

Пастор как первая линия помощи: духовное служение и психическое здоровье



Сахаров А. А. (преподаватель кафедры теологии, докторант, капеллан, психолог)

95%

С 1990 по 2023 год количество людей с психическими расстройствами

СТАТИСТИКА обращений к пастору

23,5% в США обращаются за помощью к служителям церкви — это чаще, чем к психиатрам (16,7%)

57% - верующих готовы обратиться к религиозному лидеру при проблемах с психическим здоровьем

68% - готовы пойти к специалисту, если это порекомендует пастор

ПРОГНОЗЫ до 2050 года

1. Абсолютное число людей с психическими расстройствами к 2050 году почти наверняка будет выше
2. Психические расстройства останутся одной из ведущих причин глобальной инвалидности и, по прогнозам, не уступят свои позиции другим классам заболеваний.
3. Особенно сильно бремя будет расти у подростков, молодёжи и женщин репродуктивного возраста, с ключевой ролью депрессии и тревожных расстройств.

1. Масштаб проблемы
2. Опасность неподготовленности
3. Личное измерение

Пастор/психолог

Конкуренты или союзники?

Теологическое обоснование
разделения ролей пастора и специалиста
в области ментального здоровья

1. Библейское основание: различие даров и служений

Ключевой принцип: Бог не создаёт один инструмент для всей работы.

«Дары различны, но Дух один и тот же... Служения различны, а Господь один» **(1 Кор. 12:4–5)**

Он «послал их... и дал им власть исцелять болезни» **(Лк. 9:1–2)**

В Лк. 4:23 Он упоминает «врача»: «врач, исцели Самого Себя» — врачевание было известной, легитимной профессией

В Лк. 10:34 Добрый самарянин *передает* пострадавшего гостиничнику (специалисту по уходу)

Кол. 4:14: апостол Павел называет Луку «врачом возлюбленным», не требуя, чтобы тот прекратил быть врачом и стал только проповедником.

2. Эллен Уайт о сотрудничестве пастора и врача

Это один из наиболее разработанных тезисов в её трудах.

«Врачи и пасторы должны объединиться в усилиях вести мужчин и женщин к послушанию заповедям Божьим» **(Review and Herald, 21 апреля 1906)**

«Несомненно, мои слова принадлежат Господу, когда я говорю, что братья, работающие в системе образования, евангельские служители и медицинские миссионеры должны быть едины между собой и трудиться вместе под водительством Божьим, помогая друг другу и являясь благословением один для другого». **(9СЦ 169.3)**

2. Эллен Уайт о сотрудничестве пастора и врача

Это один из наиболее разработанных тезисов в её трудах.

«Евангельское служение нуждается в медицинском миссионерском труде, чтобы продемонстрировать практическое действие Евангелия; а медицинское служение нуждается в евангельском, чтобы придать ему постоянство и устойчивость. Ни одна часть не является полной без другой»

(Counsels on Health, p. 514–515)

8 наиболее частых проблем

- 1. Депрессия**
- 2. Тревожные расстройства**
- 3. Патологическое горе**
- 4. Суицидальный кризис**
- 5. Зависимости (химические/поведенческие)**
- 6. Травма и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)**
- 7. Биполярное аффективное расстройство (БАР)**
- 8. Психотические расстройства (шизофрения и др.)**

Депрессия

Депрессия — это не просто «плохое настроение» и не духовная слабость, а клиническое расстройство с биологической, психологической и социальной составляющими

Депрессия

Симптомы, которые может распознать пастор

Устойчивое подавленное настроение (аффект)

Потеря мотивации, интереса (мотивация)

Пассивность (деятельность)

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

А. Присутствие, а не объяснение

Б. Нормализация без обесценивания

В. Регулярный контакт

Г. Направление к специалисту при симптомах

Д. Роль пастора не прекращается после направления

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Диагностика (клиническая оценка тяжести)

Б. Когнитивно-поведенческая терапия

В. Медикаментозное лечение (при тяжелой форме)

Тревожные расстройства

Это группа клинических состояний с общим ядром: хроническим, непропорциональным страхом и беспокойством, нарушающими повседневное функционирование. Это состояние, при котором тревога становится чрезмерной, плохо контролируемой и мешает жизни.

Тревожные расстройства

Симптомы, которые может распознать пастор

- 1. Хроническое беспокойство без причины**
- 2. Неспособность успокоиться**
- 3. Панические атаки**
- 4. Избегание социума**
- 5. Физические жалобы без установленной медицинской причины**
- 6. Скрупулезность ОКР (религиозное ОКР)**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

- 1. Распознавание и нормализация**
- 2. Психообразование на простом языке**
- 3. Безопасное пространство и присутствие**
- 4. Богословское различение: тревога ≠ грех**
- 5. Осторожное использование духовных практик**
- 6. Мягкое и «тёплое» направление к специалисту**
- 7. Поддержка в процессе лечения**
- 8. Работа с семьёй и общиной**
- 9. Забота о себе как о пасторе**

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Психотерапия первой линии

Б. Медикаментозное лечение (при тяжелой форме)

В. Комбинированное лечение

Г. Дополнительные и поддерживающие меры

Патологическое горе

Нарушенный процесс переживания утраты, при котором естественная реакция горя либо чрезмерно затягивается, либо приобретает искажённые формы и начинает разрушать жизнь человека.

