

«ДЕБРИФИНГ В ОН-ЛАЙН РЕЖИМЕ ПРИ ПЕРВОЙ ВОЛНЕ КОРОНАВИРУСА: ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ, СПЕКТР ПСИХИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ»



к.м.н., доцент Л.А ГАШКОВА

**Кафедра психиатрии, медицинской психологии, психосоматики и
психотерапии с лабораторией психического здоровья**

ГОО ВПО «ДОННМУ имени М. Горького»

Цель исследования – определение особенностей проведения дебрифинга в он-лайн режиме и выявление спектра психических реакций у лиц, впервые столкнувшихся с ситуацией пандемии covid-19



Исследование проводилось в марте
2020 года,
через 2 дня после введения особого
эпидемиологического режима в
Российской Федерации (РФ)



Участники дебрифинга (n=108)

Психологи – индивидуальные
предприниматели РФ

Сформировано 9 групп от 8 до 12 человек





ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ДЕБРИФИНГА

1. При формировании групп учитывался географический фактор (часовые пояса РФ)
2. Процедура дебрифинга проводилась на платформе «Skype»
3. Время дебрифинга составляло в разных группах от 2,5 часов до 5 часов
4. На подготовительном этапе участникам была предложена краткая инструкция по проведению дебрифинга
5. На каждого участника велся «Протокол дебрифинга», в котором были отражены основные этапы процедуры и субъективные и объективные реакции, мысли, чувства

Краткая инструкция по системному групповому психологическому тренингу для переживших острый травматичный эпизод

- Мы встречаемся сегодня из-за ситуации, в которой мы оказались – **ОБЪЯВЛЕНИЕ КАРАНТИНА.**
- Мы проведем специальным образом структурированное занятие
- Вещи, которые будут озвучены во время групповой беседы, могут причинять боль, или усилить тревогу. Это – *это нормальное явление, и по нашему опыту, в будущем это поможет справиться с пережитым.*
- Мы будем работать по методу "круга" (цикл). Каждый может говорить в свою очередь, но никто не обязан говорить, если он этого не хочет.
- Для каждого круга разговора будет своя тема.



Круг фактов:

- Каждый из вас приглашается представиться, и рассказать о пережитом событии (объявление карантина) со своей точки зрения, со своей позиции.
- **Вопросы круга:**
 - - Какое отношение вы лично имели к этому событию?
 - - Что происходило перед событием?
 - - Где вы были, когда это событие случилось?
 - - Как вы попали на место события?
 - - Что случилось во время события?
 - - Что вы видели? Слышали?
 - - Что вы делали в это время? *(не мысли, не чувства, не решения!)*



