



ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ВИДАВНИЧА СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХІАТРІЯ. ПСИХОТЕРАПІЯ»



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА



ОНЛАЙН-ВИДАННЯ

ВИДАННЯ ЗДІЙСНЕНО У ПАРТНЕРВСТІ З УКРАЇНСЬКИМ ІНСТИТУТОМ КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

ТА КОМІСІЄЮ УКЦУ У СПРАВІ ДУШПАСТИРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я



ЛЬВІВ 2015

УДК 159.9:61
ББК 88.94
П 27

Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. – Львів: Друкарські куншти, 2015. – 184 с.

Видання адресоване не тільки психологам та соціальним працівникам, але й усім, хто може стикатися з надзвичайними ситуаціями, стихійними лихами та катастрофами або іншими масовими трагедіями: працівникам служби з надзвичайних ситуацій, лікарям та іншому медичному персоналу, медицини катастроф та й усім лікарям загальної практики, військовослужбовцям, волонтерам та багатьом іншим.

**PSYCHOLOGICAL
FIRST AID** 

Field Operations Guide
2nd Edition

*Видання здійснене за підтримки
Американської Єпископської Конференції*

National Child Traumatic Stress Network
National Center for PTSD

NCTSN 
The National Child
Traumatic Stress Network



© National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, 2006
© Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2015
© Видавництво “Друкарські куншти”, 2015

ЗМІСТ

Олег РОМАНЧУК. «Справитися з травмою війни...»	4
Андрій КАРАЧЕВСЬКИЙ. Передмова.....	6
Вступ та огляд.....	9
Підготовка до надавання першої психологічної допомоги	19
Основні дії	25
1. Контакт і залучення	31
2. Безпека та комфорт.....	37
3. Стабілізація	63
4. Збирання інформації	71
5. Практична допомога.....	81
6. Зв'язок із соціальною підтримкою	87
7. Інформація щодо стратегій подолання стресу	97
8. Взаємодія із суміжними службами	115
Додатки	
Додаток А	121
Додаток Б	124
Додаток В	132
Додаток Г.....	139

Справитися з травмою війни...

Війна, чи не найбільший кошмар, який можуть створити люди, увійшла в наше життя, сколихнувши усі його сфери. І усі ми досвідчуємо, що війна, має великий вплив на психологічне життя людини. Ми знаємо з даних досліджень і досвіду, що бути учасником, чи то навіть свідком жахів війни, може призвести до того, що оті жахіття залишають свої невидимі рани на психічному стані людини, зокрема, у формі посттравматичного стресового розладу. Втім ми знаємо також, – знову ж таки, як і з досліджень, так і з досвіду, що війна, як і будь-яка інша кризова подія, може мобілізувати наші внутрішні й зовнішні ресурси, щоб захистити нас, і щоб дати силу захистити інших, вона може сприяти внутрішньому зростанню людини і єдності громади – як будь-яка криза, вона може мати різні наслідки – і великою мірою ці наслідки залежатимуть від того, що ми можемо протиставити їй, тобто наші психологічні, соціальні, духовні ресурси. Тож зараз усім нам час оті ресурси збирати, творити, ділитися ними – щоби справитися з травмою війни...

Тож не дивно, що зараз, немов у протидію злу, діється стільки добра – і пишуться пісні, збираються кошти, творяться різні ініціативи, діти по всіх містах України малюють і надсилають на фронт для військових малюнки з сонцем, голубами, зеленими уквітчаними полями. І десь у такий самий спосіб, як проти куль необхідним є титановий бронезилет, ми розуміємо, проти стресу війни потрібен

«бронезилет психологічний» – міцна індивідуальна та колективна система стресостійкості. І нам треба зміцнити та виробити такий «бронезилет» для себе і один для одного, щоби пережити цю війну, щоби вистояти у правді та любові, щоби вийти з неї сильнішими, згуртованішими, мудрішими, людянішими. І у схожий спосіб як ми передаємо на фронт медичні аптечки і включаємо в програму підготовки військовослужбовців першу медичну допомогу, так само нам потрібно оволодіти першою психологічною допомогою – щоби могли «перебинтувати» рани психологічні, щоби вони зцілювалися, і щоби війна минала не лише в реальному часі, але й у внутрішній пам'яті – і щоби у той оспіваний «день, коли закінчиться війна» – а вона таки колись закінчиться – ми могли – як у пісні – обійняти один одного, зцілити усі видимі й невидимі рани війни – та співтворити життя...

Олег РОМАНЧУК,
директор Інституту психічного здоров'я
Українського Католицького Університету

Передмова

Зі змішаними почуттями я дивлюсь на підготовлений до друку переклад книжки-керівництва, яку ви тримаєте в руках.

З почуттям смутку, гордості, вдячності та радості.

Смуток, коли згадую минулий рік, такий насичений трагічними подіями в Україні: побиття мітингувальників у кінці листопада, перші сутички на Майдані в Києві та в інших містах у грудні, перші смерті січня та Небесну сотню лютого, сотні переселенців із Криму в березні-травні, а потому – тисячі вимушених переселенців із Донецької та Луганської областей. Великий сум викликає згадування загиблих бійців та горювання їхніх родин і товаришів.

Водночас є почуття гордості за сотні моїх колег, котрі самовіддано почали надавати допомогу на волонтерських засадах у ті скрутні часи. Гордості за те, що багато з того, що рекомендується в цьому керівництві, ми «відкривали» самостійно. Й одночасно смуток, що ми «змушені» були робити ці відкриття. Що ці відкриття коштували занадто велику ціну. Ціну, яку волонтери сплатили своїм здоров'ям і навіть своїм життям (хай земля буде пухом Валерію Постолювському та вічна по ньому пам'ять).

Почуття вдячності нашим колегам зі США, які написали це керівництво, а особливо одному з авторів – Патриції Вотсон, що так цікаво викладала основні положення Першої психологічної допомоги під час навчання делегації психологів з України у Єльському університеті.

І я радий, що тепер мої колеги матимуть змогу прочитати та використувати на практиці рекомендації цього керівництва.

Це керівництво, на мій погляд, дуже корисне як навчальний посібник не тільки психологам та соціальним працівникам, але й усім, хто може стикатися з надзвичайними ситуаціями, стихійними лихами та катастрофами або іншими масовими трагедіями: працівникам служби з надзвичайних ситуацій, лікарям та іншому медичному персоналу медицини катастроф та й усім лікарям загальної практики, військовослужбовцям, волонтерам та багатьом іншим.

Я вдячний за якісний переклад Юлі Ясницькій, редакторам всім іншим, хто долучився до редагування, макетування та друку.

І це мереживо почуттів та думок надає мені впевненості щодо майбутнього. Я бажаю вам, читачам, мужності та сил використувати при необхідності викладені у цьому керівництві навички.

Андрій КАРАЧЕВСЬКИЙ,
волонтер Психологічної служби Майдану,
член правління ГО “Українська асоціація фахівців
з подолання наслідків психотравмуючих подій,
голова ГО “Українська асоціація когнітивно-поведінкової терапії”

ВСТУП ТА ОГЛЯД



- **Що таке перша психологічна допомога?**
- **Кому надається перша психологічна допомога?**
- **Хто надає першу психологічну допомогу?**
- **Коли надавати першу психологічну допомогу?**
- **Де надавати першу психологічну допомогу?**
- **Сильні сторони першої психологічної допомоги**
- **Головні завдання першої психологічної допомоги**
- **Надання першої психологічної допомоги**

ВСТУП ТА ОГЛЯД

ЩО ТАКЕ ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА?

Перша психологічна допомога – це доказовий модульний підхід для допомоги дітям, підліткам, дорослим та сім'ям із безпосередніми наслідками від катастрофи чи тероризму. Перша психологічна допомога розроблена для того, щоб зменшити первинний дистрес, який спричинений травматичними подіями, і сприяти коротко- та довготерміновим стратегіям функціонування і коупінгу. Принципи й техніки першої психологічної допомоги задовольняють чотири основні стандарти:

1. Відповідність науковим дослідженням щодо ризику та стійкості після травми.
2. Придатність та практичність у польових умовах.
3. Відповідність рівням розвитку впродовж життя.
4. Культурна поінформованість та гнучка подача.

Перша психологічна допомога не вважає, що усі потерпілі мають суттєві проблеми із психічним здоров'ям чи довготривалі труднощі у відновленні. Навпаки, вона ґрунтується на розумінні того, що потерпілі від лиха, чи люди, які бачили ці події, переживатимуть широкий спектр ранніх реакцій (до прикладу, фізичних, психологічних, поведінкових, духовних). Деякі з цих реакцій можуть спричинити достатньо дистресу, щоб суперечити з адаптивними захисними стратегіями, і у відновленні від наслідків лиха таких людей можуть підтримати співчутливі та дбайливі працівники.

КОМУ НАДАЄТЬСЯ ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА?

Стратегії втручання першої психологічної допомоги призначені для дітей, підлітків, батьків/опікунів, сімей та дорослих, які потерпіли від катастрофи чи тероризму. Першу психологічну допомогу також надають особам, які працюють на передовій, чи іншим людям, які поменшують наслідки лиха.

ХТО НАДАЄ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ?

