ВИКЛИКИ ВІЙНИ: допомога у кризових ситуаціях

Війна — час, коли багато людей переживають певні травматичні події, серед яких — втрата близьких, насильство, зґвалтування, вимушене переселення, свідчення страшних подій. Нині понад 10 млн людей в Україні потребують психологічної допомоги. Щоб надати її на належному рівні, Міністерство охорони здоров'я України за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я і партнерів створює ефективні освітні курси для посилення професійних компетенцій фахівців первинної ланки.

Перша психологічна допомога (ППД) рекомендована багатьма міжнародними та національними експертними групами, зокрема такими, як Міжвідомчий постійний комітет (IASC) і проект «Сфера» (Sphere). Так, 2009 року було запроваджено Програму mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) — це глобальна програма Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для покращення доступу до послуг з охорони психічного здоров'я через залучення неспеціалізованих кадрів (наприклад, сімейних лікарів). Надання ППД, яка поєднує гуманну, підтримуючу та практичну допомогу постраждалим від складних кризових ситуацій є альтернативою психологічному дебрифінгу, визнаному неефективним за таких умов (WHO, 2010).

Отже, людям у стані тяжкого дистресу внаслідок травматичної події, пережитої нещодавно, слід надавати саме ППД, а не проводити із ними психологічний дебрифінг.

У світі відбуваються різні трагічні події: як-от війни, стихійні лиха, аварії, пожежі та міжособистісне насильство (наприклад, сексуальне). Кожен із нас у житті може зустріти людину, яка переживає стрес та потребує емоційної підтримки. На жаль, кризові події трапляються постійно, особливо питання стало актуальним в умовах війни в Україні. Постраждати можуть окремі люди, сім'ї та цілі громади. Люди можуть втратити домівки, близьких, бути розлучені зі своїми сім'ями та громадами або можуть стати свідками насильства, руйнувань або смерті. Хоча такі події чинять певний вплив на кожного, можливі реакції та емоції можуть мати дуже різний характер, часом і непередбачуваний. Так, багато хто, реагуючи на стресові події в умовах війни, почувається приголомшеним, розгубленим або не дуже добре розуміє, що відбувається. Люди можуть відчувати страх, тривогу, заціпеніння або відчуженість. Деякі мають при цьому помірну реакцію, інші — значно сильнішу. Багато чинників позначаються на тому, як людина реагуватиме на таку ситуацію, а саме: природа та складність події, із якою стикається людина; попередній досвід стресових ситуацій; підтримка, яку вона отримує від інших; стан фізичного здоров'я; випадки особистого чи сімейного анамнезу проблем із психічним здоров'ям; культурне коріння і традиції; вік (наприклад, діти різних вікових груп реагують по-різному). Кожен має власні сильні сторони та риси, які допомагають долати життєві труднощі. Однак у кризових ситуаціях деякі є особливо вразливими, а отже, може знадобитись додаткова допомога. Це стосується тих, хто належать до груп ризику або потребують додаткової підтримки через свій вік (діти, літні люди), обмежені психічні чи фізичні можливості, або через те, що належать до маргіналізованих груп, або можуть стати мішенню для насильства.

Перша психологічна допомога: кому, коли і де?

ППД охоплює такі елементи:

1. Ненав'язливе надання практичної допомоги і підтримки.
2. Оцінювання потреб і проблем.
3. Надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація).
4. Уважне слухання, без примушування до розмови.
5. Розрада та заспокоєння.
6. Надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки.
7. Захист від подальшої шкоди.

На відміну від психологічного дебрифінгу, ППД поєднує чинники, які вважаються найкориснішими для довгострокового відновлення постраждалого (Hobfoll et al., 2007; Bisson and Lewis, 2009). Із-поміж них, зокрема, можна зазначити: відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії; доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; відчуття спроможності допомогти собі — на індивідуальному рівні та на рівні громади. ППД призначена для осіб у стані дистресу внаслідок нещодавно пережитої складної кризової події. Таку допомогу можливо надавати і дорослим, і дітям. Однак не кожен, хто пережив кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Тому, як зазначають експерти, не варто нав'язувати допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але слід бути відкритими для тих, кому така підтримка може

знадобитися. Хоча люди можуть потребувати доступу до допомоги та підтримки упродовж тривалого часу після події, ППД спрямована на підтримку тих осіб, які постраждали від кризової події нещодавно. Ви можете надавати ППД під час першого ж контакту із людиною, що перебуває у стані сильного дистресу. А таке зазвичай буває або під час, або одразу після події. Проте іноді це може статися і через кілька днів або тижнів після події, залежно від того, як довго тривала подія та наскільки тяжкою вона була. Беручи на себе зобов'язання допомагати людям у ситуаціях, коли вони постраждали через стресову подію, важливо діяти з повагою до безпеки, гідності та прав людей, яким ви допомагаєте. ППД є частиною більш комплексного реагування на масштабні гуманітарні надзвичайні ситуації (IASC, 2007). Коли кількість постраждалих сягає сотень чи тисяч, застосовуються різні заходи реагування: пошуково-рятувальні операції, невідкладна медична допомога, забезпечення притулку, роздача продуктів харчування, заходи з розшуку членів сім'ї і захисту дітей.

