

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»**

Утверждаю
Директор АНО ДПО
«ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ»

Костарева С.В.



Рассмотрена и утверждена на Педсовете,
решение Педсовета №5 от 02.06.2026г.
ПРИКАЗ № 8/1 от 5.06.2026г.

Автор и разработчик:
Антоненко С.Н.

Программа повышения квалификации

**«Кризисная психология: теория и практика
экстренного вмешательства»**

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.08.2026

владелец

серийный номер
срок действия

АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И
ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
2026
02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

1. КОНЦЕПЦИЯ И ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Современная психологическая практика всё чаще сталкивается с запросами, которые не вписываются в классические модели острого травматического стресса или горя. Клиенты обращаются с диффузной тревогой, чувством пустоты, утратой ориентиров, страхом перед непредсказуемым будущим – состоянием, которое в международной литературе всё чаще обозначают как кризис неопределённости и смысловой дезориентации.

Данная программа разработана для специалистов, стремящихся получить фундаментальные теоретические знания в области кризисной психологии, подкреплённые ключевыми практическими навыками. Увеличенный объём лекционного материала позволяет детально рассмотреть этиологию, диагностику и долгосрочные последствия кризисных состояний – как событийных (травма, утрата), так и процессуальных (экзистенциальный кризис, потеря смыслов, длительная нестабильность). Семинары фокусируются на отработке базовых протоколов вмешательства, включая работу с нарушениями временной перспективы и смыслообразования.

Особое внимание уделяется современным вызовам: кризисам неопределённости, утрате привычных жизненных ориентиров и смыслов, которые всё чаще становятся поводом для обращения за помощью в условиях социальной, экономической и ценностной турбулентности.

Такой формат оптимален для формирования системного мышления, необходимого для работы в кризисных службах, супервизии и дальнейшего профессионального развития в этой области.

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: сформировать у слушателей глубокое теоретическое понимание кризисных процессов (включая экзистенциальные и смысловые кризисы) и устойчивые базовые компетенции для оказания экстренной и краткосрочной кризисной помощи.

В результате освоения программы слушатель будет:

Знать и понимать:

- Классические и современные теории кризиса и психологической травмы (З. Фрейд, Э. Линдемманн, Дж. Тейлор, модель DSM-5/МКБ-11).
- Нейробиологические основы реакции на стресс и травму.
- Психологию экстремальных ситуаций и катастроф, включая социально-психологические аспекты (паника, слухи, групповое поведение).

Контур Кристо

Этико-правовую базу деятельности кризисного психолога в РФ и международных стандартах.

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

- Основы психофармакологии в кризисе (для взаимодействия с психиатрами).
- Современные исследовательские тенденции и доказательную базу различных методов кризисной интервенции.

- Феноменологию кризиса неопределённости, страха будущего и утраты смыслов, модели смыслообразования (В. Франкл, Р. Янов-Бульман) и их дифференциально-диагностические маркеры.

Уметь (практические компетенции):

- Проводить дифференциальную диагностику кризисных состояний (ОСР, ПТСР, паническое расстройство, депрессия, экзистенциальный кризис).
- Осуществлять протокол первой психологической помощи (PFA).
- Проводить оценку суицидального риска по структурированным методикам.
- Применять техники стабилизации и эмоциональной регуляции.
- Проводить первичную оценку экзистенциального кризиса (смыслотрата, страх будущего) и дифференцировать его от клинических расстройств.
- Применять базовые техники восстановления субъективного чувства контроля, временной перспективы и смыслового якорения.
- Соблюдать протоколы безопасности и этические нормы в сложных случаях.

3. ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ

Уникальность программы заключается в балансе:

- **Глубины теории:** Лекции раскрывают предмет с исторической, клинической, нейронаучной, социальной и экзистенциальной сторон.
- **Избирательности практики:** Семинары сфокусированы не на количестве техник, а на качественном освоении наиболее универсальных и доказательно эффективных инструментов (PFA, оценка риска, техники заземления, работа со смыслами и временной перспективой).
- **Формирования экспертного подхода:** Акцент на анализе случаев, разборе ошибок и прогнозировании отдалённых последствий вмешательства, включая долгосрочную адаптацию в условиях неопределённости.
- **Актуальности:** Включение темы кризиса неопределённости отвечает на реальный запрос практикующих психологов, работающих с населением в периоды социально-экономической нестабильности.

Контур.Криза

4. СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ: 25 000 (Двадцать пять тысяч) рублей. Оплата

возможна как физическими, так и юридическими лицами.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.08.2026

владелец

серийный номер
срок действия

АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И
ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

5. КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ: лица, имеющие психологическое образование.

