

Елена НЕХОРОШЕВА, Дарья КАСАТКИНА

ПЯТЬ ШАГОВ, КОТОРЫЕ МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ: СТРАТЕГИЯ СООБЩЕСТВА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ КРИЗИСА



Кризисы — экстремальные ситуации и социальные потрясения — всегда внезапны, создают значительную неопределенность, несут угрозу жизни и здоровью людей и отмечены дефицитом ресурсов, которые позволили бы предсказать развитие этих кризисов и преодолеть их последствия. Кризис 2019–2021 гг., вызванный пандемией COVID-19, как раз описывается через призму неопределенности, угрозы и дефицита ресурсов. Происхождение, распространение, мутагенность, профилактика, последствия для организма и другие факты, связанные с эпидемиологией и клиникой вируса, по-прежнему остаются недоизученными, недоописанными, противоречивыми, хотя мировое научное сообщество прикладывает все силы к тому, чтобы снять такую неопределенность по всем вопросам. Через два года после своего начала пандемия как событие мирового масштаба постепенно утрачивает признаки кризисной ситуации. Мы привыкаем к ограничениям и угрозам, которые становятся повседневностью. Но при этом ситуация продолжает влиять на нас, мы по-прежнему испытываем тревогу, что ведет к различным негативным соматическим и психологическим реакциям. Многие службы и институты поддержки стремятся оказать гражданам всю доступную и возможную помощь, но зачастую каждый из институтов действует в соответствии только со своими разработанными принципами, не используя преимуществ взаимодействия.

В мировой практике существует опыт преодоления массовых кризисов, помогающий людям всем вместе противостоять негативным воздействиям

и их последствиям на индивидуальном уровне и уровне сообществ. Этот опыт основывается на пяти принципах, описанных в практике «помогающих» профессий:

- 1) обеспечение безопасности и поиск опор;
- 2) работа с тревогой и достижение покоя;
- 3) укрепление социальных и эмоциональных связей, работа с отношениями для достижения чувства связанности;
- 4) развитие личной и групповой самоэффективности;
- 5) поиск перспектив и укрепление надежды.

Цель принципов-шагов — помочь людям принять новую реальность и увидеть в ней, помимо травмирующих аспектов, также возможности для восстановления и даже развития. Кроме того, данные шаги помогают людям воспринимать себя как активных членов сообщества, преодолевать позицию жертвы обстоятельств и искать возможности для активного влияния на свою жизнь. Эти меры, строго говоря, не являются психотерапией, так как не имеют цели «лечить» людей, но помогают им адаптироваться к новым условиям и быстрее вернуться к режиму обычной жизни. Каждый из названных шагов можно применять по-отдельности, как элементы психологической помощи и социального вмешательства, но для устойчивых результатов на уровне сообществ рекомендуется использовать их все вместе.

Обеспечение безопасности и поиск опор

В теории экзистенциального анализа А. Лэнгле опора, защита и пространство являются первой предпосылкой к тому, чтобы человек мог сказать: «Да, я могу жить»¹. Прежде всего у человека как у личности всегда должна быть физическая и психическая безопасность, на основе которой он может не только выстроить хорошие отношения с другими людьми и собой, но и реализовать собственный потенциал и сделать вклад в свое будущее. Безопасность и опору можно понимать как физические ресурсы и психологическое состояние. Для преодоления последствий кризисных ситуаций в виде панических атак, тревожности, ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), психосоматических проблем важно обеспечивать покой и внешнему, физическому, и внутреннему, психическому, полюсам.

Физическая безопасность. Первое – обеспечить гражданам относительную физическую безопасность в угрожающих условиях. То есть предоставить медицинскую помощь, лекарства, соблюдать санитарные и физические нормы жилых и рабочих пространств, снабдить людей жизненно необходимыми товарами и медикаментами. В более раннем исследовании² было отражено, что ограниченный

¹ Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Экзистенциальный анализ. 2009. № 1. С. 9–29.

² Нехорошева Е. В., Касаткина Д. А., Алексейчева Е. Ю., Кравченко А. М. Горожане на самоизоляции: Московский декамерон // UniverCity: Города и Университеты. 2020. № 4. С. 9–29.