Перша психологічна допомога розроблена для того, щоб її надавали працівники сфери психічного здоров'я, а також інші особи, які борються із наслідками лиха й надають першу допомогу постраждалим дітям, сім'ям та дорослим як частину організованої боротьби з лихом. Люди, котрі надають цю підтримку, можуть бути долучені до різноманітних об'єднань боротьби з лихом, серед яких команди першого реагування, системи аварійного реагування, первинної та невідкладної медичної допомоги, команди шкіл кризового реагування, конфесійні організації, співтовариства аварійного реагування, служби медичного резерву, громадські служби й інші організації, які полегшують наслідки катастрофи^{*}.

КОЛИ НАДАВАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ?

Перша психологічна допомога – це підтримувальне втручання, що використовується безпосередньо після катастрофи чи терористичних актів.

ДЕ НАДАВАТИ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ?

Перша психологічна допомога розроблена для надавання в різних умовах. Працівники сфери психічного здоров'я та ті, які працюють з іншими наслідками катастрофи, можуть бути викликані для

* Для експертів у сфері психічного здоров'я під час катастрофи перша психологічна допомога є «втручанням першого вибору» у відповідь на психологічні потреби дітей, дорослих та сімей, які потерпіли від лиха чи тероризму. У момент написання керівництва ця модель вимагає систематичної емпіричної підтримки; проте через те, що багато з її складових за основу мали дослідження, експерти дійшли згоди, що ці компоненти забезпечують ефективні шляхи допомоги потерпілим у боротьбі з дистресом після катастрофи та з негараздами, і визначають тих, хто може потребувати надання додаткових послуг.

надавання першої психологічної допомоги в загальних притулках для населення, у притулках для осіб з особливими потребами, польових шпиталях та певних медичних зонах, у місцях, де потрібно надати невідкладну допомогу (наприклад, відділення невідкладної допомоги), у районах зосередження або в центрах перепочинку працівників, які надають невідкладну допомогу, у центрах аварійного реагування, на кризових гарячих лініях чи колцентрах, у місцях харчування, сервісних центрах допомоги на випадок лиха, у центрах допомоги сім'ям, вдома, на роботі чи в інших спільнотних умовах. Переглянувши Додаток Б, ви зможете отримати більше інформації про деякі труднощі щодо надавання першої психологічної допомоги в різних умовах.

СИЛЬНІ СТОРОНИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- Перша психологічна допомога передбачає базові техніки збирання інформації, що допомагає працівникам швидко оцінити нагальні потреби та занепокоєння постраждалих і оперативно їх підтримати.
- Перша психологічна допомога опирається на польові дослідження та доказові стратегії, що можна застосовувати в різноманітних умовах під час лиха.
- Перша психологічна допомога наголошує на відповідності втручань згідно з рівнем розвитку та культури постраждалих різного віку та походження.
- Перша психологічна допомога передбачає допоміжні роздаткові матеріали, які забезпечують інформацією молодь, дорослих і сім'ї під час проходження курсу відновлення.

ГОЛОВНІ ЗАВДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- Встановити контакт із людиною у ненав'язливий та співчутливий спосіб.
- Гарантувати безпеку та забезпечити фізичний та емоційний комфорт.

- Заспокоїти та зорієнтувати емоційно перевантажених та збентежених потерпілих.
- Допомогти потерпілим конкретно розказати про їхні нагальні потреби та проблеми, а також зібрати відповідну додаткову інформацію.
- Запропонувати практичну допомогу та інформацію, щоб допомогти потерпілим задовольнити свої нагальні потреби й розв'язати проблеми.
- Якнайшвидше з'єднати потерпілих з мережею соціальної підтримки, включаючи членів родини, друзів, сусідів та допоміжні ресурси спільноти.
- Підтримати адаптивні захисні стратегії, визнати захисні зусилля та сильні сторони, розширити можливості потерпілих. Заохотити дорослих, дітей та сім'ї активно долучатись до їхнього відновлення.
- Забезпечити інформацією, яка може допомогти потерпілим ефективно справитись із психологічним впливом катастрофи.
- Чітко усвідомити свою доступність і (якщо доречно) скерувати потерпілого до іншого члена команди реагування на катастрофу, чи до місцевої системи відновлення, служб надання послуг у сфері психічного здоров'я, служб громадського сектора й організацій.

НАДАВАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Професійна поведінка

- Працюйте лише в межах дозволеної системи реагування на катастрофу.
- Моделюйте здорове реагування: будьте спокійними, ввічливими, організованими й корисними.
- Будьте поблизу.
- За потреби зберігайте конфіденційність.
- Залишайтеся у межах своїх професійних знань та призначення.
- Відповідно перенаправляйте в разі потреби додаткових професійних знань чи вимог потерпілого.
- Будьте обізнаними в питаннях культурних відмінностей.

- Звертайте увагу на власні емоційні й фізичні реакції та піклуйтесь про себе.

Директиви щодо надавання першої психологічної допомоги

- Спершу чемно спостерігайте; не втручайтесь. Потім ставте прості шанобливі запитання, щоб визначити, як ви можете допомогти.
- Часто найкращий спосіб встановити контакт – це забезпечити практичну допомогу (їжа, вода, ковдра).
- Ініціюйте контакт лише після того, як ви поспостерігали за людиною чи сім'єю, і визначили, що цей контакт не буде нав'язливим чи руйнівним.
- Будьте готовими до того, що потерпілі будуть або уникати з вами контакту, або ж їхнє бажання контактувати буде дуже великим.
- Говоріть спокійно. Будьте терплячими та чуйними.
- Розмовляйте повільно, використовуйте прості конкретні слова; не вживайте скорочень чи жаргону.
- Якщо потерпілий бажає говорити, будьте готовими слухати. Коли слухаєте, зосереджуйтесь на тому, що він хоче вам сказати, і як ви можете йому допомогти.
- Визнайте позитиви того, що зробив потерпілий, щоб залишитись у безпеці.
- Надайте інформацію, яка безпосередньо задовольняє нагальні цілі потерпілого, за потреби повторно уточніть відповіді.
- Надайте точну та відповідну віковій вашої аудиторії інформацію.
- Комунікуючи через перекладача, дивіться на ту особу та говоріть з тією особою, до якої звертаєтесь, а не на/до перекладача.
- Пам'ятайте, що мета першої психологічної допомоги – зменшити дистрес, допомогти розв'язати поточні проблеми, сприяти адаптивному функціонуванню, а не випитувати деталі травматичного досвіду чи втрат.

Поведінка, якої варто уникати

- Не робіть припущень, що могли пережити чи через що проішли потерпілі.

- Не думайте, що кожний, хто пережив катастрофу, буде травмованим.
- Не патологізуйте. Більшість очікуваних реакцій зрозумілі та відомі, зважаючи на те, що людям довелось пережити у зв'язку з катастрофою. Не маркуйте реакції як «симптоми» та не розмовляйте термінами «діагнози», «стани», «патології».
- Не заговорюйте потерпілих й надмірно не опікуйтесь ними, щоб їх заспокоїти, не зосереджуйтесь на його/її безпорадності, слабкості, помилках чи неспроможності. Натомість сфокусуйтеся на тому, що людина зробила ефективного, чи такого, що за потреби могло б посприяти в допомозі іншим, і під час катастрофи, і в теперішніх умовах.
- Не думайте, що усі потерпілі хочуть і потребують розмовляти з вами. Часто підтримкою і заспокоєнням є просто фізична присутність, що допомагає потерпілим відчути себе у безпеці та зарадити собі.
- Не влаштовуйте «допиту», ставлячи запитання про деталі того, що трапилось.
- Не спекулюйте, ймовірно, неточною інформацією або ж не пропонуйте її. Якщо ви не можете відповісти на запитання потерпілого, зробіть все можливе, щоб дізнатись цю інформацію.

Робота з дітьми та підлітками

- Сядьте або присядьте до рівня очей малої дитини.
- Допоможіть дітям шкільного віку вербалізувати свої почуття, проблеми та запитання; надайте прості означення для загальних емоційних реакцій (наприклад, злий, сумний, наляканий, занепокоєний). Не використовуйте таких слів як «нажаханий» і інших, тому що це може підвищити їхній дистрес.
- Слухайте уважно та перепитуйте в дитини, чи ви правильно зрозуміли його/її.
- Будьте свідомими, що діти можуть проявляти регресію у розвитку, у поведінці чи використанні мовлення.
- Підлаштуйте своє мовлення до рівня розвитку дитини. Типово, що молодші діти мало розуміють такі абстрактні поняття як «смерть». Висловлюйтесь чітко і просто.
- Розмовляйте з підлітками як «дорослий із дорослим». Так ви даєте їм зрозуміти, що з повагою ставитесь до їхніх почуттів, проблем та запитань.

- Доповніть цими техніками знання батьків чи опікунів, щоб допомогти їм забезпечити відповідну емоційну підтримку своїм дітям.

