



ФЕДЕРАЦИЯ  
ПСИХОЛОГОВ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИИ

Волгоградское  
региональное  
отделение



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ГАУ ДПО «ВОЛГОГРАДСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ  
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»

## Рекомендации психологам по дистанционному консультированию клиентов, находящихся в состоянии страха в период самоизоляции

1. **Выслушайте** клиента, определите ситуации проявления страха.
2. **Проработайте** эмоции клиента: во время проявления симптомов страха, общее эмоциональное состояние в текущий жизненный период клиента; **отразите** эмоции во время консультации.
3. **Определите** направленность страха: связанные и несвязанные с объектом/ситуацией.
4. **Определите** степень выраженности симптомов страха:

**Легкая степень** - проявляется иногда, редко. Нет симптомов в текущий момент.

**Средняя степень** - проявляется часто (несколько раз в неделю), либо есть симптомы страха сейчас.

**Тяжелая степень** - страх проявляется часто (каждый день или несколько раз в день).

### ➡ При легкой и средней степени выраженности страха:

1. **Проясните**, что лежит в основе страха. С чего начались его первые проявления. С какими ситуациями связано проявление симптомов страха. Проработайте возможные причины появления страха.
2. **Проанализируйте** с клиентом рациональную составляющую страха (от чего он уберегает, что позволяет делать/неделает, что помогает предотвратить).
3. **Резюмируйте** возможности самопомощи клиента в ситуации возникновения страха.
4. **Информируйте** о возможности получения помощи в кризисных ситуациях (очная психологическая помощь, экстренная медицинская помощь и пр.)

### ➡ При тяжелой степени выраженности страха:

1. **Проработайте** страх по алгоритму работы с панической атакой (см. Рекомендации по работе с паническими атаками).
2. **Проанализируйте** с клиентом рациональную составляющую страха (от чего он уберегает, что позволяет делать/неделает, что помогает предотвратить).
3. Если страх не отступает, **проработайте** с клиентом следующие рекомендации по преодолению страха здесь-и-сейчас:

- поддержка дыхания (создание пространства вокруг абонента, обеспечение свежим воздухом, напоминание о выдохе);

- двигательная активность (включая возможность выхода из комнаты);

- помочь абоненту почувствовать устойчивость (опираться ногами о землю и телом на стул);

- поддержка контакта (абонент описывает все, что с ним сейчас происходит).

4. Если страх не проходит, **предложите** клиенту отвлечься, может почитать что-то, что он любит (или, например, расскажите притчу о страхе).
5. **Находитесь** с клиентом до минимизации или исчезновения симптомов страха.
6. **Информируйте** о возможности получения помощи в кризисных ситуациях (очная психологическая помощь, экстренная медицинская помощь и пр.).

Телефон доверия **8-800-2000-122**

Специалисты НМЦ ППС ГАУ ДПО «ВГАПО» [respsi@mail.ru](mailto:respsi@mail.ru)

Специалисты	Время работы	Тел.	Е-mail	Скайп
Кучегашева Полина Петровна	09.00. – 11.00.	8-906-405-36-28	<a href="mailto:Polina65@yandex.ru">Polina65@yandex.ru</a>	
Кубанцева Анна Павловна	11.00. – 13.00.	8-903-377-05-15	<a href="mailto:anna8377@mail.ru">anna8377@mail.ru</a> ,	kubantseva_anna
Орешкина Наталья Владимировна	13.00. – 15.00.	8-917-333-05-94	<a href="mailto:Oreschkina@yandex.ru">Oreschkina@yandex.ru</a>	oreschkinata
Бражник Антон Валерьевич	15.00. - 17.00.	8-952-881-58-76	<a href="mailto:avbrazhnikov@mail.ru">avbrazhnikov@mail.ru</a>	brazhnikovav