Первый круг "О фактах" – о том, что произошло

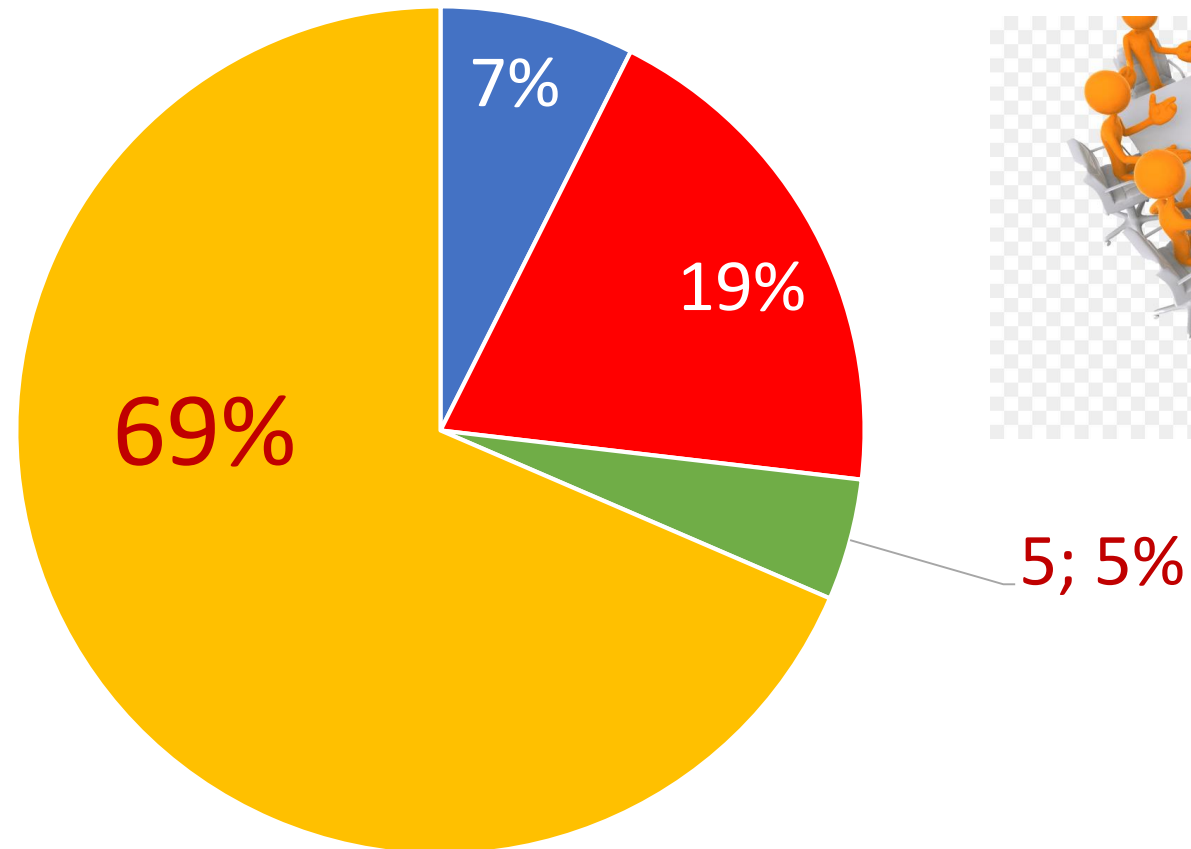
- Какое отношение вы лично имели к этому событию?

■ Был не в курсе

■ Не поверил

■ Отслеживал
новости

■ Меня это не
касается



Второй круг "О мыслях, чувствах, ваших реакциях"

