

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни **«Кризова психологія»**
обов'язкових компонент освітньої програми другого
(магістерського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №1: «Кризова психологія як наукова дисципліна»

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції (4 год):

1. Історія виникнення та розвитку кризової психології.
2. Предмет, завдання та методи кризової психології.
3. Основні поняття кризової психології.

Рекомендована література:

Основна:

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2018. 244 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2020. 401 с.

Допоміжна:

3. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
4. Злобіна О. Г., Тихонович В.О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стислос, 2011. 238 с
5. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
6. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Текст лекції

Питання 1. Історія виникнення та розвитку кризової психології.

Практична психологія вже не один рік працює з постраждалими в різних катастрофах людьми, а потреба у фахівцях в області психології криз зростає.

Безпосередня історія кризової психології починається на початку 80-их років ХХ століття.

Причини і умови виникнення кризової психології:

Перша: Запит практики, соціальний запит.

1. Посилення відставання соціального прогресу від прогресу науково-технічного, що веде до кризового стану людини в суспільстві. Практична психологія ХХ століття відповідала на питання, які були сформульовані дев'ятнадцятим століттям. Цим можна пояснити появу на початку століття психоаналізу і біхевіоризму. Якщо психоаналіз відповідав на проблеми психічного здоров'я, то біхевіоризм – на проблеми навчання та трудової діяльності. Дев'ятнадцяте століття було «спокійним» від психічних травм часом. Однак, бурхливий розвиток цивілізації завжди супроводжувався зниженням захищеності людини від її наслідків. ХХ століття було епохою перелому, який пізніше П. Тілліх назвав *часом занепаду цивілізації, що*

загрожує духовному самоствердженню. Ця тенденція продовжується у ХХІ столітті, коли зростає кількість кризових подій.

2. Збільшення природних катаклізмів, техногенних катастроф, війн, насилля та ін. Психологам і психотерапевтам все частіше доводиться працювати з вимушеними переселенцями та біженцями, жертви захоплення в заручники, людьми, які пережили бомбардування, обстріли, загибель родичів, розбійні напади, які були у полоні, втратили житло і т.д. Надзвичайні ситуації, великомасштабні аварії й катастрофи неминуче обумовлюють виникнення й широке поширення кризових станів особистості.

3. Раніше стурбованість викликали такі наслідки екстремальних ситуацій, як кількість смертей, фізичних хвороб і травм. Зараз зростає стурбованість їх наслідками для психосоціального і душевного здоров'я населення. З людей, які перенесли психотравму, 80% нормально функціонують, а у 20% через деякий час (2-6 місяців) виникають ті чи інші проблеми в одній або декількох сферах життя: афективній, психосоціальній, професійній, психосоматичній.

4. Поява у 80-ти р. ХХ ст теорії посттравматичного розладу, коли оформилися поняття «психічна травма» (психотравма), «кризовий стан» та інші. Поява у МКХ -10 діагнозу ПТСР, поява профілактичної психіатрії.

У нашій країні були як мінімум три вагомні зовнішні причини, які змусили звернути увагу на необхідність оформлення кризової психології як науки.

По-перше, суперечливість перебудовного періоду («вітер змін» перетворився в ураган). Виживання в нових умовах змусило багатьох приймати рішення, але не всі здатні стати авторами життя. Багато з наявних зараз хронічних станів мають початок в цьому періоді.

По-друге, проблема адаптації ветеранів афганської війни до післявоєнних умов суспільства, в якому вони мали жити.

По-третє, наслідки Чорнобильської катастрофи.

Тобто, практика потребувала знань в галузі кризової психології і спеціалістів.

Бурний розвиток кризової психології в нашій країні почався з 2014 року, особливо – з 2022 року.

Друга причина: Розвиток науки.

Витоки кризової психології:

а) перших філософських текстах, в грецькій і римській міфології, в Біблії.

б) введення поняття *екстремальності* (від лат. - крайній, граничний) сформульовано античною філософією як граничний стан в існуванні речей. Найбільш яскраво екстремальну форму розвитку описує *теорія катастроф* (Ж.Кювье, М. Фуко). Основна ідея: повільний еволюційний розвиток в якісь моменти раптово переривається кризовими ситуаціями.

