

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
проведення додаткового заняття із психологічної підготовки

ТЕМА: Основи надання першої психологічної допомоги.

Навчальна мета: ознайомити з принципами надання першої психологічної допомоги.

Час проведення: 2 год.

Місце проведення: навчальний клас

Нормативно-правові акти і література:

Психологія / За ред Ю.Л.Трофімова. – К., 1999.

Лозниця В.С. Психологія і педагогіка. – К., 1999.

Питання, яке вивчатиметься:

1. Основні принципи надання першої психологічної допомоги.

Питання та їх стислий зміст	Методичні вказівки.
<p>1. ОСНОВИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу.</p> <p>ППД може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.</p> <p>ППД – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан дистресу.</p> <p>ППД включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; • оцінку потреб і проблем; • надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація); • вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити; • вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися; • надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки; захист від подальшої шкоди. <p>Завдання ППД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; - сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; - зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим. <p>Хто потребує ППД?</p> <p>ППД призначена для людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям. Однак не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.</p> <p>Бувають ситуації, коли люди потребують серйознішої допомоги, ніж ППД. Ті, які надають ППД, мають розуміти межі власних можливостей і звертатися за допомогою до професіоналів – медичних працівників, психологів, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування або громадських організацій присутніх на місці події.</p> <p>Стани, при яких недостатньо лише надання ППД та у яких людина</p>	<p>Під запис</p>

потребує негайної професійної допомоги:

- важкі травми, що загрожують життю та вимагають екстренної медичної допомоги;
- зміни в психічному стані, який не дозволяє особам самостійно піклуватися про себе або про своїх дітей;
- стан, у якому людина може заподіяти шкоду собі;
- стан, у якому людини може заподіяти шкоду іншим.

ЯК НАДАВАТИ ППД ? Коли надавати ППД?

Хоча люди можуть потребувати допомоги та підтримки протягом тривалого часу після кризової події, ППД призначена для підтримки тих, хто щойно від неї постраждав. Можна надати ППД, коли вперше встановлюєш контакт з людьми, які перебувають у стані дистресу. Зазвичай це відбувається під час або відразу після події, але іноді – через кілька днів або тижнів, в залежності від того, як довго тривала подія і на скільки травмуючою вона була.

Де надавати ППД?

ППД можна надавати у будь-якому порівняно безпечному місці – безпосередньо на місці події, якщо мова йде про окремий нещасний випадок, або в місцях надання допомоги постраждалим, наприклад, в медичних установах, притулках і таборах переселенців, школах, пунктах розподілу гуманітарної допомоги. Бажано намагатися надавати ППД там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих.

Принципи надання ППД

Взявши на себе функцію допомоги людям, що переживають трагічну подію, важливо поважати їх гідність та захищати їх безпеку. Усі працівники та установи, які беруть участь у наданні гуманітарної допомоги, в тому числі ППД, повинні дотримуватися наступних принципів:

Захищати:**Безпеку**

- Уникати дій, які можуть поставити людей під загрозу подальших травмуючих впливів.

- Робити все можливе для того щоб забезпечити безпеку дорослих і дітей, яким надається допомога, захистити їх від фізичної та психологічної травми.

Гідність

- Ставитися до людей з повагою, згідно загальноприйнятих культурних і соціальних норм.

Права

Під
запис

- Переконатися, що допомога надається справедливо, без дискримінації.
- Допомогати людям відстоювати свої права і отримувати необхідну підтримку.
- Діяти в інтересах кожного потерпілого, який потребує допомоги.

Етичні правила надання ППД

Пропонуються наступні етичні правила «потрібно» і «не потрібно», які допоможуть уникнути заподіяння людям подальшої шкоди, надати максимально можливу допомогу.

ПОТРІБНО

Бути чесним і гідним довіри

Поважати право людини самостійно приймати рішення.