доступ к товарам и услугам, особенно в ситуации, когда у граждан или членов их семей диагностировали COVID-19, вызывал у них повышенную тревогу, переживание неблагополучия и недоверия. Относительная защищенность и ресурсы для ее обеспечения дают людям ощущение опоры и доверия³, что, в свою очередь, является «лекарством» от ПТСР⁴. Последнее главным образом вызвано убеждением в том, что теперь жизнь в принципе не может быть безопасной, а дальнейшие события будут или такими же плохими, или еще хуже.

Физическая безопасность также связана с восприятием реальных угроз и с возможностью подготовиться к негативным событиям на основе информации. Важно информировать граждан о реальном положении дел и рисках, но при этом не нагнетать напряжения и ощущения катастрофы, как это делают СМИ некоторыми своими сообщениями. «Негативная» информация манипулирует восприятием людей через сильные образы, пугающие видео или фотографии, гипертрофированно эмоциональную оценку происходящего, подменяет слухами и отдельными яркими кейсами статистику и факты. Для того чтобы обеспечить безопасность, информирование должно быть ясным и кратким, основываться на фактах, предлагать простые и четкие руководства и, по возможности, не нагнетать эмоци-

³ Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии.

⁴ Roberts N. P. et al. Multiple session early psychological interventions for the prevention of post-traumatic stress disorder // Cochrane Database of Systematic Reviews. 2019. № 8.

ональную обстановку. Тогда граждане смогут увидеть реальное положение дел, распознать опасность и подготовиться к ней, не испытывая при этом чувства паники, бессилия и неуверенности.

Адекватная реальности и достаточная информация в противоположность фантазиям служит опорой. А опора, пусть даже на неприятное, пугающее или ограничивающее, вместо того чтобы бороться с новой реальностью, дает людям силы интегрировать ее в свою жизнь и в итоге найти способ с ней обойтись.

Для сообщества крайне важно поддерживать физическую безопасность, поскольку это помогает быстрее выйти из кризиса на уровень нормального функционирования или минимизировать негативные социальные и экономические эффекты. Важно понимать, что как в кризисных ситуациях, так и вне их безопасность является относительным понятием. Никакой социальный институт не может обеспечить полную безопасность, так как травмирующие или опасные события (болезнь, несчастный случай, нападение, стихийное бедствие и т. д.) в принципе могут происходить. В кризисных ситуациях вероятность подобных событий гораздо выше, но при этом есть некоторая доля гарантированной защиты — «островки» безопасности. И общество, и городское управление должны позаботиться о том, чтобы эти «островки» стали доступны для граждан и выполняли свою функцию в должной мере. А перед самими гражданами стоит задача обнаруживать такие «островки» в своей жизни, ис-

пользовать их и помогать в этом другим. Речь идет о том, чтобы люди могли получать медицинскую, социальную, юридическую помощь, обеспечивать безопасность личного пространства, принимать имеющиеся ресурсы, поддерживать близких.

Переживание защищенности. Если физическая безопасность определяется непосредственными внешними условиями жизни и их качеством, то переживание защищенности связано с субъективной интерпретацией событий, с их внутренним восприятием и с эмоциональным фоном по поводу проблемной ситуации.

Переживание защищенности является неким «эмоциональным выводом» по поводу того, безопасен, понятен, предсказуем ли мир в целом, и тесно связано с представлениями о базовом доверии. После кризисных событий, даже при наличии относительной физической безопасности и с обретенными опорами, человек может сделать вывод, что мир в принципе небезопасен, и на экзистенциальный вопрос ответить: «Я не могу тут быть».

Представления о безопасности или небезопасности мира могут работать как «самосбывающееся» пророчество: при убеждении в небезопасности мира все неприятные, пусть и незначительные, события будут подтверждать это убеждение, блокировать проживание позитивных эмоций, заставляя людей выбирать «кризисные», защитные стратегии поведения и таким образом заново проживать травмирующую ситуацию. Подобная установка недоверия

часто препятствует переходу к режиму «мирной» жизни и в итоге углубляет кризис. Для работы с этим на индивидуальном уровне теория экзистенциального анализа предлагает тренировку восприятия: безоценочно, безэмоционально описывать текущие события, выделяя в них как позитивное, так и негативное. При возникновении навязчивых негативных мыслей, образов и обобщений вроде «все будет плохо» фокусироваться на настоящем: «Но сейчас все в порядке», работать с обобщениями на основе фактов: «Проблемы могут быть, но может быть и что-то хорошее. Тогда я заболел, но я выздоровел. А в другой раз я не заболел, хотя мог бы».