в) *Відкриття законів діалектики (Гегель)*: закон єдності та боротьби протиріч, закон переходу кількісного в якісне, закон заперечення заперечення.

Г) до непсихологічних джерел кризової психології необхідно віднести твори українських письменників Т.Г.Шевченка, І.Франка, І.Нечуй-Левицького та ін., зарубіжних письменників - Е. Хемінгуей, Е. М. Ремарка та інші.

Д) поява науки *феноменології* в німецькій філософії та психології, заснована Е. Гуссерлем. Вивчає неспотворений опис безпосереднього досвіду.

Є) поява і розвиток *екзистенціальної філософії*. Своєрідною точкою відліку можна вважати наробки датського філософа, теолога С. К'єркегора. (40 р 19 ст.). Він намагався дати узагальнене філософське обґрунтування «буття людини в світі». При цьому аналізувалися такі базові філософські поняття як сенс, свобода, відповідальність, Ніщо, смерть, самотність.

Ж) Надалі проблем кризових станів глибоко розглядалася такими *екзистенційними психологами* як Людвіг Бінсвангер, Метард Бос, Віктор Франкл, Ірвін Ялом, Ролло Мей. Акцент в їх дослідженнях був зроблений на людських обмеженнях і трагічній стороні існування людини. В основі - феноменологічний підхід, що вимагає входити у світ переживань і сприймати феномени цього світу без упереджень, які спотворюють розуміння іншого.

З) Значний внесок у становлення кризової психології внесла *гуманістична психологія* (поч. 50-х років ХХ ст). Ідея: колишнім підходам до людини не вистачало найголовнішого - уваги до унікального світу індивідуального досвіду. Виключалися з розгляду такі важливі людські якості, які (за І. Яломом), і роблять людину людиною: вибір, любов, креативність, самоусвідомлення і т.д. У 60-х р гуманістична психологія висунула п'ять основоположних принципів (вперше сформульовані президентом Американської асоціації Гуманістичної психології Дж. Бьюдженталем). Ці принципи стали для кризової психології своєрідним орієнтиром в складному осягненні кризи як феномена.

На теоретичне становлення кризової психології мали значний вплив представники *психоаналітичного напрямку і постфрейдісти* (А. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм та ін).

Надзвичайно важливою для становлення кризової психології є *концепція психосоціальних криз Е. Еріксона, ідея компенсаторних механізмів та стилю життя А.Адлера*.

Отже, по-перше, **психологія напрацювала певну теорію, знання.**

Друге: а) кожна прикладна і практична галузь психології розкриває свій предмет. Але! Коли справа виходить за рамки «мирного» процесу, доходить до кризи, відповіді у даних галузей немає.

Ці причини і поставили задачу виділення кризової психології в самостійну галузь наукового знання.

Таким чином, виникнення кризової психології стало закономірним етапом у розвитку психологічного знання. У своєму становленні кризова психологія спиралася і продовжує використовувати теоретичні, практичні напрацювання основних психологічних шкіл.

Отже, **кризова психологія** – це галузь наукової психології та психологічної практики, яка вивчає особливості поведінки людини в ситуаціях кризової події і катастрофи, стратегії подолання життєвих криз, розробляє програми психологічної допомоги кризовим клієнтам.

Кризова психологія – відносно нова, але така, що інтенсивно розвивається, сфера психологічної практики.

Бурний розвиток кризової психології в нашій країні почався з 2014 року, а особливо – з 2022 року. Це пов'язано з воєнними діями, пандемією коронавірусу, обмеженнями, міграцією та ін.

Кризова психологія є однією з форм духовної практики, що спрямована на оптимізацію індивідуального розвитку людини та збереження її індивідуальності.

Питання 2. Предмет, завдання та методи кризової психології.

Метою «Кризова психологія» є надання поглиблених знань про теоретичні підходи кризової психології, кризові події та їх психологічні наслідки у житті людини, оволодіння основними методами психологічної діагностики травматичних станів, стратегіями та методами психологічної допомоги людині у кризовій і посткризовій ситуації життєвого шляху.