Робота з людьми поважного віку

- Люди поважного віку мають і сильні, і слабкі сторони. Багато людей поважного віку набули протягом життя ефективних навичок захисту в боротьбі з труднощами.
- З тими особами, які мають труднощі зі слухом, говоріть чітко та повільно.
- Не робіть припущень, які ґрунтуються лише на зовнішності чи віці, до прикладу, що збентежений дідусь має незворотні проблеми із пам'яттю, мисленням чи судженнями. Причини видимого збентеження можуть включати: дезорієнтацію, пов'язану із катастрофою через зміну навколишнього середовища; поганий зір чи слух; погане харчування чи зневоднення; втрату сну; стан здоров'я або проблеми у лікуванні; соціальну ізоляцію; почуття безпорадності або вразливості.
- Люди поважного віку, котрі мають труднощі з психічним здоров'ям, можуть бути більш засмученими чи збентеженими в незнайомому оточенні. Якщо ви розпізнали таку особу, допоможіть їй домовитись про психологічну консультацію чи скерування.

Робота з потерпілими з обмеженими можливостями

- За потреби постарайтесь надати допомогу в тихому чи окремому місці.
- Звертайтеся до особи безпосередньо, а не через опікуна, хіба що безпосередня комунікація чимось ускладнена.
- Якщо комунікація (слух, пам'ять, мовлення) виглядає ослабленою, говоріть просто та повільно.
- Довіряйте особі, яка стверджує, що в неї обмежені можливості – навіть якщо це не є для вас очевидним чи відомим.
- Якщо ви не впевнені, як допомогти, запитайте: «Що я можу зробити, щоб допомогти?», і довіртеся тому, що вам скаже ця особа.

- Якщо можливо, дозвольте людині бути самостійною.
- Запропонуйте сліпому/сліпій чи особі з ослабленим зором вашу руку, щоб допомогти йому/їй пересуватись у незнайомому середовищі.
- За потреби запропонуйте записати інформацію та домовтесь про отримання письмових повідомлень.
- Зберігайте необхідну допомогу (медикаменти, балон із киснем, дихальне обладнання та інвалідний візок) з особою.

ПІДГОТОВКА ДО НАДАВАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- **Входження в ситуацію**
- **Надавання послуг**
- **Групові ситуації**
- **Підтримування спокою**
- **Толерантність до культурних відмінностей**
- **Усвідомлення груп ризику**

ПІДГОТОВКА ДО НАДАВАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Щоб бути поміччю для спільнот, постраждалих від катастрофи, працівник, який надає першу психологічну допомогу, має бути обізнаним з подіями, поточними обставинами, а також з типом та доступністю надавання допомоги й підтримки.

Для людини, яка надає першу психологічну допомогу, дуже важливі планування та підготовка. Сучасне навчання роботи у сфері психічного здоров'я під час лиха та знання структури вашої команди з надзвичайних ситуацій – найважливіші компоненти для здійснення роботи із поменшення наслідків лиха. Ви також можете працювати з дітьми, людьми поважного віку чи з особливими групами населення, що вимагає додаткових знань. Щоб вирішити, чи долучатись до ліквідації наслідків лиха, ви повинні врахувати ваш рівень комфорту з цим типом роботи, поточний стан здоров'я, обставини у сім'ї та на роботі, й бути готовим до відповідної самоопіки. Детальніші інструкції з цього питання подано у Додатку Б.

ВХОДЖЕННЯ В СИТУАЦІЮ

Перша психологічна допомога розпочинається тоді, коли працівник входить у ситуацію керування критичним становищем, щоб подолати наслідки лиха. Успішне входження передбачає роботу в межах, дозволених Системою групового реагування в надзвичайних ситуаціях (ICS), де чітко визначені ролі та ухвалення рішень. Важливо встановити зв'язок з уповноваженим персоналом та організаціями, котрі керують ситуацією, і координувати усі заходи. Ефективне входження також передбачає якомога краще вивчення ситуації, наприклад, управління, організації, поліси та процедури, охорону та доступні служби підтримки. Вам потрібно мати точну інформацію про те, що має трапитись, які служби доступні та де їх можна відшукати. Цю інформацію потрібно зібрати якнайшвидше, надавання такої інформації та забезпечення нею часто є надважливим у поменшенні дистресу та розвитку адаптивного захисту.

НАДАВАННЯ ПОСЛУГ

У деяких ситуаціях першу психологічну допомогу можна надавати у відведених для цього місцях. В інших ситуаціях особи, котрі її забезпечують, можуть кружляти довкола, щоб визначити тих, кому потрібна допомога. Зосередьте свою увагу на тому, як люди реагують та взаємодіють у цій ситуації. Особи, які можуть потребувати допомоги, включають тих, які виявляють точні ознаки дистресу, а також:

- Дезорієнтовані.
- Збентежені.
- Надзвичайно збуджені.
- У паніці.
- Надмірно замкнуті, апатичні.
- Надмірно дратівливі чи злі.
- Надзвичайно схвильовані.

ГРУПОВІ СИТУАЦІЇ

Перша психологічна допомога була розроблена насамперед для роботи з індивідами та сім'ями, хоча багато компонентів можна використовувати у групових ситуаціях, наприклад, коли сім'ї збираються разом, щоб отримати інформацію про близьких та для брифінгів з питань безпеки. Компоненти надавання інформації, підтримки, комфорту та безпеки можуть бути застосовані для таких спонтанних групових ситуацій. Для дітей та підлітків пропозиції ігор, щоб відволіктись, можуть зменшити тривогу та занепокоєння після годин та днів, проведених у притулку.

Зустрічаючись із групами, пам'ятайте про таке:

- Підлаштуйте обговорення під загальні потреби та занепокоєння групи.
- Сфокусуйте обговорення на вирішенні проблем та застосуванні захисних стратегій щодо нагальних труднощів.
- Не дозволяйте обговоренню занепокоєнь перетворитися на нарікання.
- Якщо людина потребує подальшої підтримки, запропонуйте їй зустрітись після групового обговорення.

ПІДТРИМУВАННЯ СПОКОЮ

Настрій людей залежатиме від того, як реагують інші. Демонструючи спокій та чітке мислення, ви допоможете потерпілим відчувати, що вони можуть на вас розраховувати. Інші ж можуть наслідувати ваш приклад, залишаючись зосередженими, навіть якщо вони не відчують спокою, безпеки, ефективності чи надії. Часто працівники, які надають першу психологічну допомогу, моделюють почуття надії, яке потерпілим не завжди вдається відчувати тоді, коли вони все ще намагаються впоратися із тим, що сталося, та з нагальними поточними проблемами.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО КУЛЬТУРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Працівники, які надають першу психологічну допомогу, мають бути чуйними до культурних, етнічних, релігійних, расових та мовних відмінностей. Проводячи просвітницьку діяльність чи надаючи послуги, ви маєте усвідомлювати власні цінності та упередження, і як вони можуть узгоджуватись з тими чи відрізнятись від тих, які має спільнота, котрій ви надаєте послуги. Допмагаючи підтримувати чи відновлювати порядки, традиції, ритуали, сімейну структуру, гендерні ролі та соціальні зв'язки, ви допомагаєте потерпілим справлятися із впливом катастрофи. Інформація про спільноту, якій надаються послуги, зважаючи на те, як її члени виявляють емоції та інші психологічні реакції, ставлення до державних установ та сприйнятливність консультування, має бути зібрана з допомогою лідерів культурних спільнот, які представляють їх та найкраще розуміють місцеві культурні групи.

УСВІДОМЛЕННЯ ГРУП РИЗИКУ

До індивідів, які перебувають в особливому ризику після катастрофи, належать:

- Діти, особливо ті, які:
 - Відлучені від батьків/опікунів.
 - Чиї батьки/опікуни, члени сім'ї чи друзі загинули.

- Чиї батьки/опікуни були важко поранені або ж зникли.
- Діти, яких взяли на виховання.
- Ті, котрі зазнали ушкоджень.
- Ті, які багаторазово переселялись чи переміщались.
- Хворобливі діти чи дорослі.
- Ті, котрі мають серйозні психічні захворювання.
- Люди з особливими потребами, фізично хворі чи з сенсорними вадами (слух, зір тощо).
- Підлітки, котрі люблять ризикувати.
- Підлітки та дорослі, котрі зловживають психоактивними речовинами.
- Вагітні.
- Матері з немовлятами та малими дітьми.
- Персонал реагування у надзвичайних ситуаціях.
- Люди, які втратили майно (наприклад, будинок, улюбленців, сімейні пам'ятки).
- Ті, які пережили жахливі та трагічні сцени і серйозну загрозу життю.

Високий відсоток потерпілих, особливо в економічно знедолених групах, міг пережити попередню травматизацію (наприклад, смерть близьких, насильство, катастрофу). Як наслідок, меншини та маргінальні спільноти можуть мати вищі показники проблем у сфері психічного здоров'я, пов'язані з попередньою травматизацією, що можуть погіршитись після катастрофи. Недовіра, стигматизація, страх (до прикладу, депортації) та необізнаність про служби, котрі зменшують негативний вплив катастрофи, є серйозним бар'єром для пошуку, надавання й отримання допомоги цими групами населення. Ті люди, котрі проживають у районах, сприятливих до стихійних лих, ймовірноше, вже мали попередній досвід переживання катастрофи.

ОСНОВНІ ДІЇ



- **Контакт і залучення**
- **Безпека та комфорт**
- **Стабілізація**
- **Збирання інформації: поточні потреби та проблеми**
- **Практична допомога**
- **Зв'язок із соціальною підтримкою**
- **Інформація щодо стратегій подолання стресу**
- **Взаємодія із суміжними службами**

1. Контакт і залучення

Мета: Відповідати на контакти, що ініціювали потерпілі, або ж ініціювати контакти в ненав'язливий, співчутливий, підтримувальний спосіб.