Усвідомити і відкинути власні упередження і забобони

Чітко дати людині зрозуміти, що, навіть, якщо вона відмовляється від допомоги зараз, вона може звернутися за нею згодом

Дотримуватися конфіденційності і не допускати необґрунтованого поширення отриманих від людини анкетних даних

Враховувати особливості культури, віку та статі особи

НЕ ПОТРІБНО

Поширювати отримані відомості особистого характеру

Давати неправдиві обіцянки чи повідомляти недостовірні відомості

Зловживати своїм становищем при наданні людини, яка постраждала

Перебільшувати свої знання та навички

Просити у людини гроші або послуги за надання допомоги

Нав'язувати свою допомогу, вести себе настирливо і нахабно

Давати оцінки вчинків і переживань людини

Примушувати людину розповідати про те, що з нею сталося

У кризових ситуаціях серед постраждалого населення часто виявляються люди різних культурних традицій, включаючи національні меншини або інші групи, що піддаються ризику маргіналізації. Національна культура визначає, як треба ставитися до людей і що прийнято, а що не прийнято говорити і робити. Наприклад, в деяких культурах не прийнято ділитися почуттями з будь-ким, крім членів сім'ї, або жінкам дозволено говорити тільки з жінками, або необхідно одягатися певним чином, покривати голову і т. ін. Не виключено, що доведеться працювати з людьми, чие походження і виховання відрізняється від тих, хто надає допомогу. Надаючи допомогу важливо ставитися із розумінням до різних культурних традицій і вірувань.

Взаємодія та координація в ході надання ППД

ППД є одним із низки заходів у відповідь на надзвичайні події. Коли по-

страждалих сотні і тисячі, застосовуються різні заходи реагування: пошуково-рятувальні операції, надання екстреної медичної допомоги, забезпечення притулку, роздача харчів, заходи щодо розшуку членів сімей і захисту дітей. Часто співробітникам гуманітарних організацій і волонтерам нелегко дізнатися, яка допомога надається і де саме. Це стосується і випадків масових лих і подій в місцях, де відсутня інфраструктура медико-санітарних та інших служб. Необхідно дізнатися, які послуги і допомога надаються постраждалим, повідомити ці відомості людям, яким допомагають і порадити їм, куди звертатися.

Надаючи допомогу в кризовій ситуації, бажано:

- слідувати вказівкам відповідних органів, керуватися відомими заходами з ліквідації кризової ситуації;
- знати які заходи реагування приймаються і які є ресурси для надання допомоги нужденним;
- не заважати проведенню пошуково-рятувальних операцій і роботі медичного персоналу;
- чітко уявляти власні функції та їх межі.

Щоб надавати ППД, не обов'язково мати кваліфікацію психолога або фахівця з соціальних питань. Однак при наданні допомоги людям в кризових ситуаціях, рекомендується працювати через відповідні компетентні організації або громадські групи. Діючи самостійно, можна піддати себе ризику, дії можуть негативно вплинути на координацію заходів, а переміщені особи можуть не отримати належної допомоги.

Рекомендації тим, хто надає ППД

Хоча допомога надається іншим, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на того, хто надає цю допомогу. Відповідальне надання допомоги також означає турботу про власне здоров'я і благополуччя. Необхідно перш за все берегти себе, щоб краще піклуватися про інших. Якщо працює команда, важливо знати й поцікавитися самопочуттям усіх членів команди, запевнитися що той, хто надає допомогу, фізично і емоційно в змозі допомогти іншим.

Ефективне спілкування

Важливо знати як і вміти спілкуватися з людиною, яка знаходиться в стані дистресу. Люди, які пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття. Деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати людині пережити стрес, відчутти себе в безпеці, відчутти, що її захищають, розуміють, поважають і піклуються про неї належним чи-

ном. Люди, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося. **Вислухати чийсь розповідь** – це вже велика підтримка. Однак важливо **не примушувати** людей **розповідати про пережите**. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба **сказати їм, що підтримка буде поблизу**, якщо вони захочуть поговорити, або **запропонувати їм практичну допомогу**, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба надати людині побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає.