В работе с негативными убеждениями крайне важны навыки реалистичного восприятия. На уровне сообщества, как отмечено выше, восстановить доверие возможно, если стабильно обеспечивать физическую безопасность граждан и информационную открытость, что позволит людям ощущать надежность, предсказуемость и справедливость общества.

Одним из важных условий чувства защищенности является знание о благополучии близких родственников. Это, с одной стороны, подкрепляет картину безопасного мира: «Если мои близкие в безопасности, мир относительно безопасен, и я готов это принять», а с другой — поддерживает значимые ценности и отношения личности. Поэтому на уровне сообщества важно предоставлять информацию о родственниках и их состоянии (если, например, они находятся в больнице).

Средства массовой информации также влияют на переживания защищенности. Неопределенные или чрезмерно категоричные сообщения побуждают людей просматривать больше новостей, чтобы получить опору в фактах, но в итоге такие новости только усиливают тревогу и увеличивают неопределенность. Кроме того, когда человек постоянно просматривает новости, он сталкивается с напоминаниями о том, от чего сам пострадал в прошлом, и переживает травмирующую ситуацию снова и снова. Поэтому на индивидуальном уровне важно ограничивать просмотр новостей и сообщений СМИ, выбирать источники информации, заслуживающие доверия.

Работа с тревогой и достижение покоя

Данный шаг, по сути, является практическим применением и результатом предыдущего шага. Как рассмотрено во многих психотерапевтических подходах⁵, тревога возникает как естественная реакция психики в ответ на неопределенную угрозу, которая может произойти в будущем. Тревога, как и страхи, сигнализирует о потере опоры, и на уровне чувств это ощущается как сомнение: «А могу ли я здесь жить? Все ли будет со мной в порядке?» В норме тревога и страхи являются ситуативными, временными, но после особо тяжелых ситуаций они

⁵ Roberts N. P. et al. Multiple session early psychological interventions for the prevention of post-traumatic stress disorder; Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии.

могут фиксироваться и становиться постоянными. На психофизиологическом уровне они запускают процессы гипервозбуждения или гиперторможения мозга, что, в свою очередь, увеличивает интенсивность негативных чувств. Так, тревога может циклически нарастать, влияя на продуктивность, социальные навыки и переживание благополучия.

С тревогой и страхами можно и нужно работать. Прежде всего необходимо вывести людей из опасных ситуаций, обеспечить их физическую безопасность, прервать негативное воздействие. Если человек продолжает пребывать в угрожающих обстоятельствах, тревога будет его нормальной защитной реакцией.

Если физическая опасность отсутствует, а тревога сохраняется, то в индивидуальной проработке нужно тщательно разобрать, при каких условиях может произойти тревожащее событие; что делает сам человек, чтобы его предотвратить; достаточно ли этих действий; какие самые негативные исходы могут наступить из-за данного события. Это позволит перейти от расплывчатых фантазий и страхов неопределенности к ясному восприятию реальности и угроз, что уменьшит интенсивность тревоги. К тому же с реальными угрозами можно работать, стараться их предотвратить. Какие-то неизбежные риски (смерть, болезнь, потеря близких) придется принять, что также является частью работы с тревогой.

Во-вторых, необходимо уменьшить психофизиологические реакции. Циклический характер тре-

воги связан с нарастанием процессов возбуждения. При тревоге, страхах, панических атаках отмечаются такие реакции организма, как поверхностное дыхание, учащенное сердцебиение, потливость, судорожные и быстрые движения. Поверхностное дыхание препятствует насыщению мозга кислородом, что еще больше увеличивает психофизиологическое возбуждение и замыкает цикл тревоги. Поэтому, помимо проработки причин, необходимо работать с телом и прерывать тревожные циклы.

Психологи советуют практиковать глубокое спокойное дыхание животом. Будут полезны регулярные практики мышечного расслабления, йога, цигун, а также прогулки на свежем воздухе. Перспективными являются различные виды когнитивно-поведенческой терапии, в частности тренинг по борьбе со стрессом (Stress Inoculation Training – SIT), активно применяемый для работы с ПТСР⁶. Для минимизации тревожных или негативных чувств полезны не только физическая активность и терапия, но и возможность проживать позитивные эмоции в общении, творчестве, обыденных занятиях. Хорошо смотреть развлекательные фильмы или читать легкую литературу, проводить время за непринужденным общением с друзьями, за занятием творчеством. Важно при этом выбирать ненагружающие темы и сюжеты.