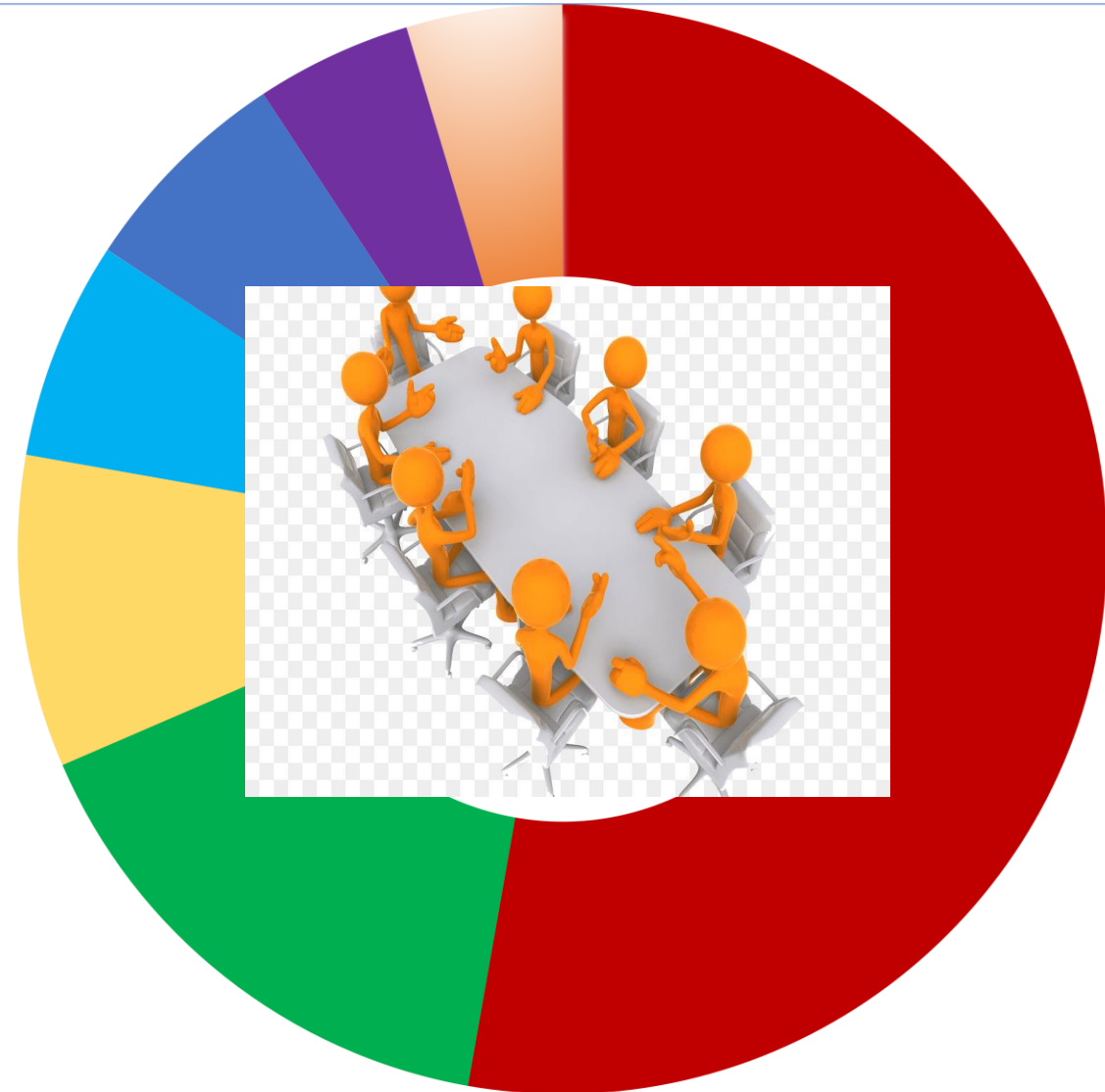
Вопросы круга

- - Какие мысли (первая мысль?) вызвало это событие в вашем сознании (*в отношении вас лично, в отношении события*)?
- - Что вы решили сделать?
- - Почему вы решили делать именно то, что делали?
- - Что из того, что вы решили сделать, вы осуществили, а что нет?

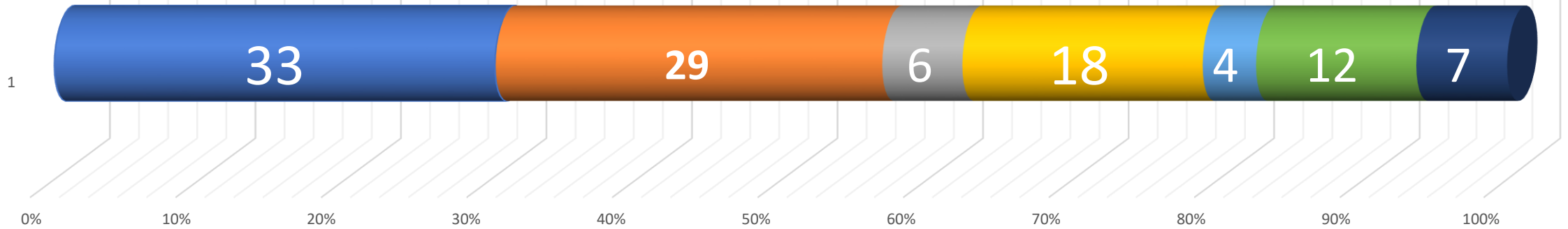


Какую первую мысль вызвало это событие в вашем сознании?

- Раздражение "Рушатся планы"
- Удивление "Не может быть!"
- Озабоченность "Насколько опасно, как долго и т.п."
- "Де жа вю" - 90-е годы, дефолт 1998 г.
- Растерянность "Что теперь будет?"
- Радость "Отпуск, каникулы"
- Другое