Предмет «Кризової психології» - особливості поведінки людини в ситуаціях кризової події і катастрофи, стратегії подолання життєвих криз, програми психологічної допомоги кризовим клієнтам.

Виходячи з мети та предмету кризової психології, в курсі пропонуються для вивчення наступні **завдання**:

- аналіз теоретичних підходів у кризовій психології, кризових подій та їх психологічних наслідків у житті людини;
- вивчення основних механізмів та закономірностей протікання криз та їх різновидів ;
- оволодіння методами психодіагностики кризових та травматичних станів;
- оволодіння основними стратегіями та методами психологічної допомоги і підтримки людини у кризовій і посткризовій ситуації життєвого шляху.

Основними методами «Кризової психології» є дві групи: методи дослідження та методи впливу.

Методи дослідження, у свою чергу, поділяються на методи збору інформації і методи обробки інформації. До методів збору інформації належать: - спостереження; аналіз документів (контент-аналіз); опитування (анкети, інтерв'ю); тести та шкали. В якості методів обробки інформації використовуються статистичні методи (кореляційний, факторний, кластерний аналіз), прийоми логічної і теоретичної обробки (побудова типологій, класифікацій, пояснювальних моделей і т. д.)

Методи впливу – це методи психологічної просвіти (психоедукації), психопрофілактики, психокорекції і психотерапії. Тобто, методи надання психологічної допомоги людям у кризових та посткризових станах.

Питання 3. Основні поняття кризової психології.

«Криза» (від грец. *krisis* – рішення, поворотний пункт, результат) – переломний момент, тяжкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестійкий стан. У науці розглядаються кризи економічні, політичні, соціальні, психологічні та ін.

«Криза – це ситуація емоційного та розумового стресу, що вимагає від людини докорінних змін у системі цінностей та уявлень про світ і себе за короткий проміжок часу» (Гордон В. Олпорт)

Синоніми терміна «криза» у психологічній літературі: «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Л. Рубінштейн), «розрив» (Л. С. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Є. Василюк). Проблематика кризи індивідуального життя розвивалася в основному в рамках психології та профілактичної психіатрії.

Існує життєвий рівень розгляду даного поняття та професійний (філософський).

На житейському рівні будь-яка кризова ситуація небезпечна, а значить небажана, бо вона несе за собою ускладнення життя людини, створює небезпеку для фізичного і психічного здоров'я. На рівні здорового глузду виділяються параметри надзвичайності, небезпеки, стихійності.

Для фахівців, які хочуть надати реальну допомогу людям, які опинилися в кризі, потрібне широке розуміння кризи.

Китайська піктограма слова "криза" складається з двох основних радикалів:

один зображує можливість,
інший - небезпеку.

Тобто, будь-яка криза може спричинити за собою зростання і дозрівання особистості. Тому в кризі завжди необхідно виділяти обидві сторони: криза як небезпека і криза як можливість для зростання, зрілості.

Екзистенційний терапевт Больноу дає тлумачення старого значення слова «криза», яке можна простежити у грецькій мові і санскриті. У цих мовах також є два основних значення:

1) *криза як очищення* - індивід повинен бути звільнений від зайвого, тобто очищений,

2) *криза як рішення* - індивід повинен вибрати між двома можливостями, тобто зробити вибір, що стосується наряду, шляхів, якими він збирається слідувати.

Вирішальним елементом будь-якої кризи є **ризик**: хвороба може призвести до смерті, сімейний криза до розлучення, а політична криза до війни. Однак криза необов'язково неодмінно веде до нещастя. Досвід переживання кризи може вести за собою подолання небезпеки, переживання

полегшення, і, на більш глибокому рівні, очищення, видалення старих конфліктних питань та досягнення, придбання нового і більш високого рівня стабілізації.

Це свого роду коридор, вихід з якого є важким і страшним. Але стан напруги штовхає людину до виходу і до подальшого розвитку.

Вважається, що будь-яка криза може спричинити зростання та дозрівання особистості. Тому в кризі необхідно виділяти обидві сторони: криза як небезпека та криза як можливість зростання, зрілості.