⁶ Hourani L. et al. Effect of stress inoculation training with relaxation breathing on perceived stress and posttraumatic stress disorder in the military: A longitudinal study // International Journal of Stress Management. 2018. Vol. 25. P. 124–136.

На уровне общественного здоровья нужно предоставлять гражданам доступ к обучающим и разъяснительным материалам о сути кризисов и травмирующих событий, о нормальных реакциях на подобные события, о том, где можно получить специализированную помощь, и о мерах самопомощи. На уровне сообщества важно сформировать представление о том, что тревога, как и страхи, – это нормальная реакция на стресс, и в некоторых ситуациях разумные «дозы» тревоги могут помочь предотвратить негативные ситуации. Но тревога может стать неконструктивной, если не соответствует реальности и нарушает адаптацию, и тогда с ней можно и нужно работать. На уровне сообщества важно не вешать на тревожных людей ярлык психических больных, но предоставлять им нужную информацию и помощь, а также давать надежду в том плане, что с этими переживаниями можно справиться.

Работа с отношениями для достижения чувства связанности

Социальные и эмоциональные отношения также можно рассматривать в их внешних (наличие семьи, друзей, возможность получить помощь и т. д.) и внутренних (наличие эмоционально-близких отношений, возможность делиться своими чувствами, способность проживать позитивные эмоции) проявлениях.

На внешнем полюсе для преодоления последствий кризисных ситуаций крайне важно, чтобы

люди, которые их пережили, не оставались в изоляции. Это имеет огромное значение для жертв физического и сексуального насилия, участников боевых действий, которые сами могут уходить в изоляцию и обрывать социальные связи из-за чувства стыда, вины или того, что другие не поймут их опыт. Их понимание жизни изменилось настолько, что для них нет места в мирной жизни. В контексте пандемии данная тема возникает при противостоянии групп поддерживающих и неодобряющих массовую вакцинацию, при положительном тесте и прочих новых явлениях. В неявном виде изоляция и сегрегация поддерживаются властями и социальными институтами.

Для укрепления социальных связей необходимо в первую очередь стимулировать и упрочить первичные социальные отношения: позвонить другу или родственнику, пообщаться с людьми в магазине или учреждении, обратиться за помощью и получить ее. На уровне сообщества нужны специальные службы типа горячих линий психологической, юридической, социальной поддержки, которые могут реально помочь человеку в трудных обстоятельствах и в то же время способствуют переживанию тревоги: «Сообщество есть, я являюсь его частью, я могу получить помощь, я не один». Важно предоставить информацию или доступ к любым организациям – религиозным, культурным, – которые могут оказать поддержку и дать чувство общности.

На более глубоком уровне укрепление социальных связей заключается в поиске единомышленников,

т. е. людей, которые могут понять и принять человека в его переживаниях. В этом плане целительный эффект окажет групповая психотерапия, можно также посещать группы самопомощи и работать с психологом, который специализируется на определенных темах (работа с насилием, экстремальная психология, работа с кризисом и травмами). Групповая работа полезна, если она не сфокусирована на повторном проживании травмирующих событий и развитии саможалости, а позволяет искать выход из травмы, интегрироваться в жизнь. В группе люди встречают тех, кто пережил сходный опыт, и выходят из изоляции, потому что у них пропадает ложное чувство уникальности: «Меня не поймут, с другими такого не было». В группе они могут получить полезный опыт и варианты преодоления травматичных переживаний от других участников группы. Личный опыт таких же людей зачастую вызывает больше доверия, чем рекомендации, данные психологами и медиками.

Развитие личной и групповой самоэффективности

Самоэффективность, согласно А. Бандуре, — это убеждение человека в том, что он компетентен в решении своих задач и может прийти к позитивным результатам. Самоэффективность особенно важна в кризисах, когда люди чувствуют растерянность, потерю опоры, некомпетентность и неуверенность в собственных силах. Часто это приводит к переживанию бессилия и к отказу от каких-либо действий,

потому что нет оснований ожидать хорошего результата.

Самозффективность предполагает ряд установок, которые могут противостоять такому мышлению.