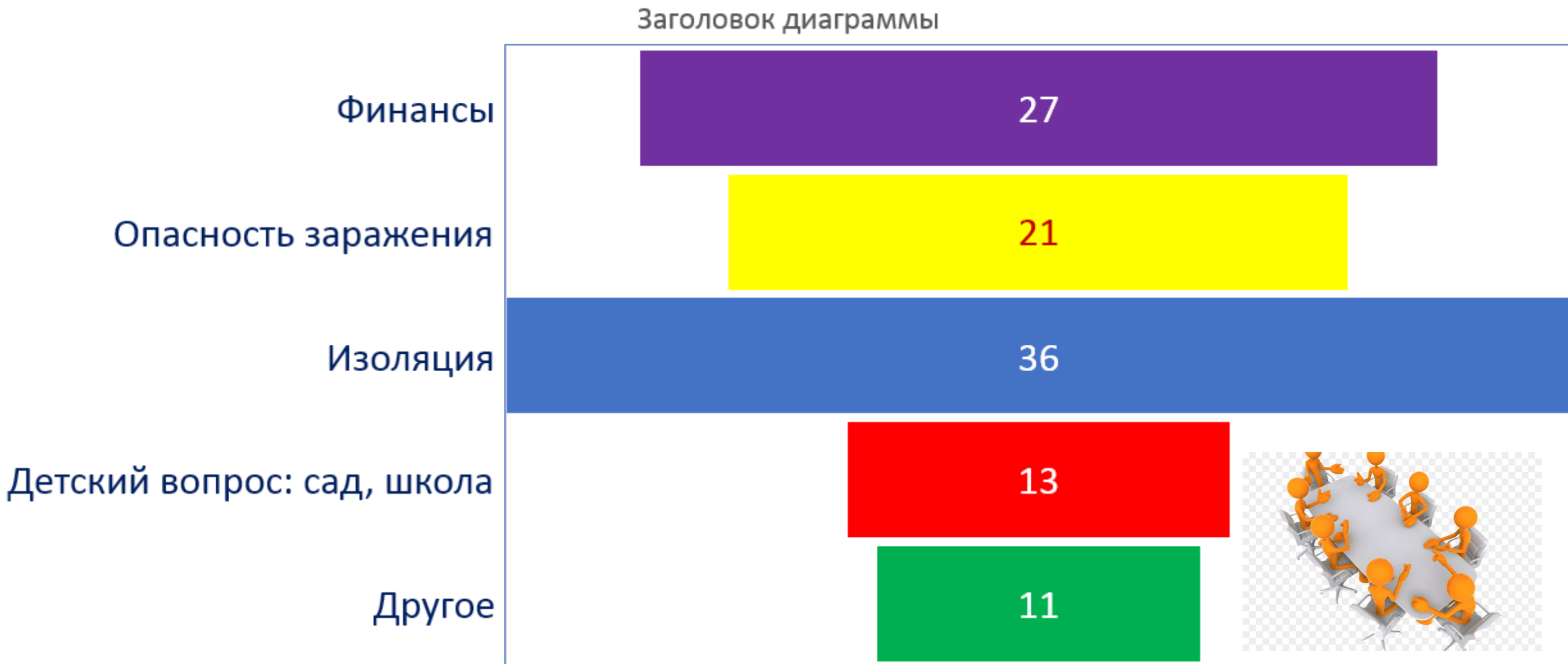
Что вы решили сделать?



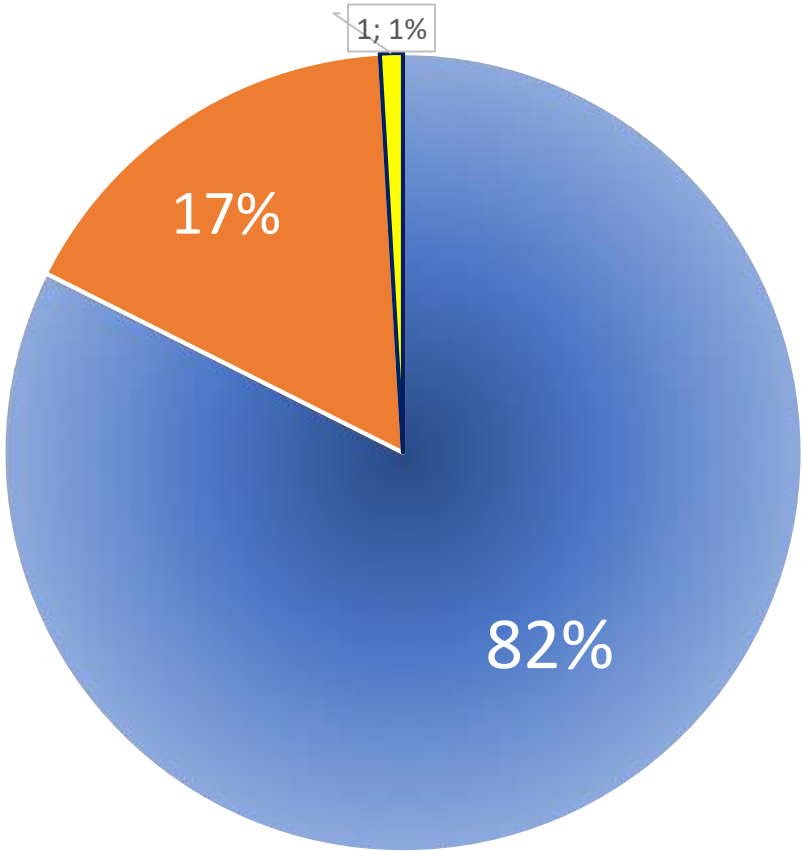
- Собирать информацию
- Закупить продукты
- Сократить контакты
- Позаботиться о близких
- Записаться в волонтеры
- Пересмотреть планы
- Другое