Патологическое горе

Симптомы, которые может распознать пастор

- 1. Время и «застывание» процесса**
- 2. Поведение и отношения с людьми**
- 3. Эмоциональное состояние**
- 4. Телесные и поведенческие симптомы**
- 5. Особые признаки у детей**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

- 1. Распознавание и нормализация**
- 2. Активное слушание**
- 3. Сопровождение через фазы горя в темпе человека**
- 4. Богословская поддержка: образ Бога с правом на горе**
- 5. Организация общинной поддержки и ритуалов**
- 6. Мягкое и «тёплое» направление к специалисту**

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Диагностика

Б. Психообразование

В. Специальная терапия горя

Г. Работа с сопутствующими расстройствами

Суицидальный кризис

В суицидологии принято говорить не о «одном моменте», а о *суицидальном процессе* — последовательности стадий, через которые человек постепенно приходит к попытке. Пастору важно понимать эту лестницу, чтобы вмешиваться как можно раньше

СУИЦИДАЛЬНЫЕ СТАДИИ

- 1. Накопление психической боли и отчаяния**
- 2. Суицидальные мысли (идеация)**
- 3. Суицидальное планирование**
- 4. Пресуицидальный синдром**
- 5. Острый суицидальный кризис (принятие решения и попытка)**

Суицидальный кризис

Симптомы, которые может распознать пастор

- 1. Накопление психической боли и отчаяния**
- 2. Суицидальные мысли (идеация)**
- 3. Суицидальное планирование**
- 4. Пресуицидальный синдром**
- 5. Острый суицидальный кризис (принятие решения и попытка)**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

А. На стадии нарастающей боли и первых мыслей о смерти

Б. При появлении суицидальных мыслей и фантазий

В. При суицидальном планировании и пресуицидальном синдроме

Пасторская интервенция СУИЦИДАЛЬНЫЙ КРИЗИС

Действия, которые может предпринять пастор

- 1. Спрашивать прямо**
- 2. НЕ ОСТАВЛЯТЬ ОДНОГО**
- 3. ЗВОНОК в полицию**
- 4. Быть рядом**
- 5. Не обещать конфиденциальность**
- 6. Сопровождение после кризиса**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

Д. После попытки или завершеного суицида

Е. Долгосрочная профилактика в общине

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Оценка риска

Б. Экстренная стабилизация

**В. Психотерапия, направленная на
суицидальность**

Г. Работа с основным расстройством.

Зависимости

Это — состояние, при котором человек теряет контроль над употреблением вещества или определенного поведения, продолжает пить/действовать, несмотря на вред для здоровья, семьи, работы и духовной жизни.

ЗАВИСИМОСТИ

Симптомы, которые может распознать пастор

- 1. Потеря контроля**
- 2. Нарушение обязанностей**
- 3. Разрушение отношений**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

- 1. Создание безопасного пространства**
- 2. Назвать проблему и разрушить отрицание**
- 3. Духовное сопровождение: вера как ресурс восстановления**
- 4. Грамотное направление к лечению и группам**
- 5. Поддержка в процессе восстановления и профилактика срывов**
- 6. Забота о себе и о служителях**

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Диагностика

Б. Специальная терапия

В. Медикаментозное лечение

Психотравма

ПТСР

Это расстройство, которое развивается после переживания или свидетельства серьёзной травмы (угроза жизни, тяжёлое насилие, катастрофы) и при котором человек как будто «продолжает жить внутри события», даже когда оно давно закончилось.

ПСИХОТРАВМА (ПТСР/кПТСР)

Симптомы, которые может распознать пастор

- 1. Повторное переживание травмы**
- 2. Избегание и эмоциональное отдаление**
- 3. Повышенная возбудимость и настороженность**
- 4. Негативные изменения мышления и настроени**
- 5. «Телесные» жалобы и последствия**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

- 1. Создание безопасного пространства**
- 2. Слушать и признавать травму, не обесценивая.**
- 3. Духовная поддержка без давления.**
- 4. Грамотное направление к специалисту**
- 5. Долгосрочная поддержка, не ждать быстрого «исцеления»**
- 6. Забота о себе и о служителях**

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Диагностика

Б. Травма фокусированная терапия

В. Медикаментозное лечение

Биполярное аффективное расстройство (БАР)

Это психическое расстройство настроения, при котором человек переживает чередующиеся эпизоды сильного эмоционального «подъёма» (мании) и эпизоды глубокой депрессии

БИПОЛЯРНОЕ АФФЕКТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Симптомы, которые может распознать пастор

- 1. Маниакальный эпизод**
- 2. Депрессивный эпизод**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

- 1. Признать реальность расстройства, не сводить к «духовной атаке».**
- 2. Слушать и быть рядом во всех фазах**
- 3. Честно обозначить границы и направить к психиатру / терапии**
- 4. Создать в церкви пространство принятия**
- 5. Видеть человека, а не диагноз.**

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Диагностика и психообразование

Б. Психотерапия

В. Работа с сопутствующими проблемами

Психотические расстройства

Это группа тяжёлых психических расстройств, при которых у человека нарушается контакт с реальностью: он может видеть, слышать или твёрдо верить в то, чего нет, его мышление и поведение становятся дезорганизованными, а способность адекватно оценивать происходящее резко снижается

ПСИХОТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Симптомы, которые может распознать пастор

- 1. Галлюцинации**
- 2. Бред (религиозный бред)**
- 3. Дезорганизованная речь**
- 4. Резкое изменение личности**

Пасторская интервенция

Действия, которые может предпринять пастор

1. Не спорьте

**2. Спокойный, предсказуемый,
безоценочный контакт**

3. Немедленное направление к психиатру

4. Поддерживайте семью:

5. После медикаментозной стабилизации

Работа психолога / психотерапевта

Сфера ответственности психолога / психотерапевта

А. Диагностика

Б. Антипсихотическая терапия

В. Психообразование / симптомотреапия

Г. Семейная терапия

Пастор — это не тот, кто решает все проблемы. Это тот, кто не оставляет человека одного с его болью



По всем интересующим
вопросам



+7 918 500-86-22



Aleksander_Sakharov