6. СРОК ОБУЧЕНИЯ: 2 месяца

7. ТРУДОЕМКОСТЬ: нормативная трудоемкость по данной программе составляет 72 часа: 36 часов лекций, 16 часов семинаров, 20 часов самостоятельной работы

8. СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ: 25 000 р.

9. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: дистанционное обучение - онлайн.

10.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

- **Лекции** проводятся в интерактивном формате с использованием мультимедийных презентаций, видеофрагментов, разбором научных статей.
- **Семинары** носят исключительно практический характер: отработка алгоритмов в ролевых играх, разбор сложных случаев под руководством преподавателя, анализ видеосюжетов.
- **Самостоятельная работа** слушателей (не входит в часы) предполагает изучение обязательной литературы и подготовку к семинарам, включая анализ кейсов из практики кризисов неопределённости.
- **Материалы:** Слушатели обеспечиваются электронной библиотекой, включающей ключевые научные статьи, протоколы, лекционные презентации и записи семинаров.

10.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Часы лекции	Часы семинарских занятий
Модуль 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	20	4
1.1	Введение в кризисную психологию. История, предмет, основные понятия (кризис, травма, стресс). Классификации кризисов: возрастные, ситуационные, экзистенциальные.	4	—
1.2	Классификации кризисов и травматических событий. Возрастные, ситуационные, экзистенциальные кризисы.	4	2

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

№ п/п	Тема	Часы лекции	Часы семинарских занятий
1.3	Психофизиология и нейробиология острого и посттравматического стресса. Роль вегетативной нервной системы.	4	—
1.4	Психология чрезвычайных ситуаций и катастроф. Массовое поведение, паника, работа со СМИ.	4	—
1.5	Этические принципы и правовые аспекты деятельности кризисного психолога. Конфиденциальность, границы, взаимодействие с органами.	4	2
Модуль 2	КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ КРИЗИСЫ	16	8
2.1	Острые стрессовые реакции (ОСР) и расстройства адаптации. Дифференциальная диагностика.	4	2
2.2	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): модели, симптомы, коморбидность. Сложная травма.	4	—
2.3	Суицидология: современные теории, эпидемиология, факторы риска и протективные факторы.	4	2
2.4	Кризис горя и утраты. Нормативное и патологическое горе. Модели переживания.	2	2
2.5	Кризис неопределённости, экзистенциальной тревоги и утраты смыслов. Психологическая динамика в условиях нестабильности. Феномен «смысловой дезориентации». Отличие от депрессии и ПТСР. Работа с базовыми убеждениями (Р. Янов-Бульман). Модель смыслообразования В. Франкла и современные адаптации. Когнитивно-поведенческие и экзистенциальные подходы к работе со страхом будущего.	2	2

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

владелец
АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

№ п/п	Тема	Часы лекции	Часы семинарских занятий
	Нарушение временной перспективы как маркер кризиса.		
Модуль 3	ПРАКТИКУМ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	—	4
3.1	Протоколы экстренной помощи: эволюция подходов (дебрифинг, PFA, ДПДГ). Доказательная база.	—	— (интегрировано в семинары)
3.2	Семинар-практикум: Отработка навыков PFA и оценки суицидального риска на комплексном кейсе.	—	2
3.3	Семинар-практикум: Интервенции при кризисе неопределённости и смыслоутраты. Отработка техник «списка ценностей», «временной линии будущего», «рескриптинга смыслов», протокола стабилизации через конкретные действия (в контексте неопределённости). Разбор кейсов: потеря работы, эмиграционный кризис, кризис среднего возраста на фоне социальной турбулентности.	—	2
ИТОГО:		36	16

10.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ (24 ак.ч.: 20 лекций + 4 семинара)

Тема 1.1. Введение в кризисную психологию. История, предмет, основные понятия (4 ак.ч.).

Лекция (4 ак.ч.)

1. **Кризисная психология как отрасль науки.** Определение, предмет, объект. Место в системе психологического знания. Связь с клинической, возрастной, экстремальной психологией и психиатрией.

2. **История становления.** Предпосылки: работы З. Фрейда о психической травме, исследования П. Жане. Э. Линдемманн и концепция острого горя (1944). Дж. Тейлор и теория стресса. Развитие кризисных центров в США (1960-е). Вклад российских ученых: М.М. Решетников, Н.В. Тарабрина, Ф.Е. Василюк.

3. **Понятийный аппарат.** Определение кризиса, травмы, стресса. Соотношение понятий. Психическая травма (событийная и процессуальная).

Посттравматический рост. Кризис как «точка бифуркации» в развитии личности.

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c0b0f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

4. **Структура кризиса.** Предкризисная ситуация, событие, переживание, исход. Переживание как центральный феномен кризиса (когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты).