Турбота про себе

Відповідальне надання допомоги також означає піклування про власне здоров'я та благополуччя. На вас (зокрема, як на помічника) може негативно позначатися пережите у кризовій ситуації; окрім того, ви або ваша сім'я можете безпосередньо постраждати від цих подій. Важливо приділяти особливу увагу власному благополуччю та бути впевненим, що ви у змозі допомагати іншим як фізично, так і емоційно. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших.

Комунікація в стані дистресу

Дуже важливим є спілкування з людиною, яка перебуває у стані дистресу. Особи, які щойно пережили кризову подію, можуть бути пригніченими, стривоженими чи спантеличеними. Так, деякі можуть звинувачувати себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, ви допомагаєте людям у стані дистресу почуватися більш безпечно та захищено, відчути, що їх розуміють, поважають і належним чином піклуються. Можливо, деякі особи, хто щойно пережив стресову ситуацію, захочуть розповісти вам про те, що з ними трапилось. Вислухати чиюсь історію — це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати розповідати про пережите. Дехто може не захотіти розмовляти про те, що трапилось, або про особисті події та обставини. Проте для них може виявитися цінним, якби ви побули з ними в тиші, запевнили у тому, що ви поруч, і вони зможуть із вами поговорити, якщо захочуть. Або ж запропонуйте їм практичну підтримку, наприклад їжу чи склянку води. Не говоріть забагато. Можливість помовчати якийсь час може створити для людини необхідний простір і заохотити її поділитися з вами власними переживаннями, якщо вона побажає. Щоб спілкуватися ефективно, стежте і за тим, що кажете, і за мовою тіла, зокрема — мімікою, зоровим контактом, жестами, за тим, як сидите або стоїте поруч з іншою людиною. Власне, у кожній культурі є певні способи поведінки, які вважаються належними та ввічливими. Намагайтеся розмовляти і поводитися відповідно до культурних традицій, яких дотримується особа, зважаючи на її вік, стать, звичаї та релігійні вподобання. Три основні принципи дії ППД: дивитися, слухати та скеровувати. Ці принципи допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити надання допомоги та налагодити взаємозв'язок із постраждалим, а також зрозуміти, якими є його потреби, щоб скерувати для їх задоволення. Люди можуть по-різному реагувати на кризу. Приклади реакцій на стресові ситуації: фізичні симптоми (тремтіння, головний біль, сильне відчуття втоми, втрата апетиту, болі в різних частинах тіла); плач, сум, пригнічений настрій, скорбота; тривога, страх; сторожкість або реакція здригання; побоювання, що станеться щось дуже погане; безсоння, нічні жахи; дратівливість, злість; почуття провини, сором (зокрема, за те, що вижив, або за те, що не в змозі допомагати чи рятувати інших); розгубленість, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу; замкненість або нерухомість; брак реакції на оточуючих, відмова спілкуватися; дезорієнтація (людина не знає, як її звати, звідки вона або що трапилося); нездатність дбати про себе і своїх дітей (відмовляється їсти та пити, не в змозі приймати прості рішення). Із часом більшість людей відновлюються, особливо якщо вони можуть задовольнити свої базові потреби та отримати підтримку, наприклад, допомогу інших людей та/або ППД. Однак особи із тяжким або тривалим дистресом можуть потребувати більш професійної підтримки, ніж ППД, особливо, якщо вони не можуть виконувати повсякденні побутові функції або небезпечні для себе чи інших. Слід упевнитися, що постраждалий у стані тяжкого дистресу не лишається на самоті, та опікуватися його безпекою доти, поки ця стресова реакція не мине або поки не зможете залучити до допомоги медичний персонал, місцевих лідерів або представників громади. Власне, необхідно шукати серед постраждалих тих, хто, ймовірно, потребує саме особливої уваги до їхньої безпеки та догляду. Надзвичайно важливо уважно слухати тих, кому надаєте допомогу, щоб зрозуміти їхнє становище та потреби, допомогти заспокоїтись і мати змогу надати їм належну підтримку.

Висновки

Навчитися надавати ППД може кожен, як волонтер або медичний працівник, так і звичайна людина. Щоб опанувати навички психологічної допомоги, не потрібно мати відповідну освіту. І, найголовніше, такі навички дають змогу піклуватися про свій емоційний стан або людей поруч, які опинилися в кризових обставинах. Після стресової ситуації люди можуть почуватися вразливими, ізольованими або безпорадними. У деяких ситуаціях їхнє повсякденне життя руйнується. Вони можуть втратити можливість отримувати звичну їм підтримку або неочікувано для себе виявити, що живуть у стресових умовах. Отже, найголовнішим завданням ППД є скерування постраждалих туди, де вони отримають практичну допомогу. Часто ППД є одноразовою інтервенцією. Аби досягти відновлення у довгостроковій перспективі, постраждалі мають використовувати власні навички того, як впоратись зі складною життєвою ситуацією. Допоможіть людям підтримати самих себе та відновити контроль над ситуацією. Зазвичай ті, хто переконаний, що після кризи мали належну соціальну підтримку, легше долають стресові ситуації, ніж ті, у кого було відчуття, що їм недостатньо допомагали. Тому надання постраждалим допомоги у встановленні контакту з близькими та зі службами соціальної підтримки — це важливий елемент ППД.

Підготувала ***Лариса Мартинова***

За матеріалами www.apps.who.int