2. Безпека та комфорт

Мета: Гарантувати безпосередню та постійну безпеку й забезпечити фізичний та емоційний комфорт.

3. Стабілізація (якщо потрібно)

Мета: Заспокоїти та зорієнтувати емоційно перевантажених та дезорієнтованих потерпілих.

4. Збирання інформації: поточні потреби та проблеми

Мета: Визначити нагальні потреби та проблеми, зібрати додаткову інформацію та надати першу психологічну допомогу.

5. Практична допомога

Мета: Запропонувати практичну допомогу потерпілим щоб задовольнити їхні нагальні потреби та розв'язати проблеми.

6. Зв'язок із соціальною підтримкою

Мета: Допомогти встановити короткотривалі або постійні контакти з людьми, чи центрами підтримки, які можуть підтримати, а також із членами сім'ї, друзями чи спільнотами.

7. Інформація щодо стратегій подолання стресу

Мета: Надати інформацію про стресові реакції та захисні стратегії щодо зменшення дистресу та підвищення адаптивного функціонування.

8. Взаємодія із суміжними службами

Мета: З'єднати потерпілих із доступними службами, які потрібні тепер або будуть потрібними в майбутньому.

Ці основні дії першої психологічної допомоги – головна мета забезпечення ранньої допомоги протягом декількох днів або тижнів після події. Працівники, які надають цю допомогу, мають бути гнучкими та відштовхуватись від особливостей потреб та проблем потерпілих у витратах часу на кожну з основних дій.

КОНТАКТ І ЗАЛУЧЕННЯ



- **Відрекомендуйтеся / Розпитайте про нагальні потреби**
- **Дотримуйтеся конфіденційності**

1. КОНТАКТ ТА ЗАЛУЧЕННЯ

Мета: *Відповідати на контакти, що ініціювали потерпілі, або ж ініціювати контакти в ненав'язливий, співчутливий, підтримувальний спосіб.*

Ваш перший контакт із потерпілим дуже важливий. Якщо ви поводитиметесь шанобливо та співчутливо, то зможете встановити ефективні підтримувальні стосунки та підвищити сприйнятливості особи до подальшої допомоги. Насамперед ви маєте відгукнутись на прохання потерпілих, які вас шукають. Якщо до вас звернулось одночасно багато людей, встановіть контакт з якомога більшою кількістю осіб. Навіть швидкий зацікавлений огляд та спокійне ставлення можуть бути доброю нормалізацією та корисними для людей, які відчувають себе перевантаженими та збентеженими.

Культурне застереження: *Тип фізичного чи особистісного контакту, що вважається доцільним, може змінюватись від особи до особи та в культурах і соціальних групах, наприклад, наскільки близько можна до когось стояти, скільки часу підтримувати зоровий контакт, торкатись чи не торкатись когось, особливо, якщо цей хтось протилежної статі. Якщо ви не ознайомлені з культурою потерпілого, не наближайтесь занадто близько, довго не дивіться в очі чи не торкайтесь. Вам потрібно віднайти ключі до потреби потерпілого в «особистісному просторі» та попросити в лідера культурної спільноти розказати про культурні норми, адже він найкраще розуміє місцеві звичаї. Працюючи з членами сім'ї, з'ясуйте, хто буде сімейним доповідачем, та спочатку звертайтеся до цієї людини.*

Деякі потерпілі можуть не шукати вашої допомоги, але отримають від неї вигоду. Якщо ви визначите таких людей, то тут важливо розрахувати час. Не переривайте бесіди. Не очікуйте, що люди одразу позитивно реагуватимуть на те, що ви говорите. Для деяких потерпілих та людей у скорботі потрібний час, щоб відчути певний рівень безпеки, конфіденційності та довіри. Якщо особа відхиляє вашу пропозицію допомогти, поважайте її рішення та вкажіть коли і де вона може знайти працівника, котрий надає першу психологічну допомогу.

ВІДРЕКОМЕНДУЙТЕСЬ / РОЗПИТАЙТЕ ПРО НАГАЛЬНІ ПОТРЕБИ

Відрекомендуйтеся, назвавши своє ім'я, посаду та опишіть вашу роль. Запитайте дозволу розмовляти з ним/нею та поясніть, що ви тут для того, щоб з'ясувати, чи можете надати допомогу. Якщо вам не повідомили ім'я, то звертайтеся до дорослих потерпілих на прізвище. Запросіть особу сісти, постарайтесь її запевнити у приватності вашої розмови і повністю присвятіть свою увагу цій людині. Говоріть м'яко та спокійно. Не розглядайтесь по боках, не відволікайтесь. З'ясуйте, чи є якась актуальна проблема, що потребує негайної уваги. Нагальні медичні проблеми мають найвищий пріоритет.

Встановлюючи контакт з дітьми чи підлітками, спочатку важливо встановити зв'язок з їхніми батьками чи дорослими, які супроводжують дитину, щоб пояснити свою роль та попросити дозволу діяти. Коли ви розмовляєте з дитиною у дистресі без присутності дорослого, якнайшвидше розшукайте одного з батьків чи опікуна, щоб повідомити їх про вашу розмову.

До прикладу, встановлюючи первинний контакт, ви можете сказати:

Дорослий/Опікун

Добрий день. Мене звати _____.

Я працюю з _____.

Запитую в людей, як у них справи, і дивлюсь, чи можу якимось допомогти. Чи погодитесь поспілкуватись зі мною декілька хвилин? Чи можу знати, як ви називаєтесь? Місіс Вільямс, перед тим, як ми поговоримо, чи є щось таке, що вам потрібне зараз, до прикладу, вода чи сік?

Підліток/Дитина

А це ваша дочка? (Опустіться до рівня очей дитини, усміхніться та привітайтеся із нею, звертаючись на ім'я та приязно розмовляючи.) Привіт, Лізо, я _____ і тут для того, щоб допомогти тобі та твоїй сім'ї. Чи ти потребуєш чогось саме зараз? Вода та сік он там, а також ми маємо декілька ковдр та іграшок у тих коробках.

ДОТРИМУЙТЕСЬ КОНФІДЕНЦІЙНОСТІ

Захист конфіденційності вашої взаємодії з дітьми, дорослими і сім'ями, які пережили катастрофу, може бути складним, особливо при нестачі приватності в ситуації після катастрофи. Проте дотримання найвищого можливого рівня конфіденційності в будь-якій розмові з потерпілими чи працівниками – надзвичайно важливе. Якщо професійно ви належите до категорії працівників, які зобов'язані звітувати, вам потрібно бути менш стурбованими цим обов'язком та нехтувати законами звітності. Якщо маєте запитання щодо розповсюдження інформації, обговоріть це із супервізором, або відповідальним за це керівником. Обговорення труднощів роботи разом із співробітниками у середовищі після катастрофи може бути допоміжним, але будь-яке обговорення також потребує строгої конфіденційності.

БЕЗПЕКА ТА КОМФОРТ

- **Негаймо створить фізичну безпеку**
- **Надайте інформацію про діяльність служби реагування на катастрофу**
- **Подбайте про фізичний комфорт**
- **Сприяйте соціальному залученню**
- **Подбайте про дітей, які відлучені від батьків чи опікунів**
- **Захищайте від додаткової травматизації та від нагадувань про травму**
- **Допоможіть потерпілим, у яких зник член сім'ї**
- **Допоможіть потерпілим, у яких помер член сім'ї чи близький друг**
- **Пам'ятайте про відчуття горя та подбайте про духовні питання**
- **Надайте інформацію щодо похоронних питань**
- **Подбайте про питання, що стосуються травматичного горя**
- **Підтримайте потерпілих, які одержують звістки про смерть**
- **Підтримайте потерпілих, які залучені до ідентифікації тіла**
- **Допоможіть опікунам підтвердити ідентифікацію тіла та розказати дітям чи підліткам**

2. БЕЗПЕКА ТА КОМФОРТ

Мета: *Гарантувати безпосередню та постійну безпеку й забезпечити фізичний та емоційний комфорт.*

Відновлення відчуття безпеки – важлива мета одразу ж після катастрофи та терористичних актів. Підвищення безпеки та комфорту може зменшити дистрес та переживання. Допомога потерпілим в умовах зникнення близьких, смерті близьких, звісток про смерть чи ідентифікації тіла – вирішальний компонент забезпечення емоційного комфорту та підтримки.

Комфорт та безпеку можна підтримувати численними способами, включаючи допомогу потерпілим:

- Робити щось активне (аніж пасивно очікувати), практичне (із використанням доступних ресурсів), відоме (опираючись на минулий досвід).
- Одержувати точну, актуальну інформацію, уникаючи неправдивої та надмірно болісної інформації для потерпілих.
- Зв'язуватись із доступними практичними ресурсами.
- Отримувати інформацію про те, як працівники, які борються з лихом, забезпечують ситуацію.
- Контактувати з іншими, котрі можуть поділитись подібним досвідом.

