

БОЕВОЕ ПТСР

И ВЕТЕРАНСКИЕ ГРУППЫ САМОПОМОЩИ

**РУСЛАН
КАДЫРОВ**

к. псих. наук

**АНАСТАСИЯ
ЧЕМАРЁВА**

психолог



МЕДПРОФ
атласы, книги для врачей

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ, ВЕДУЩИХ И ОРГАНИЗАТОРОВ

ОСНОВЫ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ



СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВСТРЕЧ



РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

**Анастасия Васильевна Чемарёва
Руслан Васитович Кадыров
Боевое ПТСР и ветеранские
группы самопомощи.
Руководство для психологов,
ведущих и организаторов
Серия «Спаси себя и близких»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74014942

*Боевое ПТСР и ветеранские группы самопомощи: руководство для психологов, ведущих и организаторов: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-248245-8*

Аннотация

Учебно-методическое пособие содержит рекомендации по применению методологии самопомощи для ветеранов боевых действий, практические советы и рабочие материалы.

В пособии рассматриваются:

- принципы и методология самопомощи;
- этапы организации ветеранских групп на местном уровне;
- ключевые навыки фасилитатора и роли в группе;
- структура встреч, правила и вопросы конфиденциальности;
- техники обратной связи и разрешения конфликтов;

– эффективные упражнения для повышения сплочённости, доверия и взаимодействия участников.

Пособие будет полезно психологам, социальным работникам, координаторам ветеранских объединений, а также активистам, желающим запустить инициативные группы поддержки по принципу «равный – равному».

Содержание

Введение	7
Раздел 1. Методология самопомощи	10
1.1. Самопомощь и ее основы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Руслан Кадыров Боевое ПТСР и ветеранские группы самопомощи: руководство для психологов, ведущих и организаторов

Рецензенты:

Волкова Олеся Владимировна, доктор психологических наук, доцент, директор Института педагогики, психологии и социологии, заведующая кафедрой психологии развития и консультирования, ФГБОУ ВО «Сибирский федеральный университет».

Андрей Викторович Серый, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологических наук, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

В оформлении обложки использована фотография:

Maxim Apyatin / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Кадыров Р.В., Чемарёва А.В, текст, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Ветераны боевых действий – особая категория людей, чьи жизненные истории навсегда связаны с опытом экстремального стресса, утраты и угрозы жизни. Возвращение к мирной жизни для них часто сопровождается не только физическими трудностями, но и целым комплексом психологических и социальных проблем: посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), нарушениями сна, чувством отчужденности, потерей жизненных ориентиров, трудностями в общении с близкими.

Традиционные формы психологической помощи, такие как индивидуальная терапия, не всегда оказываются достаточными. Во-первых, не все ветераны готовы сразу обратиться к специалисту: мешает недоверие, страх стигматизации, а иногда – ощущение, что «никто не поймет, кроме таких же, как я». Во-вторых, государственные программы поддержки нередко ограничены по времени и ресурсам. Именно здесь особое значение приобретают **группы самопомощи** – форма работы, в которой сами участники становятся активными агентами своей реабилитации.

Группа самопомощи – это неформальное объединение людей, имеющих общий опыт и цель, которые встречаются для взаимной поддержки, обмена опытом и восстановления социальных связей (Ялом, 2005). Для ветеранов боевых дей-

ствий участие в таких группах не только снижает уровень психологического напряжения, но и помогает вернуть чувство контроля над своей жизнью, восстановить утраченные навыки коммуникации, заново обрести смысл жизни.

Психологи и социальные работники играют ключевую роль в создании, сопровождении и развитии таких групп. Их задача – не только организовать пространство и условия для встреч, но и обеспечить безопасную атмосферу, где каждый участник сможет свободно выражать эмоции, делиться воспоминаниями и получать отклик без осуждения.

Цель данного методического пособия – дать специалистам теоретическую основу и практические инструменты для организации и ведения групп самопомощи для ветеранов. В нем мы рассмотрим:

- психологические особенности ветеранов и специфику посттравматического опыта;
- этапы формирования и развития группы;
- техники и упражнения, эффективные в работе с данной аудиторией;
- рекомендации по предотвращению и преодолению кризисов внутри группы;
- опыт применения метода в России и за рубежом.

Как писал В. Франкл: *«Тот, кто знает, ради чего жить, сможет вынести почти любое как»* (Франкл, 1990, С. 112).

В случае с ветеранами группы самопомощи становятся местом, где это «ради чего» обретает живое наполнение.

Это пособие призвано помочь специалистам сделать шаг навстречу тем, кто прошел войну, и создать условия, при которых прошлое перестанет быть источником разрушения, а станет основой для новой, исполненной смысла жизни.

Раздел 1. Методология самопомощи

1.1. Самопомощь и ее основы

Самопомощь в современном психологическом и социальном контексте – это система действий, предпринимаемых индивидом или группой для улучшения качества жизни, восстановления психологического равновесия и решения личных или коллективных проблем без постоянного вмешательства профессионала (Norcross & Vangarelli, 1989). В отличие от стихийной эмоциональной поддержки, самопомощь имеет четко определенные цели, правила взаимодействия и структуру встреч.

В основе самопомощи лежит идея, что люди, имеющие схожий жизненный опыт, могут оказывать друг другу значимую и уникальную поддержку, основанную на взаимопонимании и эмпатии. При этом участники группы самопомощи становятся не пассивными получателями помощи, а активными субъектами процесса восстановления.

Основная задача группы самопомощи – научиться моделировать свою жизнь для комфортного существования как своего, так и окружения.