Важливо **вміти слухати** людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їхні потреби, щоб допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу. Коли розмовляєте з людиною, важливо слухати: очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує людину; серцем, із співчуттям і повагою.

Звертаючись до людей, які, можливо, потребують підтримки:

- Звертайтеся з повагою і відповідно до їх культури.
- Представтеся: скажіть своє ім'я та організацію.
- Запитайте, чи потребують вони допомоги, якої саме.
- По можливості, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови.
- Створіть елементарні комфортні умови (наприклад, дайте води).
- Намагайтеся забезпечити безпеку потерпілого: виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику; спробуйте захистити людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність; якщо людина пригнічена, спробуйте не залишати її наодинці.
- Вислуховуйте людей і спробуйте їх заспокоїти.
- Будьте поруч.
- Не змушуйте людей розповідати про пережите.
- Уважно вислухайте, якщо люди все ж захочуть поговорити про те, що сталося.
- Якщо людина пережила сильний стрес спробуйте її заспокоїти і переконайтеся, що вона не буде перебувати на самоті.
- Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

ПОТРІБНО робити і говорити

Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати

Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину

Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури

Показувати, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджувальні репліки

Бути терплячим і спокійним

Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»

Надавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти простими словами

Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття, перенесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини та т.ін.): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»

Відзначити зусилля людини, спрямовані на самостійний вихід із важкої ситуації

Дати людині можливість помовчати у разі необхідності

НЕ ПОТРІБНО робити і говорити

Давати оцінку діям людини

Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається

Перебивати, квапити співрозмовника (наприклад, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)

Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи це є прийнятним в її культурному середовищі

Казати «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви повинні радіти, що вижили»

Вигадувати того, чого не знаєте

Використовувати спеціальні терміни

Давати обіцянки чи запевнення, у виконання яких Ви невпевнені

Переказувати співрозмовнику розповіді, почуті від інших

Казати про власні труднощі

Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми

Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самостійно подбати про себе

Казати про людей, використовуючи негативні епітети (приміром, називати їх «божевільними»)

Якщо у людини виникає відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від оточення, тоді для відновлення контакту з навколишнім середовищем і самовладання, попросіть її: впертися ногами в підлогу;

допоможіть їй поплескати пальцями або руками по своїх колінах; зверніть її увагу на будь-які нейтральні предмети, які оточують її навколо, і вона може побачити, почути чи помацати; попросіть розповісти, що вона бачить і чує; попросіть її зосередитися на своєму диханні і дихати повільно.

Оперативні правила ППД: дивитися, слухати, направляти

Три основних оперативних правила надання першої психологічної допомоги – дивитися, слухати і направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до переміщеного населення, зрозуміти його потреби і спрямувати туди, де можна отримати практичну допомогу та інформацію.

1. **ДИВИТИСЯ:** необхідно перевіряти умови безпеки, з'ясувати, чи є навколо люди, які дійсно потребують задоволення основних життєвих потреб; перевірити, чи є навколо люди в стані важкого дистресу.
2. **СЛУХАТИ:** необхідно звертатися до людей, які можуть потребувати підтримки; з'ясувати, у чому саме вони мають потребу і що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти.
3. **НАПРАВЛЯТИ:** люди, що пережили травмуючу подію, нерідко відчують себе незахищеними, відрізнаними від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються в стресових умовах. Направити людей туди, де їм нададуть практичну допомогу, - одна з основних цілей ППД. ППД – найчастіше одноразове втручання, і Ви можете знаходитися поряд з людиною лише короткий час. Для подальшого відновлення слід спонукати людей застосувати власні вміння справлятися з життєвою ситуацією. Допоможіть людям надати раду собі самостійно і відновити контроль над ситуацією.