НЕГАЙНО СТВОРІТЬ ФІЗИЧНУ БЕЗПЕКУ

Впевніться у тому, що особи та сім'ї перебувають у фізичній безпеці. За потреби реорганізуйте безпосереднє оточення, щоб підвищити емоційну та фізичну безпеку. До прикладу:

- Розшукайте відповідних посадових осіб, які можуть вирішити проблеми безпеки, що є поза вашим контролем, такі як погрози, зброя та інше.
- Прибиріть розбите скло, гострі предмети, меблі, проліті рідини та інші предмети, через які люди можуть спіткнутись і впасти.

- Переконайтесь у тому, що діти мають безпечно для гри місце і перебувають під відповідним контролем.
- Пам'ятайте про безпеку та створіть її потерпілим певних підгруп, яких можуть переслідувати через їхню етнічну, релігійну чи іншу належність.

Щоб підвищити безпеку та комфорт людям з особливими потребами чи людям поважного віку, ви можете:

- Допомогти зробити довкілля безпечнішим (до прикладу, спробуйте забезпечити адекватне освітлення, щоб захистити від сковзування, спотикання чи падіння).
- Розпитати його/її про конкретні потреби (окуляри, слухові апарати, інвалідні візки, милиці, палиці чи інші прилади). Постарайтесь, щоб ці основні засоби були при особі.
- Запитати, чи потерпілому потрібна допомога щодо питань, пов'язаних із здоров'ям або ж із щоденною діяльністю (наприклад, допомога в одяганні, прийманні ванни, щоденному догляді та харчуванні).
- Розпитати про потребу в медикаментах. З'ясувати чи він/вона має список цих медикаментів, або де ви можете отримати цю інформацію та переконатись, що він/вона має читабельну копію цієї інформації, щоб зберігати її впродовж деякого періоду після катастрофи.
- Зберігати список потерпілих з особливими потребами, щоб перевіряти їхній стан частіше.
- Зв'язатись із родичами, якщо це можливо, щоб гарантувати подальшу безпеку, харчування, медикаменти та відпочинок. Переконатись, що органи влади поінформовані про будь-які щоденні потреби, які не були задоволеними.

Якщо є медичні проблеми, котрі вимагають нагальної уваги чи негайної потреби в медикаментах, одразу сконтакуйте з керівником відповідного підрозділу чи медичним працівником. Залишіться із постраждалим або знайдіть когось, щоб побув би з ним/нею доти, доки ви повернетесь з допомогою. Інші проблеми безпеки:

- Загроза заподіяти шкоду собі чи іншим – пошукайте ознак того, що особа може заподіювати шкоду собі чи іншим (до прикладу, людина виявляє сильну злість щодо себе чи інших, проявляє крайнє збудження). Якщо так, зверніться по негайну підтримку до швидкої допомоги чи служби безпеки.

- Шок – якщо особа проявляє ознаки шоку (блідість, липка шкіра; слабкий чи швидкий пульс; запаморочення; нерівне дихання; притуплені або скляні очі; не відповідає на звертання; слабкий контроль над сечовим міхуром або кишківником; неспокійний, збуджений або збентежений), негайно зверніться по медичну підтримку.

НАДАЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ДІЯЛЬНІСТЬ СЛУЖБИ РЕАГУВАННЯ НА КАТАСТРОФУ

Щоб допомогти потерпілим у переорієнтації та комфорті, надайте таку інформацію:

- Що робити далі.
- Що було зроблено, щоб допомогти їм.
- Що на цей час відомо про подію.
- Доступні служби.
- Поширені реакції на стрес.
- Самодопомога, догляд за сім'єю та захисні стратегії.

Надаючи інформацію:

- Використовуйте свої судження, презентуючи інформацію, думайте коли і що говорити. Чи особа у змозі зрозуміти те, що було сказано, і чи він/вона готові почути зміст повідомлення.
- Задовольніть нагальні потреби та розв'яжіть проблеми для зменшення страху, дайте відповідь на актуальні запитання та підтримайте адаптивні захисні стратегії.
- Говоріть чітко та виразно, уникайте технічного жаргону.

Запитайте потерпілих, чи вони мають якісь запитання щодо того, що відбуватиметься далі, і надайте просту точну інформацію про те, чого їм очікувати. Також запитайте чи він/вона має певні особливі потреби, про які повинні знати органи влади, щоб вибрати найкраще розміщення. Не забувайте запитати про проблеми, які стосуються теперішньої небезпеки чи безпеки у їхній новій ситуації. Якщо вам невідома точна інформація, не вгадуйте й не придумуйте її, щоб заспокоїти потерпілого. Натомість складіть із ним план щодо шляхів збирання потрібної інформації. Ось приклади того, що ви можете сказати:

Дорослий/Опікун/Підліток

З того, що я зрозумів, ми почнемо транспортувати людей до притулку в школі Вест Гай приблизно через годину. Там буде їжа, чистий одяг та місце для перепочинку. Будь ласка, залишайтеся у цьому районі. Член команди шукатиме вас тут, коли ми будемо готові виїжджати.

Дитина

Ось що буде далі. Ти і твоя мати скоро переїдете в місце, яке називається притулком. Насправді це безпечна будівля з їжею, чистим одягом та місцем для відпочинку. Залишайся тут поруч із мамою доти, доки не настане час вирушати.

Не запевняйте людей, що вони у безпеці, доки не будете мати точної фактичної інформації, що це так і є. Також не переконуйте людей у доступності продуктів чи послуг (до прикладу, іграшок, їжі, медикаментів) доти, доки ви не матимете точної інформації про те, що така продукція чи послуги доступні. Проте ви можете заспокоювати людей щодо певних переживань стосовно безпеки, які ґрунтуються на вашому розумінні поточної ситуації. Наприклад, ви можете сказати:

Дорослий/Опікун

Місіс Вільямс, я хочу запевнити вас, що органи влади реагують на ситуацію настільки добре, наскільки можуть. Я не впевнений, що вогонь повністю погашено, але вам та вашій сім'ї небезпека тут не загрожує. Чи ви занепокоєні щодо безпеки вашої сім'ї зараз?

Підліток

Ми важко працюємо, щоб убезпечити тебе та твою сім'ю. Чи маєш запитання стосовно того, що трапилось, або що вже зроблено, щоб усі були в безпеці?

Дитина

Твої мама і тато тут, і багато людей разом важко працюють, тому ти і твоя сім'я будете в безпеці. Чи маєш запитання щодо того, що ми робимо, щоб ви залишалися у безпеці?

ПОДБАЙТЕ ПРО ФІЗИЧНИЙ КОМФОРТ

Подумайте над простими шляхами щодо забезпечення комфортнішого довілля. Якщо можливо, поміркуйте над такими речами, як температура, освітлення, якість повітря, доступ до меблів, і як вони розташовані. Щоб зменшити відчуття безпорадності й залежності, заохотьте потерпілих брати участь у здобуванні необхідних речей для комфорту (наприклад, запропонуйте пройти із працівником до місця постачання їжі, а не просто вручить їжу). Допоможіть потерпілим заспокоювати та втішати себе й інших навколо. Дітям заспокоїти себе допоможуть м'які іграшки, такі як ведмедик Тедді, які б вони могли тримати та піклуватись про них. Проте не пропонуйте таких іграшок, якщо для всіх дітей їх не вистачить, а вони можуть їх вимагати. Ви можете навчити дітей, як піклуватись про себе, пояснюючи їм, як вони можуть піклуватись про свою іграшку (наприклад, «Пам'ятай, що їй потрібно пити і їсти тричі на день, – і ти також це повинен робити»).

Працюючи з людьми поважного віку чи з людьми з обмеженими можливостями, приділяйте увагу чинникам, які можуть підвищити їхню вразливість щодо стресу чи погіршення здоров'я. Дбаючи про фізичні потреби таких потерпілих, пам'ятайте про:

- Проблеми із здоров'ям, такі як фізичні хвороби, проблеми із кров'яним тиском, зневоднення, респіраторні проблеми (додаткова залежність від кисню), кваліть (підвищена схильність до падінь, легких ушкоджень, синців, перепадів температури).
- Пов'язану з віком втрату сенсорних відчуттів:
 - Втрату зору, що може обмежити усвідомлення навколишніх речей та додати збентеженості;
 - Втрату слуху, що відображається провалами в розумінні того, що говорять інші;
 - Когнітивні проблеми, такі як труднощі з увагою, концентрацією та пам'яттю;
 - Повільність;
 - Незнайоме або надстимулююче середовище;
 - Шум, який може обмежити слух чи перешкоджати слуховим апаратам;
 - Обмежений доступ до ванної кімнати чи місць громадського харчування, або чекання в довгих чергах (особа, якій не потрібний був інвалідний візок до катастрофи, може зараз його потребувати);
- Продумайте безпеку від службових тварин (собаки).

СПРИЯЙТЕ СОЦІАЛЬНОМУ ЗАЛУЧЕННЮ

За потреби сприяйте груповим та соціальним взаємодіям. Загалом перебування біля людей, які адекватно справляються із ситуацією, заспокоює. З іншого боку, перебування біля збуджених та емоційно перевантажених людей засмучує.

Якщо потерпілі почули сумну інформацію чи перейнялись плітками, допоможіть визначити та спростувати неправдиву інформацію.

Діти та певний відсоток підлітків із високою ймовірністю спостерігатимуть за дорослими, щоб побачити сигнали безпеки та відповідної поведінки. При можливості розмістіть дітей біля дорослих чи однолітків, які виглядають спокійними, а також, якщо можливо, не розміщайте їх біля осіб, які надмірно засмучені. Коротко поясніть дітям і підліткам надмірні реакції потерпілих.