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Изучение литературы: Василюк Ф.Е. «Психология переживания» (гл. 1-2); Тарабрина Н.В. «Психология посттравматического стресса» (гл. 1).
- Составление хронологической таблицы «Эволюция взглядов на кризис и травму» с ключевыми фигурами и их вкладом.

Тема 1.2. Классификации кризисов и травматических событий. Возрастные, ситуационные, экзистенциальные кризисы (6 ак.ч.: 4 лекции + 2 семинара).

Лекция (4 ак.ч.)

1. **Классификации кризисов.** По источнику (ситуационные, возрастные, экзистенциальные). По длительности (острые, подострые, хронические). По степени тяжести (кризисы развития, утраты, травматические). Кризис неопределенности как современный тип.
2. **Возрастные кризисы.** Психологическое содержание возрастных кризисов (Э. Эриксон, Л.С. Выготский). Нормативные и ненормативные возрастные кризисы.
3. **Ситуационные кризисы.** Связь с конкретными жизненными событиями (потеря работы, развод, смена места жительства, финансовый крах).
4. **Экзистенциальные кризисы.** Связаны с фундаментальными данностями существования (смерть, свобода, изоляция, бессмысленность). Их динамика и отличие от событийных кризисов.
5. **Травматические события.** Критерии травматического стрессора (МКБ-11, DSM-5). Виды травматических событий: природные, техногенные, межличностные (насилие), военные действия.

Семинар (2 ак.ч.)

1. **Дифференциация типов кризисов на кейсах (1 час).** Разбор 4-5 случаев. Задача группы: определить тип кризиса (возрастной, ситуационный, экзистенциальный, травматический) и обосновать свой выбор.
2. **Ролевая игра «Первичный сбор анамнеза» (1 час).** Слушатели отрабатывают навык сбора информации для определения этиологии кризиса. Важно научиться задавать вопросы, отделяющие событийную травму от экзистенциального вакуума.

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Подготовка таблицы «Классификация кризисов» с примерами из реальной практики или СМИ, с указанием для каждого типа ключевых диагностических маркеров.

Тема 1.3. Психофизиология и нейробиология острого и посттравматического стресса. Роль вегетативной нервной системы (4 ак.ч.).

Лекция (4 ак.ч.)

1. **Нейробиология стресса.** Стресс-реакция: фазы тревоги, резистентности, истощения (Г. Селье). НРА-ось. Кортизол, адреналин, норадреналин. Вегетативная нервная система: симпатический и парасимпатический отделы. Реакция «бей-беги-замри».
2. **Мозговые структуры.** Амигдала (центр страха), гиппокамп (контекстуальная память), префронтальная кора (когнитивный контроль), таламус. Нарушение связей между ними при стрессе. Нейропластичность.
3. **Острая стрессовая реакция (ОСР).** Физиологические (тахикардия, гипервентиляция) и психологические (диссоциация, сужение сознания) проявления. Временные рамки ОСР.

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И
ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

4. **Хронический стресс и аллостатическая нагрузка.** Дисрегуляция НРА-оси. Последствия: истощение, иммуносупрессия, когнитивные нарушения. Связь с ПТСР и депрессией.

5. **Нейробиология ПТСР.** Роль консолидации и реконсолидации памяти. Нарушение процесса угашения страха. Гиперактивность амигдалы и гипоактивность вентромедиальной префронтальной коры.

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Изучение литературы: Перри Б.Д. «Мальчик, которого растили как собаку» (гл. 2-3); Сапольски Р. «Психология стресса» (главы по НРА-оси).
- Заполнение схемы «Нейробиология стресса» с указанием структур и нейромедиаторов.

Тема 1.4. Психология чрезвычайных ситуаций и катастроф. Массовое поведение, паника, работа со СМИ (4 ак.ч.).

Лекция (4 ак.ч.)

1. **Чрезвычайная ситуация (ЧС) и катастрофа.** Определения. Виды ЧС: природные, техногенные, биолого-социальные, военные. Стадии развития ЧС.
2. **Психология массового поведения.** Толпа и её свойства (заражение, внушение, подражание). Паника: условия возникновения, фазы, способы предотвращения. Слухи как социально-психологический феномен.
3. **Психология выживания.** Факторы адаптации: личностные (жизнестойкость, локус контроля), социальные (поддержка), ситуационные. «Выученная беспомощность» (М. Селигман).
4. **Организация помощи в очаге ЧС.** Этапы. Принципы сортировки пострадавших. Специфика работы с детьми, пожилыми, людьми с инвалидностью. Работа с родственниками погибших.
5. **Взаимодействие со СМИ.** Роль медиа. Правила работы журналистов. Профилактика вторичной травматизации через СМИ. Рекомендации для психолога при общении с прессой.