Фаза переживания

- - Какая часть этого события для вас самая важная, самая существенная?



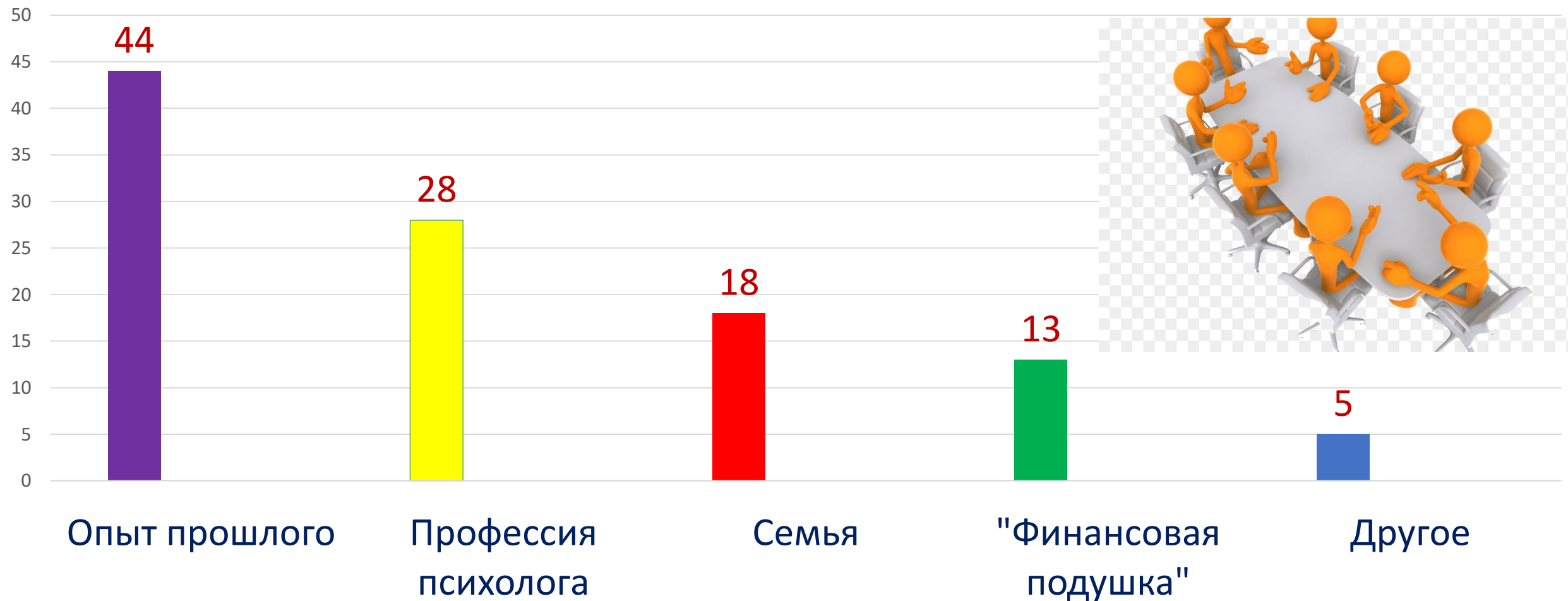
Переживали ли вы что-то подобное раньше, что вызывало у вас такие же чувства: грусть, расстройство, страх, фрустрацию?



■ Переживал ■ Не переживал ■ Не помню

Круг преодоления

Вопрос круга: **Что помогло, или поможет вам преодолеть последствия этого события?**



Спектр психических реакций

Не отметили у себя подобных реакций

Чувство деперсонализации

Чувство дереализации

Навязчивые действия

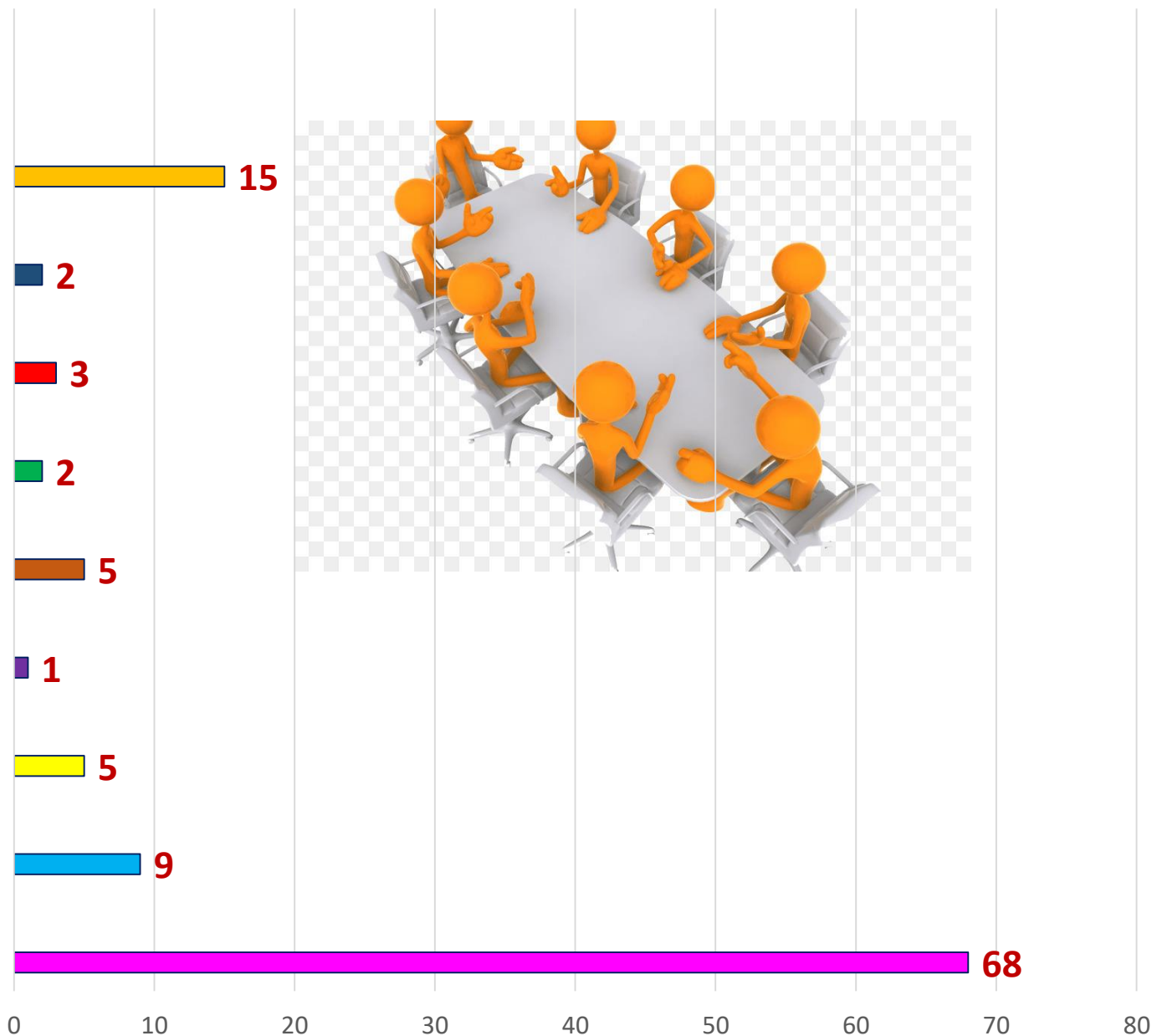
Навязчивые мысли

Депрессия

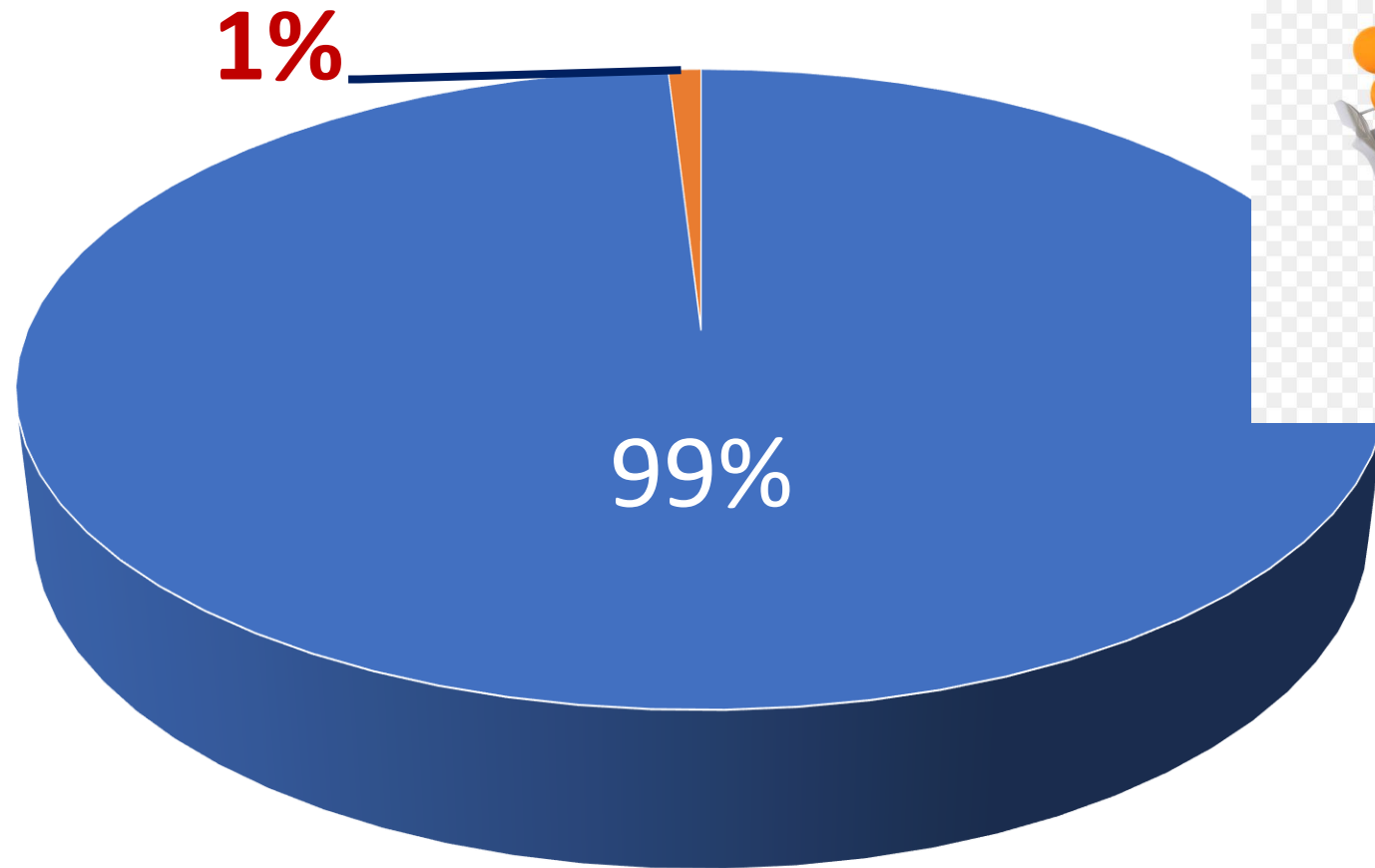
Паника

Страх

Тревога



Оценка участниками процедуры дебрифинга в системе он-лайн



■ Эффективно

■ Не эффективно





ВЫВОДЫ

- Проведение дебрифинга в системе он-лайн показало высокую эффективность в группе психологов (субъективная оценка, 99%)
- В спектре психических реакций преобладала тревога (63%)