Діти/Підлітки

Цей чоловік такий засмучений, що не може ще заспокоїтись. Деяким людям потрібно більше часу, щоб отямитись. Хтось із нашої команди підходить до нього, щоб допомогти заспокоїтись. Якщо ти засмучений, важливо поговорити про це з мамою чи татом, чи з кимось іншим, хто допоможе тобі почутись краще.

За потреби попросіть людей, котрі адекватно справляються з проблемою, поговорити з іншими, які перебувають у дистресі чи не дають собі ради так добре. Запевніть їх, що розмови з людьми, особливо про спільні речі (наприклад, походження з довколишніх районів, чи діти одного віку), можуть підтримати одне одного. Це зазвичай поменшує відчуття ізоляції та безпорадності з обох боків. Заохочуйте дітей до таких соціальних активностей, як читання вголос, спільне малювання, гра в карти, настільні ігри чи заняття спортом.

ПОДБАЙТЕ ПРО ДІТЕЙ, ЯКІ ВІДЛУЧЕНІ ВІД БАТЬКІВ ЧИ ОПІКУНІВ

Батьки та опікуни відіграють вирішальну роль у відчутті дитиною безпеки та захисту. Якщо діти відлучені від своїх опікунів, то важливо якнайшвидше їх поєднати. Якщо ви зустрінете дитину без супро-

воду, попросить її надати інформацію (ім'я, імена опікунів, братів і сестер, адресу та школу) і повідомте відповідним органам. Надайте дітям точну інформацію простими для розуміння словами, хто буде за ними наглядати й чого очікувати. Не обіцяйте того, чого не можете виконати, як-от обіцянки, що вони скоро побачать своїх рідних. Вам, можливо, також потрібно буде надавати підтримку дітям, у той час, як їхні близькі перебувають в іншому місці, чи настільки перевантажені, що емоційно не доступні для своїх дітей. Цією підтримкою може бути організація комфортного простору для дитини.

Організація комфортного простору для дитини:

- Допоможіть створити комфортний простір для дитини, такий як безпечний куток чи кімната, подалі від шумних доріг та рятівної діяльності;
- Домовтесь, щоб у цьому просторі працювали досвідчені опікуни з навичками роботи з дітьми різного віку;
- Контролюйте, хто приходить на дитячу територію і виходить з неї, щоб діти не покидали цього місця з нештатною особою.
- Наповніть комфортний для дитини простір речами для будь-якого віку. Це можуть бути іграшки, гральні карти, настільні ігри, м'ячі, папір, кольорові олівці, маркери, книжки, безпечні ножиці, стрічки, клей;
- Організуйте заспокійливу діяльність, наприклад, гра в Lego, дерев'яні конструктори, ліплення з тіста, витинання, розмальовки (які містять нейтральні картинки квітів, веселок, дерев чи милих тварин) та групові ігри;
- Якщо буде потреба, запросіть старших дітей чи підлітків виконувати роль наставників для молодших дітей. Вони це можуть робити, керуючи ігровою діяльністю групи молодших дітей або ж читаючи їм книжки чи граючись з ними;
- Встановіть окремий час для підлітків, щоб, зібравшись разом, обговорити їхні занепокоєння та залучити до відповідних для їхнього віку активностей, таких як слухання музики, ігор, придумування та розказування історій чи створування альбомів.

ЗАХИЩАЙТЕ ВІД ДОДАТКОВОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ВІД НАГАДУВАНЬ ПРО ТРАВМУ

Окрім фізичної безпеки, потерпілих також важливо захистити від непотрібного переживання додаткових травматичних подій чи нагадувань про травму, включаючи спостереження, звуки чи запахи, котрі можуть налякати. Щоб захистити їхнє приватне життя, потрібно оберігати потерпілих від репортерів чи працівників медій, спостерігачів чи юристів. Повідомте підліткам про те, що вони можуть відмовитись давати інтерв'ю, а якщо бажають його дати, то можуть захотіти, щоб поруч був дорослий, якому довіряють.

Якщо потерпілі мають доступ до висвітлення події у ЗМІ (наприклад, телевізор чи радіо), зазначте, що надмірне споглядання такої інформації може засмучувати, особливо дітей та підлітків. Попросіть батьків контролювати та обмежувати перегляд медій їхніми дітьми й обговорювати будь-які занепокоєння після перегляду. Батьки можуть повідомити своїм дітям про те, що вони відстежують інформацію, і замість того, щоб дивитись телевізор, можуть дізнатись від них що нового. Нагадайте батькам, щоб вони були обережними з тим, про що говорять дітям, та не роз'яснювали тієї інформації, яка може їх засмучувати. До прикладу, ви можете сказати:

Дорослий/Опікун

Ви багато пережили і важливо захистити себе та дітей, наскільки це можливо, від додаткових страхітливих та тривожних спостережень та звуків. Навіть телевізійні епізоди катастрофи можуть бути дуже хвилюючими для ваших дітей. Ви побачите, що діти краще почуватимуться, якщо не дивитимуться сюжетів про катастрофи. Також і дорослим корисно мати перерву та не переглядати телевізора.

Діти/Підлітки

Ти вже багато пережив. Після такого люди часто хочуть переглянути телевізор чи знайти інформацію в інтернеті, але це досить страшно. Краще не слухати радіо та не дивитись телебачення, які передають таку інформацію. Також ти можеш розповісти мамі чи татові, якщо побачив щось таке, що непокоїть тебе.

ДОПОМОЖІТЬ ПОТЕРПІЛИМ, У ЯКИХ ЗНИК ЧЛЕН СІМ'Ї

Давати собі раду в ситуації, коли хтось із твоїх близьких зник, – надзвичайно важко. Члени сім'ї можуть переживати численні почуття: заперечення, надію, злість, шок чи вину. Вони можуть чергувати впевненість у тому, що особа жива, – навіть в умовах суперечливих доказів, – з безнадією і відчаєм. Такі люди можуть звинувачувати органи влади в тому, що у них немає відповідей, що вони не достатньо стараються, чи затримують процес. Вони можуть відчувати бажання помститись тим, кого вважають відповідальними за їхніх зниклих родичів та друзів. Надзвичайно важливо заспокоїти дітей у тому, що сім'я, поліція та інші люди, які працюють на передовій, роблять усе можливе, щоб знайти близьких, які зникли.

Допоможіть членам сім'ї, у яких зникли близькі, отримувати оновлену інформацію про зниклих людей, скеруйте їх у місця оновлень інформації та розкажіть про плани на місцях у контактуванні чи поєднанні з потерпілими. Американський Червоний Хрест заснував «Благодійну інформаційну систему щодо катастрофи» для підтримки сімей у возз'єднанні та комунікації і організацію «У безпеці та здоров'ї», які містяться на сайті www.redcross.org. Цей ресурс забезпечує великою кількістю інструментів та послуг, які потрібні, щоб зв'язатись з рідними під час надзвичайного стану. Постарайтесь визначити інші офіційні джерела оновлення інформації (поліція, офіційне радіомовлення чи телевізійні канали тощо) та поділіться цим із потерпілими.

Вам, можливо, захочеться проводити більше часу з потерпілими, які переживають через зникнення члена сім'ї. Перебування там і вислуховування надій і страхів потерпілих, та чесне надавання інформації і відповідей на запитання, дуже цінується. Щоб допомогти визначити місцеперебування зниклого члена сім'ї, ви можете із сім'єю обговорити плани людини, що передували катастрофі, щоб сконтактувати з нею після цього, включаючи плани евакуації школи чи місця праці; плани відстеження транспортування студентів чи співробітників медичної допомоги; позаштатні телефонні номери, які використовують у разі надзвичайної ситуації школи, установи чи сім'ї; чи інші попередньо домовлені чи ймовірні місця зустрічей (домівки родичів), а також місця в периметрі катастрофи та поза ним.

Деякі члени сім'ї можуть хотіти покинути безпечну зону, щоб знайти чи визволити близьку людину. У такому разі, поінформуйте людину про поточні обставини в цій зоні, особливі небезпеки, запобіжні заходи, зусилля працівників екстреного реагування та коли може

бути доступною оновлена інформація. Обговоріть можливі конкретні переживання (наприклад, старенький батько, який нещодавно мав операцію на стегні, чи дитина, котра потребує особливих медикаментів) та запропонуйте повідомити про це відповідним органам.

У деяких випадках органи влади можуть попросити потерпілих надати інформацію, чи інші докази для допомоги в пошуках. Ці органи можуть мати файл членів сім'ї чи повідомлення про зниклу особу, або надавати інформацію про те, де коли цю особу бачили востаннє, хто ще був з нею та у що він/вона були одягнуті. Найкраще – це обмежити дітей від переживання цього процесу.