ЗАВЕРШЕННЯ НАДАННЯ ДОПОМОГИ

Те, коли і як припиняється надання допомоги, залежатиме від умов кризи, від ролі та функцій того, хто таку допомогу надає, і від потреб людей, яким Ви допомагаєте. Треба покладатися на свою оцінку ситуації, потреб людей, якими Ви опікуєтесь і власних потреб. При необхідності треба говорити людям, що Ви завершуєте надання допомоги, а якщо хтось інший буде допомагати їм з цього моменту, познайомити їх з новою людиною. Якщо Ви направили людей до інших служб, треба пояснити, чого

слід чекати, і переконатися, що у нього є необхідна інформація для підтримки подальшого зв'язку. Незалежно від того, яким був Ваш досвід спілкування з людиною, важливо попрощатися на позитивній ноті, побажавши їй благополуччя.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОВЕДІНКИ ПРИ НАДАННІ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Надзвичайна ситуація – це стан на певній території, що склався в результаті військових дій, катастрофи, аварії, небезпечного природного явища, іншого лиха. При надзвичайній ситуації суттєво порушуються умови життєдіяльності людей, вона несе загрозу їх життю і здоров'ю.

АЛГОРИТМ ПЕРШИХ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

1. Огляньте місце події й переконайтеся, що може загрожувати Вам, а потім - що може загрожувати потерпілим.
2. Огляньте потерпілих й спробуйте зрозуміти, чи є загроза їх життю. Якщо так, то від чого людина може померти прямо зараз.
3. Викличте фахівців (медиків, співробітників ДСНС тощо).
4. Залишайтеся з потерпілим до приїзду фахівців, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

Не починайте діяти одразу. Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто найбільше потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги.

Представтеся, хто Ви і які функції виконуєте («Я - соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я - лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може надати надію вже Ваша присутність. Скажіть, чим Ви можете допомогти, поясніть що допомога скоро прибуде, що Ви про це подбали.

Важливо відновити процес життєдіяльності людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! - Вдих ... видих ... вдих ... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: «Ви мене чуєте?»). заспокоїти простими словами (наприклад: «Я разом з Вами». «Спробуємо разом», «Тут вже спокійно»).

Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад, «Тут багато народу - це площа. Був вибух. Ви злякалися» - Ваша мова проста, однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що - після події: «Як все почалося? Що Ви робили?»).

Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим: візьміть за руку або поплескайте по плечу. **Торкатися до голови або іншим частинам тіла не рекомендується.** Займіть положення на тому ж рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною. Дитину можна трохи обійняти.

Ніколи не звинувачуйте людей. Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати почуття провини. Не давайте хибних надій і неправдивих обіцянок. Розкажіть, які заходи потрібно вжити людині для отримання допомоги в її випадку. Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, одягнути куртку, скласти речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних здібностях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: «Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте»

Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Переказуйте позитивне.

Скажіть людині, що Ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею і проінструктуйте щодо подальших дій.

Залучайте інших людей до надання допомоги. Інструктуйте їх і давайте їм прості доручення.

Намагайтеся захистити людину від зайвої уваги і розпитувань. Можна відгородити від цікавих, наприклад, давши їм доручення: «Пройдіть, будь ласка, і подивіться, чи немає тих, кому потрібна допомога, підтримка; допоможіть їм».

У кризовій ситуації людина завжди знаходиться в стані психічного збудження. Це нормально. Поведінка такої людини не повинна Вас лякати, дратувати або дивувати. Її стан, вчинки, емоції – це нормальна реакція на ненормальні обставини.

Не надавайте психологічну допомогу, якщо Ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь»! Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

СТРАТЕГІЯ НАДАННЯ ДОПОМОГИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Екстремальна ситуація - це ситуація, що виходить за межі звичного способу життя даної конкретної людини.

ТИПОВІ ПОТРЕБИ ПЕРЕМІЩЕНОГО НАСЕЛЕННЯ

- Базові потреби, такі як притулок, їжа, вода та санітарні зручності.

