

Режим особого функционирования человека и его деятельности

Часто бывает так, что в силу определённо сложившихся обстоятельств человек вынужден адаптироваться к новым реалиям – совершить качественный переход в его жизнедеятельности. Например, такое случается в процессе реабилитации, адаптации, посттравматических состояниях человека.

В период острых хронических состояний достаточно сложно совершать простые повседневные дела, решать какие-либо задачи и просто коммуницировать друг с другом.

Предлагаемый вашему вниманию метод-подход направлен на глубинную трансформацию личности, за счёт которой достигается эффект повышенной осознанности, который позволяет открыть новые горизонты, расширить общее сознание человека, его роли в условиях сложившихся реалий. Это особая готовность психики пребывать в состоянии умиротворения и благодарности, от которого рождается лёгкость и уверенность в себе.

Режим особого функционирования в этом смысле может напоминать «Зону ближайшего развития» по Л.С. Выготскому и отчасти, данный подход основан на этом [1]. Только помимо этой «Зоны ближайшего развития» есть такие психические грани, которые способны расширяться, позволяя нам зачастую, перейти на новый уровень осознанности, благодаря которой рождаются совершенно иные, новые ощущения и вкус к жизни.

Как связан режим особого функционирования с деятельностью?

Режим особого функционирования мобилизует психическую энергию (либидо), направляя и трансформируя её в преобладающую деятельность человека. Благодаря такому преобразованию могут достигаться существенные успехи в деятельности личности. По сути, происходит сублимация либидо в деятельность. Этим, зачастую, объясняется все триумфальные успехи, победы, награды, к которым стремятся люди на практике.

Режим особого функционирования рекомендуется соблюдать в моменты острого эмоционального переживания, случившихся событий, которые наносят негативный отпечаток на психику субъекта.

В каких ситуациях режим особого функционирования наиболее актуален:

- Ситуации неопределённости и дисбаланса, ЧС;
- Реабилитация и адаптация к новым условиям жизнедеятельности;
- Риски снижения коммуникативных навыков;
- Депрессия (начальная стадия).

Вхождение в режим особого функционирования. Ситуация подразумевает плавный переход и адаптацию человека к выполнению его деятельности в условиях ограниченного функционирования. То есть, адаптация к новой обстановке должна протекать в мягкой форме, чтобы на протяжении первых 14 дней минимизировать риски развития начальной стадии депрессии. Особенно важно в течении этих двух недель осуществить своего рода «перестройку» адаптационных механизмов личности относительно всех её ранее выполняемых функций. Например, человек до случившихся обстоятельств имел возможность свободного перемещения в пространстве и после ему это стало недоступно. Альтернативой решения сложившейся ситуации является использования средств реабилитации (коляски, ходунков, тростей и т.п).

Если речь идёт о ситуации неопределённости и дисбаланса, то чёткое понимание своих ценностей и ценностей окружающих людей способно выявить ту зону комфорта, в которой эмоционально человек чувствует себя удовлетворённо и готов к взаимодействию в конструктивных рамках.

Основная часть протекания режима особого функционирования. Обычно выпадает на момент острых эмоциональных и физических недомоганий. Этот период времени становится решающим с точки зрения

дальнейшего развития депрессии, последующей адаптации и реабилитации. Временной интервал для лиц, требующих адаптации и реабилитации составляет 14-28 дней. Успешное прохождение основной стадии режима сулит активная работа над смыслообразующим человека. В перспективе экзистенциальное отношение к ситуации определяет то, насколько быстро пациент будет продвигаться к фазе выхода из РОФ. Для людей в ситуациях неопределённости и дисбаланса, ЧС достаточно прожить это в моменте, в ситуации «Здесь и сейчас», опираясь в основном на методы/техники краткосрочной терапии и самопомощи.

Выход из режима особого функционирования. Предполагает постепенный переход к возврату привычным условиям жизнедеятельности за счёт активной работы адаптационных механизмов личности. Наиболее благоприятным исходом по выходу из режима будет являться сочетание показателей физических параметров самочувствия человека с его психологическим фоном – например, после прохождения фазы обострения «физического» и «психического», его общее состояние приходит в норму. В ситуациях, порождающих неопределённость и дисбаланс, ЧС успешное возвращение к гармоничному восприятию и отражению действительности человека будет зависеть от нескольких этапов его прохождения:

Физиологической адаптации. У человека нормализуется дыхание, кровоснабжение, температура тела (в основном только в ситуациях ЧС);

Физическая адаптация. Активация навыков приспособления к физическим параметрам. Это ключевой фактор в моментах прохождения реабилитации человека, его восстановлению базовых навыков самообслуживания, которые по сути дела, являются первичными и решающими в ситуации возвращения к привычному образу жизни.

Психологическая адаптация. Ей принято обозначать процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни, деятельности личности и среды. Рассматривая ситуации ЧС, следует отметить то, что принятие

случившихся событий выстраивает в психике человека новую цепочку мыслительных процессов (нейросеть), которая позволяет стереть травмирующий опыт, заменяя новыми событиями из настоящего и планируемого будущего.

В процессе реабилитации соблюдение режима особого функционирования играет важнейшую роль, поскольку позволяет свести к минимуму воздействия негативных факторов окружающей среды для человека и его психики. В свою очередь, к таким негативным факторам следует отнести:

- чрезмерную активность внешних раздражителей (негативные новости, конфликты, токсичные отношения, регулярное недопонимание, вовлечение в социальный хаос);

- пребывание в не желаемой ячейки общества (травля, протест, бунт);

- разрушающий эффект «ожидания» (ожидания чудес исцеления, чрезмерное злоупотребление потребительским отношением к жизни).

Выход из режима особого функционирования напрямую связан с расширением горизонтов возможностей человека и эти возможности как мы уже выяснили, обеспечивает в своём большинстве базовые навыки адаптации и то, насколько быстро будут пройдены их основные этапы. Ключевым в предлагаемом методе-подходе является эффект повышенной осознанности либо её качественный переход на новый уровень, который позволяет совершенно иначе смотреть на происходящее, рассматривая только самые светлые стороны бытия личности. При этом, деятельность в условиях режима особого функционирования может быть реализована в разных аспектах жизни человека.

**Автор статьи: психолог Курганской Областной Организации ВОИ
Ермаков Н.С.**