Присутність дитини на бесіді опікуна з компетентними органами, чи слухання міркувань дорослих щодо того, що могло трапитись із людиною, яка зникла, може непокоїти та бентежити її. Ці органи можуть попросити зібрати ДНК близької людини, до прикладу, волосся із гребінця. У рідкісних випадках можуть вести бесіду з дитиною, якщо вона була останньою, хто бачив зниклу людину. Розмовляти з дитиною чи просто бути присутніми повинні спеціалісти у сфері психічного здоров'я чи працівники суду, які мають підготовку у спілкуванні з дітьми в таких випадках. Ви або член сім'ї, який підтримує дитину, мають супроводжувати її. Розмовляйте з дитиною просто і щиро. До прикладу, ви можете сказати:

Діти/Підлітки

Дядько Маріо зник. Усі наполегливо працюють, щоб дізнатись, що трапилось. Поліція також допомагає, і їм потрібно поставити тобі декілька запитань. Нічого страшного, якщо ти чогось не пам'ятаєш. Просто скажи їм те, що пам'ятаєш. Непам'ятання чогось не завдасть шкоди дядькові Маріо. Твоя мама буде з тобою увесь час, і я теж можу залишитись, якщо ти хочеш. Чи маєш якісь запитання?

Інколи у справах зниклих людей докази підводитимуть до думки, що людина померла. Між членами сім'ї можуть виникати суперечки про стан цієї близької людини. Вам потрібно повідомити членів сім'ї, що ці відмінності (одні втрачають надію, інші продовжують сподіватись) – поширені в сім'ях, де зникла близька людина, і не є мірою того, наскільки вони люблять її чи одне одного. Ви можете заохотити членів сім'ї до терпеливості, розуміння та шанобливого ставлення до почуттів одне одного, поки не буде точнішої інформації. Батькам та опікунам не потрібно вважати, що кращим для дитини буде продовжувати надіятись на те, що ця особа жива, натомість, щиро поділитись своїми переживаннями про те, що близька людина може

бути мертвою. Батьки/опікуни мають перевіряти, чи діти їх правильно зрозуміли і які вони мають запитання.

ДОПОМОЖІТЬ ПОТЕРПИЛИМ, У ЯКИХ ПОМЕР ЧЛЕН СІМ'Ї ЧИ БЛИЗЬКИЙ ДРУГ

Культурне застереження: *Переконання щодо смерті та ставлення до смерті, похорону і вияву скорботи перебувають під сильним впливом сім'ї, культури та ритуалів, пов'язаних із трауром. Дізнайтесь більше про культурні норми з допомогою лідера культурної спільноти, який найкраще знає місцеві звичаї. Навіть всередині культурної чи релігійної групи переконання та практики можуть дуже різнитись. Не потрібно вважати, що усі члени цієї групи матимуть однакові переконання та поведінку. Для сімей є дуже важливим залучення у їхні традиції, практики та ритуали, щоб надавати взаємну підтримку, шукати сенсу, справлятися із низкою емоційних реакцій і негараздів, пов'язаних зі смертю, та вшанування померлої особи.*

Гострі реакції на горе, швидше за все, будуть сильними та поширеними серед тих, хто переживає смерть коханої людини чи близького друга. У зв'язку зі смертю вони можуть відчувати смуток та злість, вину через те, що не змогли запобігти смерті, шкодувати, що не забезпечили комфорту, чи що не попросилися як слід, смуток за померлим та бажання воз'єднатися (включаючи мрії побачити цю особу знову). Хоч насамперед це болючий досвід, реакції горя – це здорова реакція, яка відображає значущість смерті. Згодом реакції горя, як правило, включають у себе приємні думки та діяльність, такі як розказування позитивних історій про близьку людину та втішні способи не забувати його/її. Ви повинні пам'ятати:

- Про повагу та співчуття до дітей та дорослих, у котрих загинули близькі.
- Реакції горя змінюються від людини до людини.
- Немає єдиного «правильного» способу для скорботи.
- Скорбота може підштовхувати людей до зловживання препаратами, котрі продаються без рецепту, збільшення куріння та вживання алкоголю. Повідомте потерпілих про ризики, важливість самопомоги та доступність професійної допомоги.

Працюючи з потерпілими, які пережили смерть члена сім'ї чи близького друга, ви можете:

- Обговорити індивідуальні особливі реакції членів сім'ї та друзів; відсутність правильного чи помилкового способу переживання втрати та «нормального» періоду часу для цього. Важливість для членів сім'ї та друзів поваги до такого розуміння того, що кожен може переживати втрату по-своєму.
- Обговорити з членами сім'ї та друзями те, як культурні та релігійні переконання можуть впливати на переживання втрати, особливо, можуть чи не можуть ритуали задовольнити почуття кожного з членів сім'ї.
- Пам'ятайте, що діти можуть виявляти скорботу коротко щодня, і навіть якщо вони граються чи долучені до інших позитивних активностей, їхня скорбота може бути такою ж сильною, як і в інших членів сім'ї.

Щоб наголосити, наскільки важливим є розуміння скорботи та поваги у такій ситуації кожного з членів сім'ї одне до одного, ви можете сказати:

Дорослі/Підлітки/Діти

Важливо знати, що кожний член сім'ї може виявляти свою скорботу по-різному. Одні можуть не плакати, тоді як інші плачуть багато. Члени сім'ї не повинні через це погано почуватись, чи думати що з ними щось не так. Найважливіше – це повага до того, як по-різному кожен із вас може почуватись і подальша допомога одне одному.

Деяким дітям чи підліткам бракує слів, щоб описати свої почуття скорботи, й вони можуть не вважати за потрібне розмовляти з іншими про те, як почувуються. Інколи деякі активності можуть бути більш заспокійливими, ніж розмови, наприклад, малювання, слухання музики, читання тощо. Деякі хочуть побути на самоті. Якщо це безпечно, допоможіть їм усамітнитись. Якщо потерпілий усе ж хоче розмовляти з вами про близьку людину, ви повинні уважно слухати і не чути зобов'язаними багато говорити. Не допитуйте надмірно.

Чиніть так:

- Заспокойте людей у скорботі, скажіть, що їхні переживання зрозумілі й очікувані.
- Краще використовуйте ім'я померлого, замість називати його «померлий».

- Скажіть їм про те, що швидше за все період переживання смутку, самотності та злості триватиме.
- Розкажіть їм про те, що, продовжуючи переживати скорботу чи депресію, яка впливає на їхнє щоденне функціонування, доцільно буде поговорити з духовником чи консультантом, який спеціалізується на роботі з переживання горя.
- Скажіть, що їхній лікар, місцеве чи районне відділення охорони психічного здоров'я, чи місцева лікарня можуть скерувати їх до відповідних служб.

Не говоріть:

- Я знаю, як ви почуваетесь.
- Можливо, це й на краще.
- Йому тепер краще.
- Це був її час піти.
- Принаймні це сталося швидко.
- Поговорімо про щось інше.
- Вам потрібно працювати над тим, щоб цього позбутись.
- Ви достатньо сильні, щоб із цим справитись.
- Ви маєте радіти тому, що це сталося швидко.
- Що нас не вбиває – робить сильнішими.
- Вам скоро стане краще.
- Ви зробили все, що могли.
- Вам потрібно посумувати.
- Вам потрібно розпружитись.
- Добре, що ви живі.
- Добре, що більше ніхто не помер.
- Могло бути й гірше: ви все ще маєте брата/сестру/матір/батька.
- Все, що стається – до кращого.
- Нам не дається більше, ніж ми можемо знести.
- (До дитини) Ти тепер господар/господиня дому.
- Одного дня ви будете знати чому.

Якщо щось із цього списку скаже сама особа, ви можете ввічливо визнати ці почуття та думки, але не висловлюйте такого самі.

Розуміння смерті дітьми та підлітками змінюється залежно від віку та попереднього досвіду, пов'язаного зі смертю, і потрапляє під сильний вплив сімейних, релігійних та культурних цінностей.

- Дошкільнята можуть не розуміти, що смерть – незворотна, і можуть вірити в те, що якщо вони захочуть, то людина повернеться. Їм потрібна допомога в підтвердженні фізичної реальності смерті людини – що він/вона вже більше не дихає, не рухається і не має відчуттів – і не має дискомфорту чи болю. Вони можуть переживати, що з іншим членом сім'ї може трапитись щось погане.
- Діти шкільного віку можуть розуміти фізичну реальність смерті, але смерть можуть трактувати як уособлення монстра чи скелета. Тужачи за його/її поверненням, зі смутком вони можуть переживати присутність «привида» втраченої особи, проте нікому про це не кажучи.
- Загалом підлітки розуміють, що смерть – незворотна. Втрата члена сім'ї чи друга може запустити гнівливі та імпульсивні рішення, такі як прогулювання школи, втечі чи зловживання психоактивними речовинами. Ці питання потребують ретельної уваги сім'ї чи школи.

Смерть одного з батьків/опікуна впливає на дітей по-різному, залежно від їхнього віку.

- Дошкільнята потребують відповідного догляду та чіткий режим дня якомога швидше. Вони можуть легко засмутитись через: по-іншому приготовану їжу, зникнення їхньої особливої ковдри, або ж вкладання у ліжко по-іншому чи іншою особою. Опікунам (включаючи одного з батьків, який живий) варто запитати у дитини, чи вони роблять щось по-іншому чи «неправильно» (наприклад, «Я роблю це так, як робила мама?»).
- Діти шкільного віку втрачають не тільки свого основного опікуна, а також людину, яка зазвичай була з нею, щоб заспокоїти та допомогти із щоденними справами. Іншим опікунам варто дуже постаратись, щоб взяти на себе ці ролі. Діти можуть злитись на цих опікунів, особливо, коли ті намагатимуться їх дисциплінувати. Опікуни повинні усвідомити, що дитина сумує за його/її батьком чи опікуном, а потім забезпечити додатковий комфорт.
- Підлітки можуть переживати сильне почуття несправедливості та протестувати проти смерті. Вони можуть взяти на себе велику відповідальність й обурюватись, що не в змозі мати більше незалежності, або робити все те, що зазвичай роблять підлітки. З часом, опікунам потрібно з ними обговорити, як збалансувати ці різні потреби.