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Изучение литературы: Решетников М.М. «Психология катастроф» (гл. 3-5); Малкина-Пых И.Г. «Экстремальные ситуации» (гл. 1).
- Анализ реального случая ЧС из новостей с выделением социально-психологических закономерностей (паника, слухи, поведение толпы).

Тема 1.5. Этические принципы и правовые аспекты деятельности кризисного психолога. Конфиденциальность, границы, взаимодействие с органами (6 ак.ч.: 4 лекции + 2 семинара).

Лекция (4 ак.ч.)

1. **Этические основы.** Этический кодекс психолога РПО. Принципы: не навреди, компетентность, конфиденциальность, уважение достоинства. Специфика этических норм в кризисной работе.
2. **Границы конфиденциальности.** Ситуации нарушения (угроза жизни, жестокое обращение, судебные предписания). Информированное согласие в кризисной ситуации: особенности получения.
3. **Правовые аспекты.** Законодательство РФ (ФЗ-323 «Об основах охраны здоровья», ФЗ-318 «О психиатрической помощи»). Права и обязанности психолога и клиента. Взаимодействие с правоохранительными органами.
4. **Границы компетентности.** Когда необходима передача клиента психиатру. Показания к госпитализации. Алгоритм действий при суицидальном риске (юридический аспект).

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

Психологии"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

5. **Профессиональное выгорание и вторичная травматизация.** Симптомы, профилактика. Важность супервизии и интервизии.

Семинар (2 ак.ч.)

1. **Разбор этических дилемм на кейсах (1 час).**

- **Кейс 1:** Клиент сообщает о намерении совершить убийство. Ваши действия.
- **Кейс 2:** Родственники клиента требуют раскрыть информацию о

содержании сессий. Как отказать?

- **Кейс 3:** Вы работаете в очаге ЧС и видите, что волонтер превышает полномочия. Ваша стратегия.

2. **Ролевая игра «Супервизия» (1 час).** Участники разыгрывают сессию супервизии, где психолог описывает сложный случай с этической дилеммой. Группа предлагает решения и обсуждает профилактику вторичной травматизации.

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Изучение Этического кодекса психолога РПО, ФЗ-323.
- Письменный анализ одного из разобранных на семинаре кейсов с обоснованием решения.

МОДУЛЬ 2. КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ КРИЗИСЫ (24 ак.ч.: 16 лекций + 8 семинаров)

Тема 2.1. Острые стрессовые реакции (ОСР) и расстройства адаптации.

Дифференциальная диагностика (6 ак.ч.: 4 лекции + 2 семинара).

Лекция (4 ак.ч.)

1. **Острая стрессовая реакция (ОСР).** Определение по МКБ-11. Критерии, симптомы (диссоциация, навязчивость, избегание, гипервозбуждение). Временные рамки.

2. **Расстройство адаптации.** Определение. Стрессор как фактор. Симптомы. Типы расстройств адаптации. Отличие от ОСР и ПТСР.

3. **Дифференциальная диагностика ОСР.** Отличие от панической атаки, диссоциативного расстройства, острого психотического эпизода, соматической патологии. Диагностические шкалы (IES-R, HADS).

4. **Факторы риска и резильентность.** Пре- и перитравматические факторы. Понятие жизнестойкости. Профилактика перехода ОСР в ПТСР.

5. **Тактика ведения клиента с ОСР.** Принципы: безопасность, стабилизация, поддержка. Противопоказания: дебрифинг в первые 48 часов, глубокая интерпретация.

Семинар (2 ак.ч.)

1. **Отработка диагностического интервью (1 час).** Ролевая игра «Первичный приём клиента с ОСР». Психолог проводит сбор жалоб, дифференцирует симптомы. Группа даёт обратную связь.

2. **Разбор кейсов (1 час).**

- **Кейс 1:** Клиентка, 28 лет, 5 дней назад стала свидетелем аварии. Жалобы на нарушение сна, навязчивые образы, сердцебиение. Нет диссоциации. Диагноз? Стратегия?
- **Кейс 2:** Мужчина, 45 лет, 2 месяца назад уволился. Сниженное настроение, тревога, избегание общения. Диагноз? Отличие от депрессии?

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Изучение критериев ОСР и расстройства адаптации по МКБ-11.
- Составление сравнительной таблицы «ОСР, Расстройство адаптации, ПТСР» (критерии, временные рамки, симптомы).

Тема 2.2. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): модели, симптомы, коморбидность. Сложная травма (4 ак.ч.).

