

Vardarbības seku mazināšana izmantojot grupu metodes

Inta Poudžiunas Talsu sieviešu un bērnu krīžu centrs, psihologs

Prezentācijas kopsavilkums

Īstermiņa programmas lietderīgi fokusēt uz noteiktu simptomu mazināšanu, ņemot vērā

∅ pieredzes un to seku īpatnības

∅ atkarībā no vecuma un individuālajām cietušā īpatnībām.

Šādas programmas var paredzēt grupu darbu, individuālo vai kombinētās (individuālās un grupas) metodes. Teorētiskie pamatojumi un efektivitātes pētījumi liecina par abu metožu līdzvērtību. Tādējādi, ja pastāv iespēja izvēlēties grupas vai individuālo programmu, nepieciešama rūpīga klienta izvērtēšana pirms iesaistīšanas vienā vai otrā programmā.

∅ Grupas programma dod augstāku efektu tūlītējai simptomu mazināšanai, līdz ar to tā būtu vairāk piemērota gadījumos, kad stāvoklis ir kritisks un nepieciešamas ātras pozitīvās izmaiņas.

∅ Savukārt individuālās terapijas efekts ir noturīgāks laikā un piemērojams klientiem, kuriem ir augstāka motivācija izmainīt savu dzīvi.

∅ Jo smagāki ir sākotnējie simptomi un mazāka nozīme piešķirama starppersonu problēmām, jo vairāk ieteicama individuālā programma.

∅ Uz atrisinājumu fokusētās grupas īsās psihoterapijas metodes (kognitīvi biheiviorālā pieeja), ir efektīvas konkrētu specifisku problēmu risināšanai. Pie tam nozīmīgs grupas darba laiks tika veltīts problēmas definēšanai, iepriekšējo mēģinājumu identificēšanai, specifisko mērķu un intervences uzdevumu noteikšanai.

∅ Efektīvas ir kā grupas, tā individuālās metodes, kas fokusētas uz tagadnes apzināšanos un nākotnes pozitīvu izmaiņšanu. Piemēram, viena metode – „spoguļjautājums”, t.i., kas notiks, ja problēma būs atrisināta – vērsta uz nākotni un otra – „simptoma skala”, t.i., novērtējums par to, cik lielā mērā atrisinājuma efekts ir novērojams klienta pašreizējā dzīvē – uz tagadni.

∅ Atrisinājuma efekta un simptoma samazināšanās novērtēšana – ir ietverts tādā individuālajā metodē kā Acu kustību izmantošana desensibilizācijā un traumas pārstrādē (EMDR – Eye Movement Desensitization & Reprocessing). Negatīvās pārlicības par sevi intensitātes samazināšana un pozitīvās pārlicības palielināšana apvienojumā ar abu smadzeņu pusložu darbības saskaņošanu ļauj īsā laikā panākt pozitīvas izmaiņas pārciestas vardarbības internalizēšanā.

Salīdzinot individuālās un kombinētās terapijas efektivitāti pētījumā par pārciestas seksuālās vardarbības psiholoģisko seku mazināšanu bērniem, tika izmantoti dažādi novērtēšanas testi, veicot mērījumus pirms terapijas un 6 mēnešus vēlāk. Abas programmas tika atzītas par vienlīdz efektīvām visiem simptomiem, izņemot depresiju, kur kombinētā terapija izrādījās efektīvāka Turklāt statistiski nozīmīga psiholoģiskā stāvokļa vai uzvedības uzlabošanās tika fiksēta apmēram 2/3 gadījumū.

Grūtības ar smagā vardarbībā cietušajiem rada disociācija kā viens no vardarbības traumatiskajiem simptomiem – plaša mēroga neapzināts, aizsargājošs uztvertās realitātes iekšējs pārveidojums kā izvairīšanās no pārmērīga stresa. Kopā ar depersonalizāciju, derealizāciju, ķermeniskas izjūtas traucējumiem un psihisko nejūtīgumu tas ietver arī kontakta zaudēšanu ar pārdzīvotajām ciešanām un ar visu kognitīvo un emocionālo informāciju, kas ar tām saistītas. Rezultātā uzsākt traumatisko seku psiholoģisko pārstrādi nav iespējams, pirms nav notikusi kontakta ar zaudēto atjaunošana (spēja domāt par notikušo, izjūtot adekvātas emocijas, ķermenisko izjūtu un jūtīguma atjaunošana). Trauksme, kas saistīta ar nepatīkamu intensīvu depersonalizācijas kvalitāti, no vienas puses, rada pretestību, no otras puses, palīdz depersonalizācijas mazināšanai.

Piedāvāju iepazīties ar vardarbības seku mazināšanu, izmantojot grupu metodi.