

Национальные стандарты Минздрава РФ включают арт-терапию в программы реабилитации, признавая её значимость как дополнение к традиционным психотерапевтическим подходам.





Сравнительный анализ методик психотерапии

Методика	Эффективность	Длительность курса	Применимость
КПТ	Высокая	Средняя	Взрослые, дети
EMDR	Быстрая	Короткая	Взрослые
Арт-терапия	Универсальная	Переменная	Дети, взрослые

Обзор эффективности и применимости основных методик к участникам СВО различного возраста.

Выбор методики должен учитывать индивидуальные особенности пациента, исходя из баланса эффективности, продолжительности и возрастных ограничений.



Особенности консультирования родителей

Основной задачей является развенчание стигм, связанных с психотравмой, и обучение родителей методам поддержки ребёнка в период адаптации после военных событий.

В работе широко используются техники активного слушания и зеркалирования, что способствует улучшению коммуникации и укреплению доверия между родителями и детьми.

Примеры успешного разрешения семейных конфликтов демонстрируют значимость профессиональной поддержки для восстановления гармонии и психического здоровья.



Рост распространённости

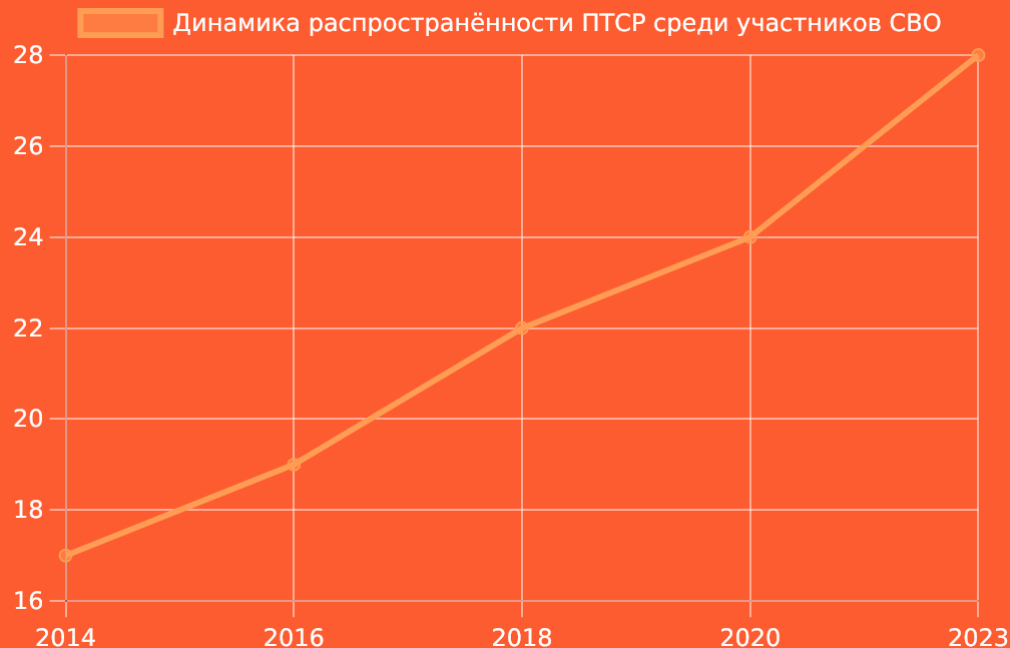
ПТСР среди участников

Увеличение показателей ПТСР связано с
СВО с 2014 по 2023 гг.

продолжительностью службы, что требует
усиления профилактических мер и
поддержки.



Данные свидетельствуют о
необходимости системной
психологической помощи и ранней
диагностики для снижения негативных
последствий у вернувшихся военных.





Техника “Безопасное место”



Методика визуализации безопасного пространства помогает участникам СВО и их семьям снизить уровень тревожности, обеспечивая быстрое эмоциональное успокоение и уменьшение симптомов панических атак.

Применяется как в индивидуальной, так и семейной и детской терапии, способствуя формированию чувства внутренней защищенности и эмоционального баланса в стрессовых ситуациях.

Эффективность техники подтверждена исследованиями краткосрочной стабилизации психоэмоционального состояния, что делает её незаменимым инструментом в психологической работе с травмой.



Групповая поддержка участников СВО



Психологические группы адаптации способствуют нормализации эмоциональных переживаний, формируют пространство доверия и взаимопомощи среди участников СВО, объединяя опыт и создавая сеть поддержки.

Регулярные встречи в формате тренингов усиливают социальную интеграцию, снижают изоляцию и помогают выработать навыки эффективного взаимодействия в коллективе и семье.