1. Каждый человек в принципе может, имеет возможность решить стоящую перед ним задачу на каком-либо уровне. При невозможности полностью «отменить» травмирующее событие (вирус, кризис, иная экстремальная ситуация) человек может изменить свою деятельность (соблюдать меры предосторожности, найти более безопасные пространства, получить помощь). И это частичное «могу» уже позволяет людям ощущать, что они контролируют ситуацию, что выводит их из позиции жертвы.
2. Самозффективность предполагает отношение к проблеме как к задаче. Тогда можно тренироваться в том, чтобы лучше понять задачу и искать более подходящие решения. Здесь применимы техники, помогающие классифицировать разные виды кризисных или проблемных ситуаций, получения знаний и навыков действий в экстренных ситуациях, оказания первой помощи и т. д. Важно также не только овладевать новыми навыками, но и выявлять и интегрировать существующие навыки, учиться по-новому применять их в кризисных ситуациях. Крайне полезно будет

вспомнить опыт решения подобных или других проблемных ситуаций в прошлом.

3. Самоэффективность часто проживается и через возможность оказывать помощь другим людям. Помощь другим вселяет в людей чувство уверенности в собственных силах: «Если смог помочь другому, справлюсь со своей проблемой». В то же время помощь другим «открывает двери» к поиску помощи для себя: «Я оказал помощь, значит, и мне могут помочь, мы можем решить эту проблему вместе». Кроме того, помогая другим, человек чувствует свою нужность, включенность в больший контекст, и тогда у него появляется больше сил справляться, потому что есть ради чего стараться.

Коллективная самоэффективность также связана с помощью другим, когда проблему проще определить не вовлеченным в нее людям и решить совместными действиями с применением навыков разных людей. Групповая самоэффективность укрепляется при наличии местного самоуправления, когда у людей есть социальные и юридические возможности и полномочия, чтобы решить проблему совместно. Групповая самоэффективность семьи также важна, так как семья представляет собой первичную ячейку общества и важный социальный ресурс для преодоления кризиса. Если члены семьи, включая даже детей, не только могут поддерживать друг друга, но и дают друг другу возможность активно решать собственную часть проблемы, это укрепляет уверенность и персональные способности каждого члена

семьи. Опыт волонтерских организаций показывает, что уже подростки могут внести значительный вклад в жизнь сообществ и в преодоление кризисов.

Однако при укреплении самооффективности необходимо помнить о двух аспектах.

Во-первых, убежденность в собственной эффективности должна быть реалистичной, основываться на существующих навыках или опыте преодоления проблем. Иначе самоуверенность без реальной компетентности приведет людей и сообщества к еще большим проблемам. Поэтому для укрепления самооффективности необходимо уметь анализировать как ситуацию, так и собственные навыки.

Во-вторых, самооффективность невозможна без ресурсов. Если у людей нет реальных возможностей или полномочий решить какие-либо ситуации, нереалистичные требования или ожидания будут их только травмировать. Развитие самооффективности должно опираться на те реальные ресурсы и возможности, которые есть у людей и сообществ.

Так, концепция самооффективности, так же как и укрепление безопасности, основана на восприятии реальности и развивает идею, что у людей все-таки есть навыки и ресурсы, пусть и ограниченные, справляться с трудностями. Цель развития самооффективности – преодоление чувства беспомощности и выход из позиции жертвы на индивидуальном уровне; создание социальной сплоченности и группового самоуправления для преодоления конкретных проблем на групповом уровне.

Поиск перспектив и укрепление надежды

Чувство надежды, что «что-то еще может быть хорошо», помогает преодолеть отчаяние, которое часто овладевает людьми в кризисных ситуациях или даже является центральным переживанием в них⁷. Человек обретает надежду, когда занимает определенную позицию в ситуации и готов действовать. Сохранение и поиск надежды также важны, для того чтобы выстроить новую картину мира в противовес «разрушенному мировоззрению».

Надежда выступает противоположностью отчаяния, которое соединяет в себе переживания бессилия («Я ничего не могу») и безысходности («Ничего нельзя изменить»). Как правило, надежда, как и отчаяние, связана с бездействием, так как в кризисных ситуациях люди часто ограничены в своих «могу», но, в отличие от него, она ориентирована на положительный исход. В кризисных ситуациях при коренном переломе, который можно описать выражением «либо пан, либо пропал», отчаяние лишает человека воли и сил к действию, а надежда, напротив, дает их. Однако существует феномен ложной надежды, которая отдаляет человека от реальности из-за установки ожидания: «Пусть это произойдет, это наверняка произойдет».