Лекция (4 ак.ч.) (Семинар по этой теме не предусмотрен, материал лекции теоретический)

1. **ПТСР: определение и история.** Концептуализация в DSM-III (1980) и современные критерии МКБ-11. Эволюция понимания.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

2. **Симптоматика ПТСР.** Основные кластеры по МКБ-11: вторжение, избегание, изменения в мышлении, гиперактивация. Диссоциативный подтип.
3. **Теоретические модели ПТСР.** Поведенческие (двухфакторная теория), когнитивные (А.Бек, Э.Фoa), нейробиологическая, социально-интерперсональная.
4. **Коморбидность ПТСР.** Частые сочетания: депрессия, тревожные расстройства, зависимости. Влияние на прогноз и терапию.
5. **Сложное ПТСР (C-PTSD).** Концепция Ю. Херман, включение в МКБ-11. Отличия от простого ПТСР: нарушения регуляции аффекта, Я-концепции, отношений. Связь с длительной интерперсональной травмой.

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Изучение литературы: Тарабрина Н.В. «Психология посттравматического стресса» (гл. 2-3); МКБ-11 – раздел ПТСР и СРПТСР.
- Подготовка сравнительной таблицы «Простое vs Сложное ПТСР».

Тема 2.3. Суицидология: современные теории, эпидемиология, факторы риска и протективные факторы (6 ак.ч.: 4 лекции + 2 семинара).

Лекция (4 ак.ч.)

1. **Суицид как феномен.** Эпидемиология в РФ и мире. Виды суицидального поведения: мысли, попытки, завершённый суицид. Парасуицид.
2. **Теории суицидального поведения.** Социологическая теория Э.Дюркгейма. Межличностная теория суицида Т.Джойнера. Когнитивная теория (сужение). Биологические модели (серотонин).
3. **Факторы риска.** Демографические, психологические, клинические, социальные, ситуационные. Анализ суицидальных записок.
4. **Протективные факторы.** Религиозные убеждения, семейные связи, ответственность, жизнестойкость, наличие смыслов.
5. **Оценка суицидального риска.** Структурированные методики (C-SSRS, SAD PERSONS). Скрининг-интервью: вопросы о частоте, плане, средствах, намерениях. Алгоритм экстренной помощи.

Семинар (2 ак.ч.)

1. **Отработка навыков оценки риска (1 час).**
 - Ролевая игра: интервью с клиентом с суицидальными мыслями. Психолог задаёт вопросы по протоколу C-SSRS. Группа оценивает качество интервью.
 - Работа со шкалой SAD PERSONS на клиническом примере.
2. **Разбор кейсов (1 час).**
 - **Кейс 1:** Подросток, 15 лет, на фоне буллинга высказал мысли о смерти. Нет плана. Ваш алгоритм.
 - **Кейс 2:** Мужчина, 50 лет, развёлся, потерял работу, говорит «не хочу жить». Есть план (огнестрельное оружие). Ваши действия (этические, правовые, клинические).

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

- Изучение литературы: Дюркгейм Э. «Самоубийство» (гл. 1-2); руководство по C-SSRS.
- Составление памятки «Алгоритм действий психолога при выявлении суицидального риска».

Тема 2.4. Кризис горя и утраты. Нормативное и патологическое горе. Модели переживания (4 ак.ч.: 2 лекции + 2 семинара).

Лекция (2 ак.ч.)

1. **Горе как процесс переживания утраты.** Определение. Отличие от депрессии. Утрата реальная и символическая.
2. **Модели переживания горя.** Стадийная модель Э.Кюблер-Росс (критика). Модель Дж.Боулби (фазы). Двухпроцессная модель М.Строебе и Х.Шут (осцилляция).

Контур КРИПО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

до "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЁВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА
02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

3. **Нормативное и патологическое горе.** Норма: длительность, динамика. Патологическое (затяжное) горе: критерии МКБ-11 (prolonged grief disorder). Факторы риска.
4. **Сложное горе.** При множественных утратах, при неоднозначной утрате, при травматической смерти. Работа с чувством вины.
5. **Ресурсный подход.** Поиск смысла утраты, продолжение связей (continuing bonds), посттравматический рост.
Семинар (2 ак.ч.)
 1. **Разбор кейсов по дифференциации горя и депрессии (1 час).**
 - **Кейс 1:** Женщина, 40 лет, потеряла мужа 2 месяца назад. Плачет, но работает, общается. Норма или патология?
 - **Кейс 2:** Мужчина, 55 лет, потерял сына год назад. Изолировался, не спит, говорит «жизнь кончена». Диагноз? Стратегия?
 - **Кейс 3:** Женщина, 30 лет, переживает развод. Символическая утрата. Критерии отличия.
 2. **Ролевая игра «Психологическое сопровождение в горе» (1 час).** Участник-клиент имитирует недавнюю утрату. Психолог проводит сессию с акцентом на валидацию, поддержку и обсуждение ресурсов.
Самостоятельная работа (2 ак.ч.):
 - Изучение литературы: Боулби Дж. «Привязанность и утрата» (т. 3); Кюблер-Росс Э. «О смерти и умирании» (гл. 1-3).
 - Письменный анализ кейса с определением стадии/фазы горя по одной из моделей.

Тема 2.5. Кризис неопределённости, экзистенциальной тревоги и утраты смыслов. Психологическая динамика в условиях нестабильности (4 ак.ч.: 2 лекции + 2 семинара).

Лекция (2 ак.ч.)

1. **Кризис неопределённости как современный феномен.** Социально-экономические предпосылки. Отличие от травматического кризиса (отсутствие события-триггера). «Смысловая дезориентация».
2. **Феноменология.** Клинические проявления: диффузная тревога, чувство пустоты, невозможность планировать, потеря контроля. Вопросы «зачем?», «кто я теперь?».
3. **Дифференциальная диагностика.** Отличие от депрессии (сохранность активности), от ПТСР (нет флешбэков), от ГТР (тревога о будущем как таковом).
4. **Теоретические модели.** В. Франкл (логотерапия, ноогенный невроз). Р. Янов-Бульман (нарушение базовых убеждений). Д.А. Леонтьев (уровни смысла). С. Мадди (жизнестойкость).
5. **Нарушение временной перспективы.** Концепция Ф.Зимбардо. Блокировка будущего. «Туннель будущего».
6. **Принципы интервенции.** Отказ от поиска «причины», акцент на восстановлении временной перспективы, ценностей и субъектного контроля.

Семинар (2 ак.ч.)

1. **Отработка диагностического интервью (30 мин).** Составление списка вопросов для дифференциации кризиса неопределённости от депрессии и ПТСР. Ролевая игра.
2. **Отработка техник (1 час).**

- **Упражнение 1:** «Список ценностей». Выбор ключевых ценностей, анализ их доступности.

- **Упражнение 2:** «Временная линия будущего». Рисование линии, отметка страхов и возможностей. Переход к конкретным действиям.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

владелец

серийный номер

срок действия

АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ"

КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737

03.06.2025 - 03.09.2026

○ **Упражнение 3: «Рескриптинг смыслов».** Переформулировка негативного нарратива (например, «я потерял работу, я никто» → «у меня есть опыт, который я могу применить»).

3. **Разбор кейсов (30 мин).**

○ **Кейс 1:** Клиентка, 34 года, потеряла работу, рассталась с партнёром. «Не знаю, зачем мне всё это». Нет суицида. Диагноз? Интервенции?

○ **Кейс 2:** Мужчина, 42 года, успешный бизнесмен, на фоне кризиса потерял смысл. Как дифференцировать с депрессией?

Самостоятельная работа (2 ак.ч.):

• Изучение литературы: Франкл В. «Человек в поисках смысла» (гл. 1-3); Леонтьев Д.А. «Психология смысла» (гл. 6-7).

• Подготовка письменного анализа одного из кейсов с применением диагностической таблицы.

МОДУЛЬ 3. ПРАКТИКУМ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (4 ак.ч.: 0 лекций + 4 семинара)

Примечание: В этом модуле лекций нет. Час 3.1 (Протоколы экстренной помощи) интегрирован в содержание семинаров 3.2 и 3.3, как и указано в УТП.

Тема 3.1. Протоколы экстренной помощи: эволюция подходов (дебрифинг, PFA, ДПДГ). Доказательная база.

Материал интегрирован в семинары 3.2 и 3.3 (теоретическое введение перед практикой). На отдельные часы не выделен.

• **Теоретический блок (введение в семинар 3.2):**

○ Краткая история развития протоколов экстренной помощи. От модели CISM (дебрифинг критических инцидентов) к современным подходам.

○ Дебрифинг по Митчеллу: структура, цели, критика и доказательная база (отказ от рутинного использования в первые 48 часов из-за риска ретравматизации).

○ Первая психологическая помощь (PFA) от ВОЗ: почему это современный "золотой стандарт". Отличие PFA от дебрифинга (не требует проговаривания деталей травмы, фокус на базовых потребностях и стабилизации).

○ ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз): показания и противопоказания в *кризисной* (не психотерапевтической!) практике. Почему ДПДГ — это инструмент для стабилизированных клиентов, а не для острой фазы.

• **Теоретический блок (введение в семинар 3.3):**

○ Эволюция подходов к работе со смыслами: от классической логотерапии В. Франкла к современным краткосрочным интервенциям.

○ Доказательная база когнитивно-поведенческих и экзистенциальных техник при работе с кризисом неопределённости (исследования резильентности, посттравматического роста).

○ Критика "морализаторских" интервенций и важность опоры на протоколы безопасности (связь с темой суицидального риска).

Тема 3.2. Семинар-практикум: Отработка навыков PFA и оценки суицидального риска на комплексном кейсе (2 ак.ч.).

Семинар (2 ак.ч.)

1. **Повторение протоколов (15 мин).** Структура PFA (8 действий) по ВОЗ. Повторение алгоритма оценки суицидального риска (C-SSRS).

2. **Работа с комплексным кейсом (1 час).**

○ **Пример кейса:** Клиентка, 45 лет, через 3 дня после внезапной смерти матери (была свидетелем). Жалобы: бессонница, флешбеки, чувство вины. Признаётся: «иногда хочется уснуть и не проснуться». В анамнезе развод, живёт одна.

○ **Задания для групп:**

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

- Проведите первичную оценку суицидального риска (необходимость госпитализации).
- Определите ведущий кризис (ОСР? Горе? Суицид? Экзистенциальный?).
- Составьте план первых двух сессий по протоколу PFA.
- Какие вопросы вы зададите для дифференциации?
- 3. **Ролевая игра «Первая встреча» (30 мин).** Один слушатель – психолог, другой – клиент (по кейсу). Психолог проводит первую встречу по PFA. Группа даёт обратную связь.
- 4. **Обсуждение и супервизия (15 мин).** Разбор ошибок: что делать, если клиент отказывается от помощи? Как реагировать на суицидальные высказывания?

Тема 3.3. Семинар-практикум: Интервенции при кризисе неопределённости и смыслоутраты. Отработка техник (2 ак.ч.).

Семинар (2 ак.ч.)

1. **Блок 1. Дифференциальная диагностика (30 мин).**
 - Повторение диагностической таблицы (ОСР, ПТСР, депрессия, кризис неопределённости).
 - Разбор 3-4 мини-кейсов. Слушатели заполняют таблицу, затем совместное обсуждение.
 - Акцент на вопросах: «Было ли событие?», «Как видите себя через год?», «Что даёт силы?».
2. **Блок 2. Отработка техник (50 мин).**
 - **Упражнение 1:** «Список ценностей» (15 мин). Клиент выбирает 5 ключевых ценностей, психолог исследует доступность каждой.
 - **Упражнение 2:** «Временная линия будущего» (15 мин). Клиент рисует линию «сегодня – 1 год», отмечает страхи и возможности.
 - **Упражнение 3:** «Рескриптинг смыслов» (20 мин). Работа с нарративом. Переформулировка утверждений в парах, затем обсуждение в группе.
3. **Блок 3. Заземление в контексте неопределённости (20 мин).**
 - Техника «Здесь и сейчас» (фокус на дыхании, телесных ощущениях).
 - Затем перевод в действие: «Что ты можешь сделать прямо сегодня, чтобы твой завтрашний день стал чуть более предсказуемым?».
 - Примеры действий: написать список дел на завтра, связаться с человеком.
4. **Блок 4. Обсуждение ошибок и сложностей (20 мин).**
 - Разбор типичных ошибок: переход в философские вопросы без стабилизации; обесценивание; навязывание смыслов; игнорирование суицидального риска.
 - Групповое обсуждение: как избежать этих ошибок.

Тема 3.4. Итоговая аттестация.

Форма проведения: Комплексный зачёт.

1. **Тест (30 вопросов).** Охватывает все блоки программы (диагностика, нейробиология, протоколы, этика, экзистенциальный кризис).
2. **Анализ кейса (письменная работа).** Слушатель получает описание сложного случая (ОСР + суицид + экзистенциальная тревога). Задания:
 - Поставить дифференциальный диагноз (не менее 3 вариантов).
 - Оценить суицидальный риск.
 - Предложить план кризисного вмешательства (поэтапно).
 - Обосновать выбор интервенций, обозначить противопоказания.
 - Описать возможные этические дилеммы.

Контур Кристо

Критерии оценки:

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

- Тест – 60% (правильных ответов не менее 70%).
- Кейс – 40% (полнота, обоснованность, практическая применимость).

11. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Итоговая аттестация.

Форма проведения: Комплексный зачёт.

1. Тест (30 вопросов). Охватывает все блоки программы (диагностика, нейробиология, протоколы, этика, экзистенциальный кризис).

2. Анализ кейса (письменная работа). Слушатель получает описание сложного случая (ОСР + суицид + экзистенциальная тревога). Задания:

- Поставить дифференциальный диагноз (не менее 3 вариантов).
- Оценить суицидальный риск.
- Предложить план кризисного вмешательства (поэтапно).
- Обосновать выбор интервенций, обозначить противопоказания.
- Описать возможные этические дилеммы.