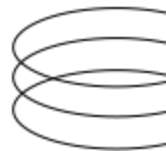
Вовлечение муниципальных служб



Центры социального обслуживания предоставляют комплексную помощь, включая консультации и поддержку семьям участников СВО, обеспечивая доступ к социальным ресурсам и льготам.

Службы занятости помогают адаптироваться к гражданской жизни, организуют переквалификацию и трудоустройство, тем самым снижая риски социального шока и изоляции.

Образовательные учреждения взаимодействуют с семьями, предоставляя психологическую поддержку и помощь детям, что способствует сохранению социального и образовательного благополучия.





Процесс оказания экстренной психологической помощи

Последовательные этапы вмешательства и взаимодействия специалистов при кризисных ситуациях участников СВО





Роль супервизии и профессионального сообщества

Регулярные супервизионные сессии помогают психологам предотвращать выгорание, обеспечивая профессиональную поддержку и корректировку методов работы при сложных случаях.

Обмен опытом на профессиональных площадках способствует развитию новых подходов, повышению квалификации и поддержания высокого уровня психотерапевтической помощи.

Активное участие в сообществах психологов усиливает чувство принадлежности и мотивацию к постоянному профессиональному росту и совершенствованию практики.



Волонтерские инициативы в помощи семьям участников СВО

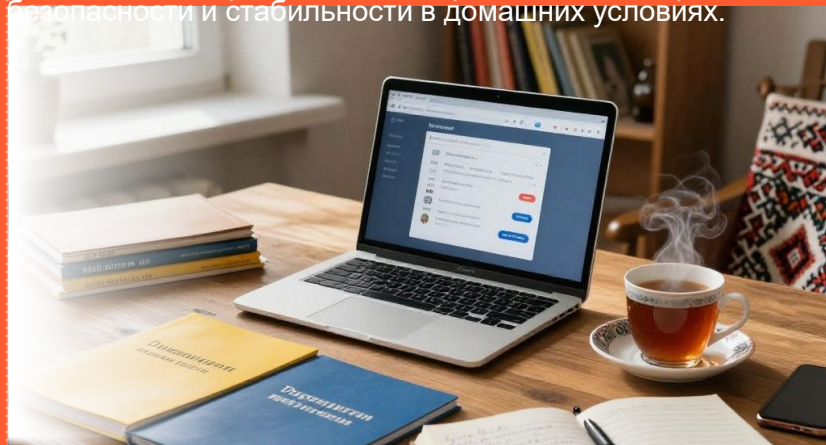
Группа психологов-волонтеров: поддержка и взаимопомощь

Команда профессионалов-волонтеров активно организует консультации и групповые сессии для семей участников СВО, создавая доверительную обстановку и распространяя знания о психологической адаптации.



Проект «Психологическая поддержка рядом»

Инициатива направлена на предоставление оперативной помощи и ресурсов семьям через мобильные онлайн-платформы и очные встречи, укрепляя чувство безопасности и стабильности в домашних условиях.





Юридические аспекты психологической работы



Необходимо строгое ведение документации, обеспечивающей точность и сохранность сведений о клиентах согласно федеральным стандартам и внутренним регламентам учреждения.

Особое внимание уделяется обеспечению конфиденциальности и защите персональных данных, включая информированное согласие на их обработку в соответствии с законом №152-ФЗ.

Психологи обязаны соблюдать правовые нормы, обеспечивая законность всех процедур и поддерживая этические стандарты в отношениях с участниками СВО и их семьями.



Запросы семей участников СВО: анализ обращения

Данные показывают высокую ориентацию семей на детскую поддержку, подчеркивая потребность в специализированных программах для детей участников СВО.



Большинство обращений связано с детьми и парной терапией, что требует развивать именно эти направления в комплексной помощи.





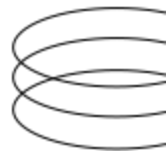
Тренды развития психологической помощи в России



Увеличение дистанционных консультаций расширяет доступ к психологической поддержке, позволяя быстро реагировать на запросы и покрывать широкие регионы.

Внедрение инновационных методик, включая цифровые решения и современные терапевтические техники, повышает качество и эффективность психологической работы.

Развивается межведомственное взаимодействие и создаются специализированные центры для системного подхода и профилактики вторичной травматизации участников и их семей.



Интегрированный подход в работе с участниками СВО и их семьями

Современная практика требует сочетания научных знаний и практических методов с междисциплинарным взаимодействием для расширения системной поддержки и повышения качества психологической помощи.





"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru