

Санкт-Петербургское государственное автономное
стационарное учреждение социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука

Дебрифинг-метод групповой экстренной психологической помощи



Юлия Сабченко,
клинический психолог

член АРКП, секция клинической когнитивно-поведенческой психотерапии
руководитель секции Бубнова И.В. - куратор направления
«Медицинская психология»,

заведующая курсом «Когнитивно-поведенческая психотерапия»,
координатор Научного Совета и Лаборатории Клинической психотерапии
Института психотерапии и медицинской психологии
им. Б.Д. Карвасарского,
клинический (медицинский) психолог.

Санкт-Петербург
2026 год

Дебрифинг-групповая форма кризисной интервенции

особо организованное и четко структурированное
обсуждение в группах людей, совместно переживших
катастрофу или трагическое событие.





Автор - американский психолог Джеффри Митчел, раньше работавший пожарным.



Дебрифинг может проводиться со свидетелями одного события или людьми одного коллектива **не позднее 72 часов после окончания трагедии.**

Оптимальное время для проведения дебрифинга – **не раньше чем через 48 часов после события.** К этому моменту завершится период особых реакций, и участники событий будут в состоянии, в котором возвращается способность к рефлексии и самоанализу.

Но, если времени пройдет слишком много, воспоминания станут расплывчатыми и туманными. В таких случаях при необходимости воссоздания пережитых чувств и состояний могут использоваться видеозаписи или фильмы о событии.

Дебрифинг

1

Позволяет участникам в условиях безопасности и конфиденциальности отреагировать на впечатления, реакции и чувства, связанные с событием.



3

В группе появляется возможность получить поддержку от других участников.

2

Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение, - у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение.

Дебрифинг

Действия ведущих направлены к тому, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы участников, помочь им подготовиться к переживанию тех симптомов или реакций ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), которые могут возникнуть впоследствии



Организация дебрифинга

Проводить дебрифинг возможно в любом месте, но помещение должно быть удобным, доступным и изолированным.

Необходимо выключить мобильные телефоны



Участники располагаются вокруг стола



Рекомендуемое количество участников в группе от 10 до 15 человек. Проводится под руководством двух подготовленных специалистов



Не допускается присутствие посторонних лиц, не имеющих непосредственного отношения к событию



Время проведения четко обозначается вначале и составляет 2—2,5 часа (без перерыва).



Смысл дебрифинга

Минимизация
вероятности
тяжелых
психологических
последствий
после стресса

Самое важное
— это организация
группового
обсуждения

Включает
проговаривание,
слушание, принятие
решений, обучение,
следование повестке
дня, «приведение»
встречи к
удовлетворительному
завершению

Цели дебрифинга

Снижение тяжести психологических последствий после пережитого стресса



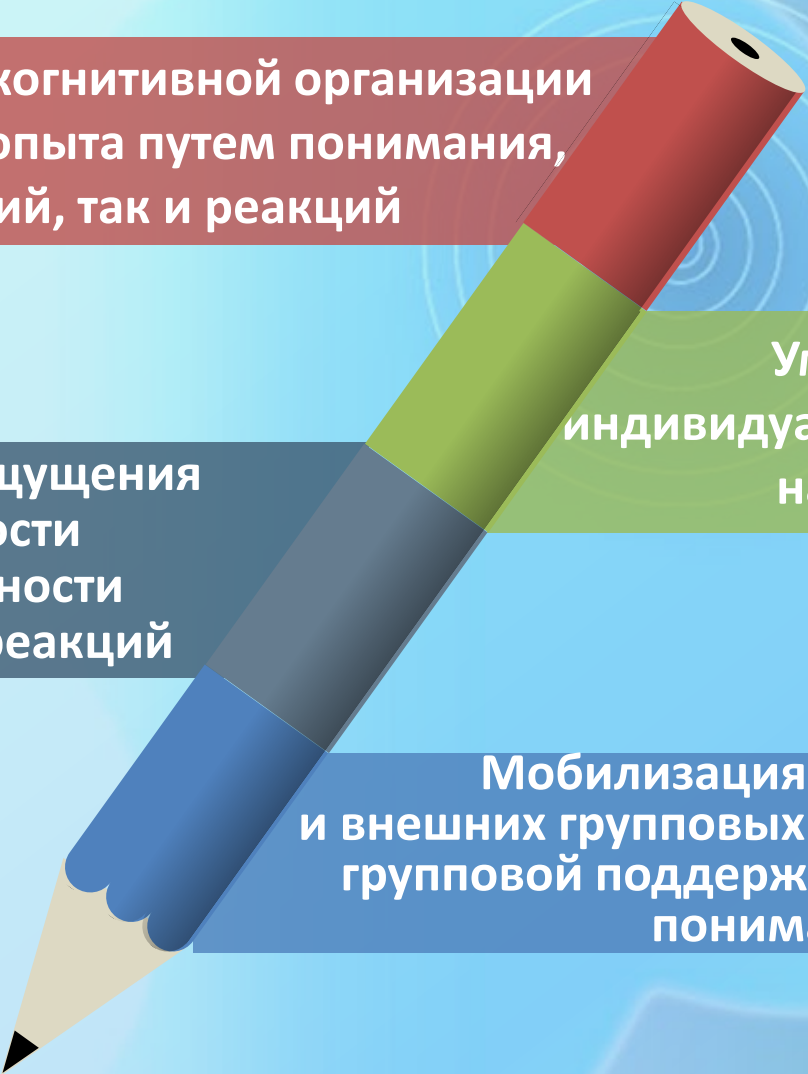
Участие в дебрифинге не может предупредить возникновение последствий трагических событий, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить его



Это одновременно и метод кризисной интервенции и профилактика



Задачи дебрифинга

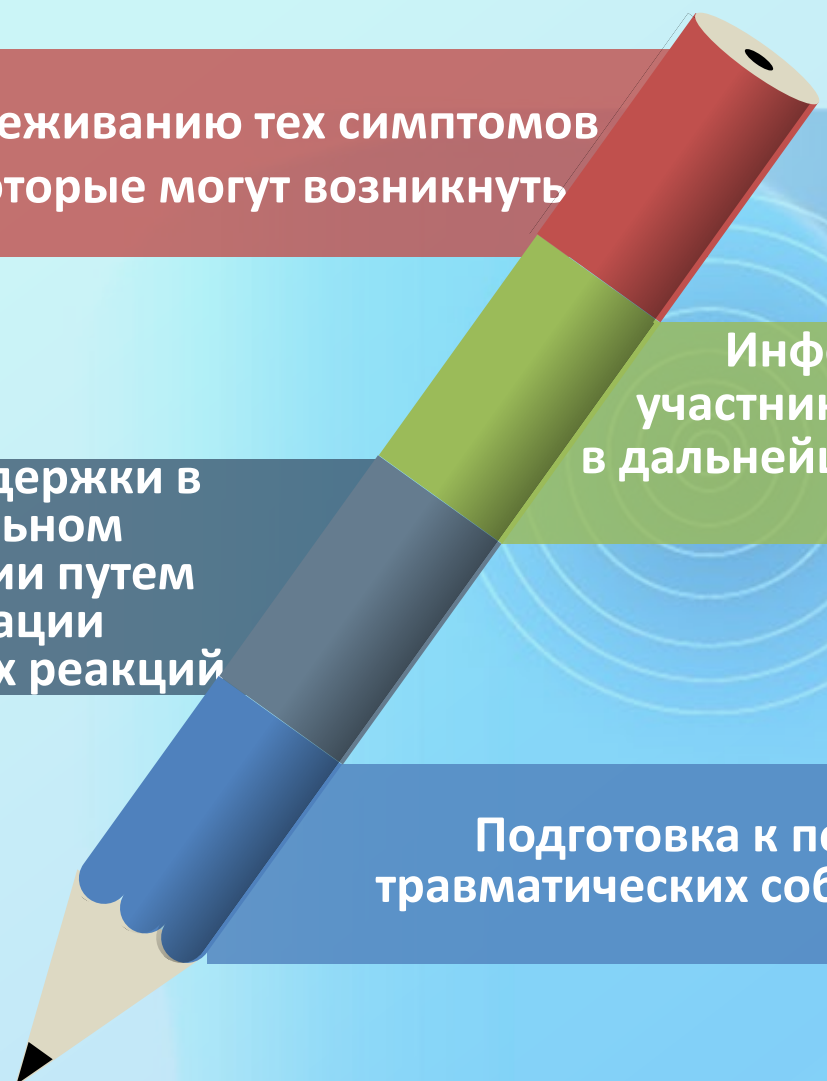


Способствование когнитивной организации переживаемого опыта путем понимания, как событий, так и реакций

Уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций

Уменьшение индивидуального и группового напряжения

Мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности, понимания



Подготовка к переживанию тех симптомов
или реакций, которые могут возникнуть

Информирование
участников о том, где они
в дальнейшем могут получить
помощь

Оказание поддержки в
эмоциональном
отреагировании путем
нормализации
эмоциональных реакций

Подготовка к переживанию
травматических событий в будущем

Выявление людей, нуждающихся в
психотерапевтической помощи

Дебрифинг

ВВОДНАЯ ФАЗА



представление ведущих, задачи, цели, правила

ФАЗА ФАКТОВ



каждый участник кратко описывает то, что произошло с ним во время инцидента: как он увидел событие, какова была последовательность произошедшего

ФАЗА МЫСЛЕЙ



фокус на процессах принятия решений и мышления участниками. Озвучивать мысли для участников может быть затруднительно, потому что эти мысли кажутся неуместными, или причудливыми, или недостойными. Тем более важно поделиться ими. Сопоставление своей реакции с подобными реакциями других людей снижает напряжение и формирует общность

ФАЗА ЧУВСТВ (ПЕРЕЖИВАНИЙ)



Самая длительная фаза дебрифинга. Предыдущие фазы актуализировали переживания, которые достаточно сильны и могут быть разрушительны для человека. Необходимость создания ведущими условий, при которых участники могли бы вспомнить и выразить сильные чувства в атмосфере поддержки группы и в то же время поддержать других участников, которые также испытывают сильные страдания. Это может уменьшить разрушительные последствия таких чувств.



ФАЗА СИМПТОМОВ



Некоторые реакции из-за своей необычности должны быть обсуждены более детально. Участников просят описывать симптомы (эмоциональные, когнитивные и физические), которые они пережили на месте действия; после завершения опасной ситуации; когда они возвратились домой; в течение последующих дней и в настоящее время. Обязательно нужно задать вопросы о необычных переживаниях, о трудностях возврата к нормальному режиму жизни и работы.

ФАЗА ОБУЧАЮЩАЯ



Обобщение ведущим реакций участников, валидация «нормальная реакция на ненормальные события». При этом индивидуальность реакций каждого участника должна быть отмечена. Информирование о методах самопомощи, вариантах получения профессиональной помощи, ответы на вопросы участников



ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФАЗА



планирование будущего, обсуждение способов совладания, обмен контактами для дальнейшей коммуникации вне группы, обобщение полезного на группе, напоминание о конфиденциальности. Общение в индивидуальном порядке с участниками группы, чье состояние вызвало беспокойство ведущих

Важно!



Конфиденциальность

Участники имеют право не высказываться в кругах, предлагаем, организуем для этого паузы, но не настаиваем.

Допускаются только поддерживающие высказывания

В экстренных ситуациях – организуем для «острого» участника индивидуальную экстренную помощь (предусматриваем подключение «дежурного» кризисного психолога)

Любая групповая динамика «гасится» ведущими, кроме поддерживающей



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Юлия Сабченко,
клинический психолог
член АРКП, секция клинической когнитивно-
поведенческой психотерапии
руководитель секции Бубнова И.В. - куратор
направления
«Медицинская психология»,
заведующая курсом «Когнитивно-
поведенческая психотерапия»,
координатор Научного Совета и Лаборатории
Клинической психотерапии Института
психотерапии и медицинской психологии
им. Б.Д. Карвасарского,
клинический (медицинский) психолог.