Критерии оценки:

- Тест – 60% (правильных ответов не менее 70%).
- Кейс – 40% (полнота, обоснованность, практическая применимость).

12. ДОКУМЕНТ О КВАЛИФИКАЦИИ:

Слушатели программы повышения квалификации после прохождения обучения и сдачи итоговой аттестации получают Удостоверение о повышении квалификации АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ» установленного законодательством образца.

13. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

13.1. Кадровое обеспечение.

Реализация программы обеспечивается специалистом, имеющий подготовку по профилю программы, систематически занимающегося научной и научно-методической деятельностью, а также владеющей навыками интерактивной работы. Преподаватель программы поддерживает высокий квалификационный уровень за счет регулярного повышения квалификации, участия в конференциях и методических семинарах.

13.2. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.

Для обеспечения обучения и проведения итоговой аттестации слушателей, АНО ДПО «ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ» располагает следующей материально – технической базой:

- аудиторией, оборудованной видео проекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющей выход в Интернет;
- дистанционное обучение осуществляется по средствам следующего программного обеспечения:
 - КонтрТолк
 - Геткурс

14. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

14.1. Основная литература

1. **Линдемани Э.** Клиника острого горя // Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2008. – С. 243–260.

2. **Франкл В.** Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

3. **Решетников М.М.** Психическая травма: психологическая помощь и психотерапия. – СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2010. – 312 с.

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

4. **Перри Б.Д.** Мальчик, которого растили как собаку. – М.: Эксмо, 2018. – 400 с. (нейробиология травмы)
5. **Янов-Бульман Р.** Смыслообразование и психологическая травма // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3. – С. 15–28.
6. **Эверли Дж.С., Митчелл Дж.Т.** Дебрифинг критических инцидентов: руководство по проведению. – М.: Когито-Центр, 2008. – 168 с.
7. **Руководство ВОЗ по оказанию первой психологической помощи (PFA).** – Женева: ВОЗ, 2013. – 76 с.
8. **МКБ-11** (разделы: реакции на тяжелый стресс, расстройства адаптации, ПТСР, сложное ПТСР). – ВОЗ, 2022.

14.2. Дополнительная литература (по блокам)

По кризису неопределённости и смыслу:

10. **Мадди С.** Теория и практика жизнестойкости // Психология личности: хрестоматия. – М.: АСТ, 2012. – С. 312–328.
11. **Фромм Э.** Бегство от свободы. – М.: АСТ, 2019. – 384 с. (разделы о смысловой дезориентации)
12. **Ялом И.** Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2015. – 576 с. (смерть, свобода, изоляция, бессмысленность)
13. **Леонтьев Д.А.** Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2007. – 488 с.
14. **Бьюдженталь Дж.** Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в экзистенциальной психотерапии. – М.: Когито-Центр, 2018. – 432 с.
15. **Трунов Д.Г.** Кризис смысла и смысл кризиса: экзистенциальный анализ в кризисной психологии // Вестник практической психологии образования. – 2020. – № 2. – С. 34–42.

По диагностике и интервенциям:

16. **Тарабрина Н.В.** Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2013. – 368 с.
17. **Шапиро Ф.** ДПДГ: терапия психотравмы и посттравматического стресса. – М.: Психотерапия, 2019. – 400 с.
18. **Колодзин Б.** Как жить после психической травмы. – М.: Смысл, 2020. – 240 с. (протоколы стабилизации)
19. **Боулби Дж.** Привязанность и утрата (в 3 т.). – М.: Гардарики, 2003. (т. 3 – горе и смысл)
20. **Василюк Ф.Е.** Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.

Этические и правовые аспекты:

21. **Этический кодекс психолога РПО** (ред. 2021). – М., 2021.
22. **ФЗ-323 «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»** (статьи о психиатрической и психологической помощи) – М., 2011.

14.3. Интернет ресурсы.

<https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://udmedu.ru/> - официальный сайт Министерства образования и науки УР

<https://minzdrav.gov.ru/> - официальный сайт Министерства здравоохранения РФ

www.edu.ru – Единое окно доступа к образовательным ресурсам (раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);

15. АВТОР И РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ

Антоненко Светлана Николаевна – кризисный психолог, магистр кризисной психологии, нейропсихолог, преподаватель Института Кинезиологии и Психологии.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.08.2026

серийный номер
срок действия

Андрей "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТАНА ВЛАДИМИРОВНА
02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.08.2026

владелец

АНО ДПО "ИНСТИТУТ КИНЕЗИОЛОГИИ И
ПСИХОЛОГИИ"
КОСТАРЕВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

серийный номер
срок действия

02e321c000f1b2a69b41ae5e9ad88e6737
03.06.2025 - 03.09.2026