Примерный план
психологической реабилитационного программы
(с участниками СВО) от 5 до 8 встреч

№ встречи	Дата встречи	Этапы, темы, техники
I. Диагностический этап (1-2 встречи)		
		Знакомство и диагностика. Методы диагностики (на выбор)**:** - цветовой тест Люшера; - Миссисипская шкала ПТСР; - опросник травматического стресса И.О.Котенева; - шкала оценки влияния травматического события; - опросник Плутчика-Келлермана-Конте-Методика «Индекс жизненного стиля»; - шкала тревоги Спилбергера-Ханина; - шкала депрессии Бека; - шкала оценки тяжести боевого опыта Т. Кина; - Шкала ПТСР из MMPI.
II. Психологический этап (1-3 встречи)		
		Использование метода ДПДГ при работе: - с флешбеками; - с негативными воспоминаниями; - с чувством вины; - с кошмарными сновидениями; - с психологическими травмами; - с боевыми травмами; - со стрессами. Психотерапевтические техники: - «Вина»; - «5 почему»(для понимания причины проблемы); - «Завершение отношений» (при утрате).
III. Реабилитационный этап (2-3 встречи)		
		Техники для снятия эмоционального напряжения и тревоги: - «Пакет для мусора из головы»; - «Растрескивание»; - «3 шага к спокойствию»; - «5 стратегий». Методы психической саморегуляции: - мышечная релаксация Джекобсона; - прогрессивная мышечная релаксация (сокращенный вариант). Дыхательные упражнения: - цветное дыхание; - дыхание на счет; - дыхание со звуком. Гипносуггестиные техники с элементами саморегуляции: - самовнушение по методу Куэ; - «Безопасное место»; - медитация «Кораблик».
IV. Этап сопровождения		
		1 встреча в месяц (по необходимости)

Примерный план
психологической реабилитационного программы
(с членами семьи военнослужащих) от 2 до 5 встреч

№ встречи	Дата встречи	Тема, диагностики, техники
I. Диагностический этап (1 встреча)		
		Знакомство и выяснение запроса.
II. Психологический этап (1-2 встречи)		
		Беседа. Во время беседы необходимо рассказать членам семьи военнослужащего, что такое ПТСР, какие симптомы у этого расстройства, с какими трудностями придется столкнуться близким при общении с ветераном, что такое «фронтовая ностальгия», как себя вести с близким человеком после его возвращения, когда необходима помощь психиатра. Использованиеметода ДПДГ при работе: - с негативными воспоминаниями; - с чувством вины; - с кошмарными сновидениями; - с психологическими травмами; - со стрессами. Психотерапевтические техники: - «Вина»; - «5 почему»; (для понимания причины проблемы) - «Завершение отношений» (при утрате)
III. Реабилитационный этап (1-2 встречи)		
		Быстрые техники для снятия эмоционального напряжения: - «Пакет для мусора из головы»; - «Растрескивание». Техники для развития позитивного мышления: - «Ломтик счастья»; - «4 чуда». Техники для снятия тревоги: - «3 шага к спокойствию»; - «Инвентаризация тревоги»; - «Прогнозы»; - «Офис печали». Дыхательные упражнения: - цветное дыхание; - дыхание на счет; - дыхание со звуком. Гипносуггестивные техники с элементами саморегуляции: - самовнушение по методу Куэ; - «Безопасное место»; - медитация «Кораблик».