Ф.Є. Василюк, описуючи кризу (кризову ситуацію), виділяє чотири ключові поняття - компоненти кризи:

- стрес;
- фрустрація;
- конфлікт;
- криза.

Схема аналізу кризи (Ф.Є. Василюк):

- джерела кризи: протиріччя, проблеми, що виникли у людини;
- симптоми, т. е. особливості відображення переживань, які виявляються у поведінці людини;
 - можливі обставини, що поглиблюють перебіг кризи;
 - обставини, що полегшують вихід із кризи;
 - шляхи виходу із кризи;
 - вплив кризи на успішність діяльності та життєдіяльності людини;
 - форми «розплати» за невихід із кризи;
 - особливості психологічної допомоги, якої потребує людина, яка опинилася в кризовій ситуації.

Кожна конкретна критична ситуація не є якимось застиглим освітою, вона має складну внутрішню динаміку, в якій різні типи ситуацій впливають одна на одну через внутрішній стан, зовнішню поведінку людини та її наслідки.

Тривалість кризи – 2 місяці. Все, що переходить ці межі, вже не є кризою. У цих ситуаціях кажуть про *наслідки*: наявність посттравматичного стресу, психосоматичних розладів, хронічних станів і т. д.

Поняття «кризова подія», її ознаки.

Історія життя людини складається з подій, кожна з яких має свою дату. **Подія** - одиниця аналізу життєвого шляху особистості, це поворотний пункт у розвитку особистості та її життєвого світу. Передбачає внутрішню систему відліку. (а не зовнішню, як, наприклад, за вікових криз). Часто життя ділиться «до» та «після» події.

У 70 - е р. XX століття, за кордоном виникло самостійне наукове спрямування дослідження подій - *подієво-біографічне спрямування*. Даний підхід підкреслює унікальність життєвого шляху особистості, а також необхідність *перетворення психології розвитку особистості в психологію життєвого шляху*, основою періодизації стає конкретні (біографічні) події, які переживаються особистістю як значимі в її розвитку. Вони

супроводжуються прийняттям певних рішень, зміною життєвих цінностей, значення існування, тобто. життєвого шляху особистості

Кризова подія - та подія, яка спричинила появу кризового стану. Як правило, воно оцінюється як «небажана подія», небезпечна для життєдіяльності людини. Це може бути загроза його здоров'ю, матеріальному благополуччю, соціальному статусу, внутрішньоособистісному рівновазі. Події а) сприймаються, б) переживаються, в) інтерпретуються і г) ставляться до кризових на підставі суб'єктивних змінних.

Основні ознаки кризової події (Пергаменичик та ін.):

- раптовість настання події;
- наднормативний для даної людини, для даної ситуації зміст кризової події (глибоко травматичний для людини);
- стан психічного дискомфорту, що глибоко переживається;
- виникнення внутрішньоособистісного, міжособистісного чи міжгрупового конфлікту, що потребує оперативного вирішення та відсутності в людини досвіду вирішення конфлікту такого рівня;
- динамічні, прогресуючі зміни у ситуації, за умов життєдіяльності, у соціальних ролях;
- ускладнення процесів життєдіяльності у зв'язку з появою невідомих раніше та не мають аналогів у досвіді людини невизначених елементів життєдіяльності;
- перехід ситуації у фазу нестабільності, вихід меж адаптаційних ресурсів людини.

Ризик також є вирішальним елементом будь-якої кризи: хвороба може призвести до смерті, сімейна криза до розлучення, а політична криза до війни. Проте криза необов'язково веде до нещастя.

На життєвому рівні кризову подію характеризують у таких термінах здорового глузду: надзвичайність, стихійність, небезпека.

Ще один підхід до **психологічного аналізу параметрів кризової події**:

- 1) несприятливі умови для життєдіяльності;
- 2) подія має загрозливий характер;
- 3) різке зростання внутрішньоособистісної напруженості, тривоги;
- 4) виснаження адаптаційних ресурсів та "прорив" адаптаційного бар'єру;
- 5) зміна динамічних стереотипів поведінки;
- 6) кризовий стан особистості.