- Медична допомога при травмах або хронічних захворюваннях.
- Ясна і достовірна інформація про подію, про близьких людей, і про доступні служби допомоги.
- Спілкування з близькими, з друзями та отримання соціальної підтримки.
- Спеціальна підтримка, пов'язана з культурою та релігією.
- Можливість висловлювати свою думку і брати участь у прийнятті важливих рішень.

ДОПОМОЖІТЬ ЗАДОВОЛЬНИТИ ОСНОВНІ ПОТРЕБИ І ОТРИМАТИ ДОСТУП ДО СЛУЖБ ПІДТРИМКИ

- відразу ж після кризової події постарайтеся допомогти постраждалим задовольнити їх першочергові потреби, такі як їжа, вода, притулок і санітарні зручності;
- дізнайтеся, що конкретно необхідно: медична допомога, одяг або пристосування для годування немовлят (соски, пляшечки), - і постарайтеся направити їх туди, де вони можуть отримати доступну допомогу;
- переконайтеся, що вразливі люди не залишилися поза увагою;
- якщо обіцяли простежити за виконанням побажань людей, виконуйте свою обіцянку.

ДОПОМОЖІТЬ ВПОРАТИСЯ З ПРОБЛЕМАМИ

Людей, які перебувають у стані дистресу, переповнюють тривоги і страхи. Допоможіть їм визначити, проаналізувати та задовольнити їх нагальні, першочергові потреби. Наприклад, попросіть людину подумати про те, що їй потрібно саме зараз, а що можна відкласти на потім. Можливість вирішити хоча б частину питань дає людині відчуття контролю над ситуацією і зміцнює її здатність впоратися з ситуацією. Задля цього:

- допоможіть людині згадати тих людей, які здатні допомогти їй в ситуації, що склалася (наприклад, друзів або родичів);
- дайте людині практичні поради щодо задоволення її потреб (наприклад, поясніть, як зареєструватися, щоб отримати гуманітарну допомогу);
- попросіть людину згадати, як вона справлялася з важкими ситуаціями в минулому, і переконайте її, що вона зможе впоратися і з цією ситуацією;
- запитайте, що допомагає людині відчувати себе впевненіше і порадьте їй використовувати позитивні способи подолання стресу і

уникати негативних.

НАДАЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ

Люди, які пережили кризову ситуацію, мають отримати точну інформацію про те, що трапилось; про своїх близьких; про власну безпеку; про свої права; про те, як і де можна отримати допомогу.

Відразу ж після кризової події отримати точну інформацію буває складно. При можливості бажано зробити наступне:

- дізнайтеся, де і коли можна отримати достовірну інформацію і останні новини;
- намагайтеся отримувати свіжу інформацію про ситуацію на даний момент, відомості щодо безпеки, про надання допомоги, а також про місце знаходження і стан зниклих або поранених;
- переконайтеся, що людям повідомляють про те, що відбувається, і про те, які дії плануються;
- якщо на місці надається допомога (медична, з розшуку родичів, надається дах, роздають продукти харчування), переконайтеся, що люди знають про це і можуть її отримати;
- повідомте людям, де вони отримають допомогу або безпосередньо зв'яжіть їх з відповідними службами.

Коли повідомляєте людям інформацію, вкажіть її джерело і поясніть, наскільки вона є надійною. Необхідно говорити тільки те, що знаєте, -нічого не вигадуючи і не даючи помилкових запевнень. Необхідно користуватися простими і точними формулюваннями і повторювати інформацію, щоб переконатися, що люди чули і зрозуміли її. Надаючи інформацію, треба пам'ятати про те, що якщо Ви або інші не зможуть забезпечити очікувану допомогу, то потерпілі можуть бути розчарованими та виплеснути на Вас свій гнів. У таких ситуаціях важливо зберігати спокій і проявляти розуміння.

