**Кейс 8**

*Ознакомьтесь с ситуацией.*

Марина, студентка 4 курса, готовилась к государственному экзамену. Она много читала, почти ничего не ела в течение двух недель, почти не спала, очень волновалась. Она успешно сдала экзамен и защитила ВКР. После защиты она обратилась к психологу, описав свое состояние следующим образом: «Меня все раздражает, ночью я слышу, как разговаривают соседи за стеной, солнечный свет режет мне глаза, мне кажется, что моя мама все время пересаливает еду. Я стала часто ругаться с ней и папой, меня бесит, как громко они пережевывают пищу и стучат вилкой по своим тарелкам. Сколько всяких звуков они издают во время еды. Мой молодой человек постоянно шморкает носом и сопит, когда мы вместе смотрим кино или просто сидим рядом в автобусе. Я не понимаю, как я не замечала этих вещей до этого».

1. Дайте психологическую характеристику описанному явлению.

Кейс следует рассматривать в рамках сенсорно-перцептивных и аффективных психических образований.

Описанное Мариной состояние можно определить, как явление временной сенсибилизации.

|  |
| --- |
| ***Сенсибилизация*** *— повышение чувствительности нервных центров под влиянием действия раздражителя.*  *При сенсибилизации изменения чувствительности зависят преимущественно от изменений самого организма — физиологических или психологических.*  *Различают две основные стороны повышения чувствительности по типу сенсибилизации:*   * *одна из них носит длительный, постоянный характер и зависит преимущественно от устойчивых изменений, происходящих в организме;* * *вторая из них носит временный характер и зависит от экстренных воздействий на состояние субъекта — физиологических или психологических*.   *Заметные изменения чувствительности могут наступать в состояниях утомления. Утомление, вызывающее тормозные (фазовые) состояния коры, может сначала вызвать обострение чувствительности, с тем чтобы при его дальнейшем развитии перейти к снижению чувствительности*.  (Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии — СПб.: Питер, 2006. — 320 с.) |

Вероятно временная сенсибилизация ощущений Марины произошла на фоне переутомления в связи с подготовкой к государственной аттестацией.

*Переутомление представляет собой патологическое состояние организма, которое развивается под действием длительного утомления с превалированием психического или физического компонента. Симптомы переутомления возникают вследствие развития нарушений функционирования центральной нервной системы, которые преимущественно проявляются в дисбалансе процессов возбуждения и торможения нейронов головного мозга. Переутомление развивается в ситуации несоответствия выполняемой деятельности с необходимым отдыхом.*

С позиции концепции Ганса Селье, мы можем говорить о 3-ей стадии стресса и явлении дистресса.

Г. Селье выделяет три основные стадии развития стресса:  
• первая стадия — аларм-стадия, или стадия тревоги;  
• вторая стадия — стадия резистентности, или сопротивления;  
• третья стадия — стадия истощения.

Дистресс – деструктивный/негативный тип стресса, оказывающий вред организму.

1. Сформулируйте цель и основные задачи психологической работы с Мариной.

Цель: гармонизация сенсорно-перцептивной и аффективной сферы Марины.

Задачи: нормализация баланса трудовой деятельности и необходимого отдыха; повышение навыков психической саморегуляции;

снятие внутреннего напряжения;

стабилизация психического состояния;

снижение уровня беспокойства.

1. Предложите методы психологической диагностики, соответствующие поставленной цели, обозначьте их возможности и ограничения.

* «Теппинг-тест» Е. П. Ильина определяется выносливость нервной системы (сенсибилизации особо подвержены люди со слабым типом НС)

Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов

* Опросник «Утомление - Монотония - Пресыщение - Стресс» . Опросник «Утомление - монотония - пресыщение - стресс» представляет собой адаптированную А. Б. Леоновой версию немецкого опросника BMS II. Опросник предназначен для оценки выраженности вышеперечисленных компонентов актуального функционального состояния.
* Методика «Шкала психологического стресса PSM-25». Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Респонденту предлагается отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Примерное время тестирования 10-15 минут. Существует три уровня ППН: высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.
* Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин).Опросник представляет собой перечень признаков нервно- психического напряжения, составленный по данным клинико- психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности.
* Методика САН (Самочувствие, активность, настроение). Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

1. Предложите методические приемы, которые способствовали бы решению сформулированных выше задач.

* Тренинги по формированию навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях
* Аффирмации, аутогенная тренировка, медитации
* Психологическое просвещение Марины на тему стресса с целью снижения тревоги по поводу собственного состояния
* Дать рекомендации посещения психотерапевта-невролога с целью назначения физиопроцедур (массаж, лфк, водные процедуры)
* Необходимо наладить режим дня Марины, исключить недосыпание, недоедание, уменьшить нагрузку, правильно организовать чередование занятий и отдыха.