Экзистенциальная психология дает несколько характеристик позитивной надежды, которая может помочь в кризисе. Во-первых, она опирается на

⁷ Лэнгле А. Что спасает нас от безысходности и отчаяния // Матроны.RU. URL: <https://www.matrony.ru/alfrid-lengle-chto-spasaet-nas-ot-bezyishodnosti-i-otchayaniya/> (дата обращения: 01.07.2021).

реальность, т. е. на принятие новых, пусть и неприятных или тяжелых, условий: «Так есть». Во-вторых, надежда связана с установкой открытости: «Я готов увидеть возможности в этой новой реальности». Часто в ситуациях, которые кажутся безнадежными, люди становятся более чуткими, оказываются способны увидеть малейшие возможности, которых они не заметили бы в обычных обстоятельствах. В-третьих, надежда связана с ценностями, подпитывается ими и на них направлена. Люди надеются, что произойдет что-то хорошее в значимых для них областях: «Я надеюсь выздороветь. Я надеюсь, что когда-нибудь смогу сделать то, что мне важно. Я надеюсь, у меня будут эти отношения». В отличие от ожиданий надежда возникает при неопределенности и потому не привязана к каким-либо целям. Но в надежде люди не отказываются от своих ценностей, и это дает им силы или выдерживать неприятное, или активно действовать. По словам классиков, «надежда умирает последней». И это справедливо, так как на уровне чувств она отражает самую глубокую связь человека с жизнью.

Некоторые исследователи противопоставляют два вида надежды: надежду на себя и свои возможности изменить ситуацию и надежду на большие структуры (Бог, правительство и институты, судьба, везение). По мнению А. Антоновского⁸, второй тип надежды более понятен и доступен людям, так как в кризисных ситуациях их возможности ограничены.

⁸ Antonovsky A. Stress Reduction Through Joy of Life. The Salutogenesis Model by Aaron Antonovsky / A. Antonovsky. Norderstedt: GRIN Verlag GmbH, 2014. 26 p.

Позитивным эффектом обладает не только самостоятельный поиск людьми надежды, но и терапевтическая интервенция, когда психолог выражает свою веру в силу и возможности человека или в то, что обстоятельства изменятся в лучшую сторону.

Укрепление надежды как на индивидуальном уровне, так и на уровне сообществ заключается и в том, чтобы свести к минимуму элементы депрессивного мышления – генерализации (обобщения) и катастрофизации: «Больше никогда не будет безопасно, хорошо», укрепить связь с реальностью: «Сейчас плохо, и, возможно, мир изменился навсегда», но при этом сохранить открытость к новым, позитивным изменениям: «Но, может быть, произойдет еще и что-то хорошее, мир меняется не только в плохую сторону». Ряд специалистов считают, что можно сохранять даже ложные надежды, если они не блокируют деятельность человека и не приводят его к установкам ожидания или опасным решениям, так как даже в противопоставлении реальности они дают людям силы жить.

На уровне сообществ восстановлению надежды способствует укрепление социальных связей и развитие групповой самооффективности. Объединяясь, люди получают больше ресурсов, сил и возможностей, чтобы справиться с последствиями кризисов. Кроме того, эмоциональный аспект отношений, близость и эмоциональная поддержка значимы для многих людей, и возможность прожить эту ценность дает силы и основания надеяться на что-то еще хорошее.

* * *

В данной статье мы представили пять ключевых шагов, которые могут существенно помочь гражданам и сообществам справиться с кризисом и преодолеть последствия кризисных ситуаций. Эти принципы можно применять по отдельности для решения конкретных проблем, например при работе с тревожностью и страхами, ПТСР, депрессивным мышлением. Они эффективны и как комплекс мер в стратегии вмешательства в посткризисные и посттравматические ситуации. На уровне сообществ данные шаги, начиная с самого первого – обеспечения безопасности, ведут к тому, что повышается устойчивость групп и сообществ и в итоге открываются перспективы их развития. На индивидуальном уровне эти шаги не только предлагают ориентиры представителям служб сопровождения и специалистам в области ментального здоровья, но и способны подсказать самим гражданам, какую помощь они могут искать, а чем могут поддержать себя сами.

Важно, что данные шаги выходят за рамки психотерапии и касаются больших тем: адаптации и раскрытия потенциала сообществ, развития личной и коллективной ответственности. Мы считаем, что названные принципы могут существенно улучшить жизнь в кризисные и посткризисные ситуации, и поэтому их следует учитывать при работе с пострадавшими в кризисных и экстремальных ситуациях или при разработке программ реабилитации.