ДОПОМОЖІТЬ ЗВ'ЯЗАТИСЯ З БЛИЗЬКИМИ АБО ЗІ СЛУЖБОЮ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Як показує досвід, **люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо.** Тому надати допомогу людям, зв'язатися з близькими і зі службою соціальної підтримки - це важлива частина надання першої психологічної допомоги. Важливо допомогти членам сім'ї триматися разом, а дітям не розлучатися з батьками та близькими. Також потрібно допомогти переміщеному населенню зв'язатися з друзями та родичами, які можуть їх підтримати,

наприклад дати можливість зателефонувати. Якщо зі слів людини стає зрозуміло, що їй могла б допомогти молитва, релігійний обряд або підтримка з боку священнослужителів, треба сприяти їм у цьому.

Шукайте серед переміщеного населення тих, хто, найвірогідніше, потребує особливої турботи і захисту.

ХТО, ЗАЗВИЧАЙ, ПОТРЕБУЄ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ В ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ

Діти, у тому числі підлітки

Дітям та підліткам, які розлучилися зі своїми батьками або піклувальниками, в першу чергу потребують турботи з боку оточуючих і допомоги в задоволенні основних життєвих потреб. Вони особливо потребують захисту від насильства та експлуатації.

Кризові події руйнують звичний світ дітей та підлітків, який складається зі знайомих і близьких людей, звичного середовища перебування і життєвого устрою, що давали їм відчуття власної безпеки. Діти, які постраждали від кризи, схильні до ризику сексуального насильства, жорстокого поводження та експлуатації, що частіше зустрічаються під час хаотичної обстановки при масштабних кризових ситуаціях.

Упродовж останніх десятиліть досвід травматизації у ранньому дитинстві перебуває у фокусі інтенсивних наукових досліджень, і на сьогодні відомо доволі багато про негативний вплив травматизації на психологічний розвиток дитини та на формування центральної нервової системи. Досвід хронічної травматизації веде до формування у дитини відчуття постійної загрози, що переводить її мозок у стан постійного очікування на небезпеку. У разі розвитку травми джерелом небезпеки є ті особи, до яких природно дитина повинна б мати прив'язаність, які б мали задовольняти її емоційні та біологічні потреби, бути джерелом безпеки. Тому, як не парадоксально, джерело безпеки стає водночас джерелом небезпеки, що веде до формування дезорганізованої моделі прив'язаності. Поведінка дитини дезорганізовується між полярно протилежними сприйняттями особи батьків: «я боюся тебе/я прагну твоєї любові», «я потребую тебе/я ненавиджу тебе» тощо.

Такі протилежні досвіди не можуть цілісно інтегруватися у головному мозку дитини – відповідно психобіологічні системи мозку дитини так само дезорганізуються, і в психіці дитини починають співіснувати окремі «частки» її досвіду: частка, яка уникає стосунків, і частка, яка прагне стосунків, частка, яка переживає злість, і частка, яка переживає страх, частка, яка пам'ятає досвід скривдження, і частка, яка нічого не пам'ятає і т. п. Таке розщеплення спостерігаються як у її емоційному

житті, так і в її пам'яті, поведінці, тілесному функціюванні.

Повторний, часто непередбачуваний характер травматичних подій веде до формування у дитини «очікування на напад» – її тіло постійно «мобілізоване», у стані хронічного стресу, концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) також підвищена, що призводить до нейрогормональних порушень, дисрегуляції біологічних функцій (сон, їжа, виділення тощо), пригнічення функцій імунної системи, психосоматичних захворювань.

Пам'ять про травматичні події не може належним чином організуватися, інтегруватися. Частина пам'яті можуть бути «дисоційовані» – немов приховані за кулісами – і тоді має місце амнезія, інші частини пам'яті некервані: вони можуть переживатися дитиною знову і знову. Коли внутрішній світ дитини переповнений такими болючими спогадами, фрагментами травматичної пам'яті, це немов жити у замку, в підземеллі якого живуть привиди, які переслідують його господаря. Життя у такому «замку» стає дуже дезорганізованим – керувати увагою, належним чином організувати свою поведінку відповідно до цілей стає дуже складно. Дезорганізація психічного життя, дезінтеграція.