Кризовий стан - дискомфортний психічний стан, що виникає внаслідок впливу кризової події. Безнадійність, страждання, страх, тривога, безсилля, пригнічений настрій, безглуздість - ось основні риси.

Почуття та емоції в кризі.

Тривога – головне складове почуття, що супроводжує кризу. Найбільш поширене та загальне для всіх людей. Більше виражені: страх, жах.

Безпорадність. Це почуття також є одним із основних у кризі. Криза завжди загострює усвідомлення людиною хисткості, нестійкості, невизначеності життя. (На противагу людина прагне завжди до якоїсь

гарантії, стабільності, надійності, контролю). Образно можна сказати, що у людини «виходить ґрунт з-під ніг». І тоді різко відчувається власна безпорадність.

У разі свідка: «я безсилий, нічим не можу допомогти».

Сором. Особливо це властиво для людей, які звикли «тримати ситуацію під контролем». Сором дуже часто переживається людьми, які є жертвами насильства. Це почуття сорому багато в чому ускладнює психотерапевтичну роботу з такими людьми.

Суперечливість - внутрішня боротьба між потребою у незалежності і відчуттям залежності від інших, потребою у допомозі.

Почуття провини - це емоційний досвід, який виникає, коли людина вірить або усвідомлює - точно чи ні - що вона порушила власні стандарти поведінки або порушила загальнолюдські моральні норми і несе за це порушення значну відповідальність. Людина карає саму себе за певні, досить часто суб'єктивно нав'язані, неприйнятні прояви.

Типова у кризі : «провина того, хто вижив». «Я залишився жити, а вони – ні!!!». Є «синдром провини вцілілого». Провина тісно пов'язана з поняттям каяття а також сорому.

Печаль. Зазвичай відзначається як наслідок переживання втрати. Це частина загальної реакції горя.

Почуття **гніву і озлобленості**, які спрямовані або на себе, або на іншу людину, або на весь світ загалом. «Як же це могло статися?!!!» Гнів включається в будь-яку кризу, спричинену втратою, приниженням або образою. Однак гнів часто захований за іншими сильними емоціями, гнів іноді може переживатися як заміщення емоцій, що ущемляють людську гідність, таких як страх, сором або вина. Коли гнів виникає у ситуації кризи, завжди є можливість розвитку подій від поганого на гірше.

Однак, може бути і **радість, полегшення** – свідок події: «Я в порядку, пронесло, слава Богу»

Узагальнюючи, можна говорити про три групи емоцій та почуттів.

Депресивні почуття – апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість, байдужість.

Деструктивні почуття - дратівливість, злість, образа, агресія, ненависть, досада, впертість, прискіпливість, недовірливість, заздрість.

Самотність - почуття непотрібності, нерозуміння, глухого кута, безнадійності, порожнечі.

Зазвичай людина може самотійно подолати кризовий стан. На початку кризи посилюються напруга і тривога, потім активізуються стратегії вирішення проблем. Для вирішення кризи і полегшення стану використовуються всі психологічні та фізичні ресурси. У цей період людина сприйнятлива до мінімальної допомоги і може отримати значну користь з простої підтримки і вислуховування.

Тому *кризовий стан не входить до категорії хворобливих станів, це — нормальна реакція людини на аномальні події.*

У процесі подолання кризи людина може набути нового досвіду, розширити діапазон адаптивних реакцій.

З іншого боку, в тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися, а хворобливий стан - посилитися. Розвиток клінічних симптомів викликає нові дезадаптивні реакції, які можуть прийняти катастрофічний характер і призвести до тяжких порушень психіки, смерті або суїциду.

Негативні зміни в результаті кризи (ускладнені кризи) Багато негативних змін думок, почуттів, поведінки та фізичного стану в кризовому стані за симптомами відповідають категоріям МКХ-10. Депресивний епізод (32) Соціальні фобії (40.1) Специфічні (ізолювані) фобії (40.2) Змішаний тривожний та депресивний розлад (41.2) Реакція на тяжкий стрес і порушення адаптації (43) Безсоння неорганічної природи (51. (51.4) Кошмари (51.5) Відсутність або втрата статевого потягу (52.0) Тривожний розлад особистості (60.6) Хронічне зміна особистості після пережитої екстремальної ситуації (60.2) Розлад сексуальних відносин (66.2) та ін.