Самопомощь как метод можно рассматривать в двух аспектах:

- помощь, которую самостоятельно, без участия профессионалов, оказывают самим себе или другим людям с такими же проблемами;
- деятельность, которая заменяет или дополняет работу органов власти и созданных властью институтов, удовлетворяющих общественные потребности; такая самопомощь направлена на общее благо.

Первое из этих значений употребляется в области социальной работы, психологического сопровождения и касается преимущественно человеческого поведения, предусматривающего:

- обмен информацией о том, как можно справляться с определенными неурядицами;
- создание у участников группы самопомощи ощущения, что они не одиноки со своими проблемами и могут рассчитывать на поддержку;
- взаимную финансовую поддержку, если существует такая необходимость (такое возможно в исключительных случаях).

Самопомощь в этом смысле отличается от других форм

помощи опытом сопереживания проблем всеми участниками процесса. Основную роль здесь играют люди, которые лучше справляются с трудностями, благодаря чему могут помочь другим своим примером и опытом.

Социальные работники, психологи и психотерапевты пытаются активизировать процесс самопомощи среди людей, которым помогают.

Второе определение самопомощи касается любой деятельности людей, что заменяет или дополняет деятельность органов власти и созданных властью институтов, которые должны удовлетворять общественные нужды. То есть субъектом самопомощи может быть не только отдельный индивид, но и группа или общность людей, в нашем случае – общественная организация или некоммерческая организация (НКО). Такой субъект использует свои средства и ресурсы для организации самопомощи.

Потенциал самопомощи заключается в попытке отдельного индивида или группы влиять на свою судьбу, являющейся так называемым действием снизу вверх:

- помогая себе, люди «обуздывают» чувство беспомощности перед проблемами: речь идет о преодолении болезней, психических или социальных проблем;
- самопомощь учит воспринимать самого себя как самодостаточного человека и воздействовать на окружающую среду, изменяя ее;

- философия самопомощи выводит значение роли личности за пределы только принятия решений.

Самопомощь выполняет сразу несколько функций.

- **Психологическая функция** – снижение эмоционального напряжения, переработка конфликтов, кризисов или травматического опыта через безопасное проговаривание.

- **Социальная функция** – восстановление утраченных контактов, формирование новых связей и осознание принадлежности к определенному сообществу.

- **Образовательная функция** – обмен информацией о способах саморегуляции, социальных и медицинских ресурсах.

- **Мотивационная функция** – формирование внутренней установки на восстановление и личностный рост.

Выделяют несколько принципов самопомощи, способствующих ее целесообразному внедрению в общество (Ялому 2005, Corey & Corey, 2017 и др.).

1. **Социальная однородность.** Участники группы самопомощи понимают друг друга благодаря тому, что находятся в подобных социальных обстоятельствах и сталкиваются с подобными проблемами. Этот принцип самопомощи лучше всего иллюстрирует подход «равный – равному», позволяющий участникам групп самопомощи развивать атмосфе-

ру доверия и взаимопонимания. Также социальную однородность подчеркивает правило, согласно котором участники группы самопомощи (ГСП) обращаются друг к другу на «ты», несмотря на возраст, должности или регалии за пределами группы.

2. *Добровольность.* Участие в группе самопомощи без принуждения, что обеспечивает высокую личную мотивацию. Участников ГСП объединяют желание взаимно оказывать и получать поддержку, чтобы преодолеть собственные проблемы.

3. *Равенство.* Отсутствие иерархии и формального лидерства, за исключением ведущего (фасилитатора), выполняющего организационную роль.

4. *Взаимная поддержка.* Каждый участник группы самопомощи является одновременно источником и получателем помощи. Подход к самопомощи строится на внутренних ресурсах личности или группы, которые могут использоваться для решения персональных и даже общенациональных проблем. Участие в ГСП дает возможность избавиться от проблем и изменить жизнь к лучшему путем постановки проблем и позитивного изменения мнений и убеждений; помочь себе, находясь среди людей, имеющих аналогичные проблемы, и, наконец, достичь устойчивого развития. Благодаря этому участники групп самопомощи начинают не только управлять собственной жизнью, но и способствовать изменениям в обществе.

5. *Конфиденциальность*. Гарантия неприкосновенности личной информации.

6. *Активная позиция*. Готовность к изменениям и личная ответственность за результат. При этом каждый участник группы самопомощи самостоятельно выбирает, желает ли он высказываться именно в этот момент и именно на эту тему; группа согласовывает темы последующих встреч, их время и периодичность и т. п.

7. *Социальная поддержка*. Самопомощь – одна из многих форм социальной поддержки, которая позволяет людям противостоять кризису и позволяет личности интерпретировать ситуацию по-своему, преодолевая стресс.

8. *Отсутствие коммерциализации*. Услуги, оказываемые в пределах самопомощи, безвозмездные и обоюдные. В отличие от коммерческих продуктов, самопомощь – не товар. Важно понимать, что ГСП создают не для получения дохода отдельными персонажами, а для изменения личных обстоятельств и условий жизни людей, входящих в ГСП.

9. *Уникальность способов оказания и получения самопомощи*. В основе всех практик самопомощи лежат следующие понятия:

а) помощь оказывают люди с одинаковыми проблемами или состояниями по принципу «равный – равному»;

б) помощь оказывают не специалисты; хотя психологи и социальные работники часто являются менеджерами, организаторами и фасилитаторами ГСП, в кругу самопомощи

они должны отойти от профессионального амплуа;

в) помощь базируется на собственном опыте – участники группы должны говорить от своего имени и делиться своими чувствами, используя местоимение «я»;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.