Переживання кризи.

Процес подолання кризи вітчизняного психолога Ф.Є. Василюк назвав переживаннями, наповнивши цей термін новим змістом (не просто емоція).

Переживання - внутрішня, передусім, інтелектуально-вольова діяльність людини з відновлення душевної рівноваги та втраченої свідомості існування у критичній ситуації. Пережите зберігається в пам'яті і служить матеріалом для подальшого осмислення, побудови життєдайної філософії, вироблення подальших планів та цілей. Це важливий матеріал для терапевтичної роботи із клієнтом.

Типи переживань за Ф.Є. Василюком:

1. **Гедоністичне переживання** ігнорує доконаний факт і заперечує його - «нічого страшного не трапилося», «ну звільнили і звільнили, знайду нову роботу», формує та підтримує ілюзію благополуччя та збереження порушеного змісту життя.

2. **Реалістичне переживання** підпорядковується принципу дійсності. Людина тверезо відноситься до того, що відбувається, приймає те, що трапилося, пристосовуючи свої інтереси до нового способу і сенсу життя.

3. **Ціннісне переживання** повністю визнає наявність критичної ситуації, але відкидає пасивне прийняття ударів долі. Ціннісне переживання будує новий зміст життя з урахуванням понесеної втрати.

4. **Творче переживання** - цей тип характерний для сформованих вольових особистостей, в критичних ситуаціях зберігають здатність свідомо шукати вихід із критичного становища.

Фази кризи (стадії).

Різні підходи.

У суїцидології вирізняють такі стадії кризового стану (Амбрумова А. Р.):

- **"психічного шоку"**: період дезорганізації психічної діяльності тривалістю до трьох діб з моменту отримання психотравми;

- **дезорганізація**: період "проживання" психотравми - тривалість від доби до двох тижнів;

- **демобілізація**; період повного усвідомлення ситуації, що склалася, її безвиході (неможливості поповнення втрати і т. д.), що часто служить тригером формування депресивних розладів - тривалість від кількох діб до декількох тижнів;

- **адаптації ("прийняття" ситуації)**: період раціоналізації психотравми, включення її (або її наслідків) у внутрішньоособистісну картину світу, а також вирішення психотравмуючої ситуації - тривалість кількох тижнів;

- **відновлення**: період нормалізації психічної діяльності тривалістю до декількох місяців.

Найбільш суїцидонебезпечними є стадії дезорганізації та демобілізації.

Типи криз.

Кризи розрізняються за тривалістю та інтенсивністю цього стану та ін.

Основні типи криз

1. **Кризи розвитку чи становлення**. Пов'язані з необхідністю витримати випробування, пов'язані з дорослішанням та досягненням соціальної та професійної зрілості. Це: вікові кризи, кризи професійного розвитку, сімейні кризи, екзистенційні кризи. Кризи розвитку вважаються нормативними, проте кожна конкретна історія життя має власну варіацію кризових проявів.

2. **Травматичні кризи**. Викликаються екстремальними ситуаціями, в яких існує загроза втрати здоров'я або життя (природні катаклізми, катастрофи, дорожні аварії, напади, нещасні випадки і т.д.). Подібні ситуації, незалежно від їх результатів, істотно порушують базове почуття безпеки людини і можуть призводити до розвитку хворобливих станів. Травматичні ситуації можуть бути нетривалими, але дуже інтенсивними за впливом (автомобільна аварія, зґвалтування тощо), чи тривалими або регулярно повторюваними (бойові дії, повторюване фізичне насильство тощо).

3. **Кризи втрати** - смерть, розлучення, еміграція, втрата роботи, втрата здоров'я, зміна зовнішності, статі та ін.

4. Окремо виділяються **суїцидальні кризи** як крайня форма кризового реагування.