Ви можете дати батькам/опікунам певні **пропозиції для розмови з дітьми та підлітками про смерть**:

- Запевніть дітей у тому, що їх люблять та будуть про них піклуватись.
- Спостерігайте за ознаками того, що дитина готова розмовляти про те, що сталося.
- Не давайте дитині відчуття вини чи збентеження через бажання чи небажання розмовляти.
- Не підштовхуйте дітей до розмови.
- Давайте короткі, прості, чесні та відповідні їхньому віку відповіді на запитання.
- Уважно без осуду прислухайтесь до їхніх почуттів.
- Заспокойте їх у тому, що вони нічого не зробили, щоб спричинити смерть, що це не їхня вина і це не було покаранням за чиюсь помилку.
- Чесно відповідайте на запитання про похорон, поховання, відправу та інші ритуали.
- Будьте готовими відповідати на запитання дитини знову і знову.
- Не бійтесь зізнатись, що ви не знаєте відповіді на запитання.

Вам варто надати інформацію батькам/опікунам та дітям про реакції на смерть, які вони можуть переживати. Роздатковий матеріал «Коли трапляються жакливі речі» (Додаток Г) описує загальні реакції на смерть близьких людей та способи, як із цим справитись. Звертаючись до батьків/опікунів, ви можете сказати:

Батьки/Опікуни

Корисно подумати про час, коли ваші діти сумуватимуть за батьком, такі як прийом їжі чи час вкладання у ліжко. Якщо ви скажете щось на кшталт: «Це дуже важко, що зараз із нами немає татка», ви можете полегшити дискомфорт, який усі відчувають, дати дітям змогу відчутти себе не такими самотніми, і допоможете їм краще справлятися з усім у цей складний час.

Коли ви помічаєте раптову зміну у своїх дітях – які можуть виглядати розгублено, бути сумними, чи навіть злими – і ви вважаєте, що вони сумують за батьком, розкажіть їм, що у вас теж є такі моменти, коли ви себе так почуваете. Скажіть щось на зразок: «Ти виглядаєш на правду засмученим. Ти думаєш про тата? Деколи мені також дуже сумно без тата. Це нормально говорити мені про те, що ти себе погано почуваети, тож може я зможу допомогти».

Допоможіть їм, даючи час побути наодинці з їхніми почуттями, тихо сидючи з ними та обнімаючи.

Інколи діти та підлітки відчувають вину за те, що вони вижили, тоді як інші члени сім'ї загинули. Вони можуть вірити в те, що якимось чином спричинили смерть. Сім'ям потрібно допомогти розвіяти дитяче відчуття відповідальності та запевнити їх у тому, що в таких ситуаціях, як ця, вони не мають за що себе винити. До прикладу, ви можете запропонувати опікуну сказати таке:

Батьки/Опікуни

Ми зробили все можливе, щоб постаратись врятувати всіх. Татко так би радів, що з нами всіма все гаразд. Ти не зробив нічого поганого.

Заувага: сказати це один раз може бути недостатнім; почуття провини може виникати знову і знову, тому батькам потрібно надавати постійну допомогу дітям з їхніми безперервними переживаннями та збентеженнями щодо вини.

ПОДБАЙТЕ ПРО ВІДЧУТТЯ ГОРЯ ТА ДУХОВНІ ПИТАННЯ

Щоб допомогти потерпілим у духовних потребах після смерті когось з рідних, вам потрібно познайомитись із духівником, який може бути членом команди допомоги у надзвичайних ситуаціях на місцях, щоб отримати інформацію про духівників місцевих релігійних груп, до яких ви можете скерувати потерпілих. Загалом для людей властиво покладатися на релігійні та духовні переконання чи практики, як спосіб справитись зі смертю близької людини. Потерпілі можуть використовувати релігійну мову, щоб говорити про те, що відбувається, або хочуть долучитись до молитов чи інших релігійних практик. Вам не обов'язково поділяти ці переконання, щоб бути підтримкою. Від вас не вимагається робити чогось чи говорити щось, що порушує ваші переконання. Часто просте слухання та піклування – це все, що потрібно. Пам'ятайте:

- Хороший спосіб обговорити цю тему – це запитати: «Чи маєте зараз якісь духовні чи релігійні потреби?». Це запитання не призначене для того, щоб підводити до теологічної бесіди чи

вашого залучення до духовного консультування. Якщо потрібно, ви можете скерувати їх до духівника за їхнім вибором.

- Не намагайтесь суперечити тому чи «виправляти» те, що говорить особа про свої релігійні переконання, навіть якщо ви з цим не погоджуєтесь і переконані, що це спричинить у них дистрес.
- Не старайтесь відповідати на релігійні запитання на зразок: «Чому цьому дозволено було статись?». Такі запитання загалом відображають вияв емоцій, аніж реальне бажання почути відповідь.
- Якщо особа очевидно релігійна, запитайте, чи вона хоче побачитись із духівником.
- Багато людей покладаються на такі релігійні об'єкти, як молитовна вервиця, статуетки чи священні тексти, які вони могли загубити чи залишити. Місцезнаходження такого об'єкта може підвищити їхній рівень безпеки та відчуття контролю. Місцевий духівник може завжди допомогти у забезпеченні такими речами.
- Потерпілі можуть хотіти молитись наодинці або в групі. Ви можете допомогти, знайшовши їм для цього відповідне місце. Для деяких людей правильний напрям обличчя під час молитви – важливий. Ви можете допомогти їм зорієнтуватись.
- Ви також можете надавати інформацію керівництву стосовно простору та предметів релігійного значення, які потрібні для релігійних обрядів.
- Якщо вас запросили разом помолитися, ви можете відмовитись, якщо відчуваєте дискомфорт. Пам'ятайте, що приєднання може передбачати лише стояння в тиші, поки вони моляться. Якщо вам комфортно доєднатись наприкінці разом із словом «Амінь», це може допомогти вашим взаєминам з особою та сім'єю.
- Зазвичай багато людей запалюють свічки чи ладан під час молитви. Якщо ситуація цього не дозволяє, поясніть це потерпілим і допоможіть їм знайти місце, де дозволене відкрите полум'я.
- Потерпілий може висловлювати надію на чудо, навіть якщо знає, що близька людина померла. Не сприймайте це як доказ того, що вона втратила зв'язок із реальністю чи не почула, що було сказано, а навпаки, сприймайте це як спосіб потерпілого продовжувати функціонувати в руйнівних умовах. Важливо ні підтримувати такі надії, ні перешкоджати таким надіям.

- Кожна релігія має специфічні практики у зв'язку зі смертю, зокрема, щодо догляду тіл померлих. Такі питання можуть бути особливо складними, коли тіло не знайдене. Запитайте потерпілих про їхні релігійні потреби в цій сфері. Вони можуть потребувати поради духівника.
- У деяких культурах вияв скорботи може бути дуже голосним і часом може виглядати неконтрольованим. Тоді корисно перемістити сім'ї в більш приватний простір, щоб не засмучувати інших. Якщо така поведінка засмучує і вас, ви повинні знайти когось іншого для допомоги цій сім'ї.
- Якщо потерпілий виражає злість, яка пов'язана з його/її релігійними переконаннями (ознака духовного дистресу), не осуджайте його/її і не сперечайтесь з ним/нею. Більшість людей не шукає відповідей, а охочого, доброзичливого слухача. Якщо духовні проблеми сприяють значному дистресу, почуттю вини, чи порушує функціонування особи, ви можете запитати, чи хотіли б він/вона порозмовляти з духівником.

Зауваги для осіб, які надають першу психологічну допомогу: Багаторазово під час катастрофічних ситуацій релігійні люди з добрими намірами шукають потерпілих, щоб проповідувати власні релігійні переконання. Якщо ви помітили таку активність, не перешкоджайте; натомість повідомте охорону чи іншим відповідальним особам.

НАДАЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ ЩОДО ПОХОРОННИХ ПИТАНЬ

Зазвичай місцеві закони регулюють підготовку тіла до поховання та правил стосовно труни. Інколи роблять винятки для членів певних релігійних груп. У багатьох юрисдикціях вимагають розтин тіла будь-якої особи, яка померла від травм, або причини смерті не зрозумілі. Така вимога може засмучувати, особливо членів релігійних груп, де розтин тіла заборонений. У деяких юрисдикціях розтину тіла можна уникнути через рішення судово-медичного експерта. Варто допомогти розібратись у місцевих законах сім'ям, які не хочуть розтину тіла.

Коли тіло дуже понівечене, ви можете запропонувати – якщо це узгоджується із релігійними традиціями сім'ї – розмістити фотографію померлого на труні, щоб люди, які присутні на похороні, запам'ятали цю людину такою, якою вона була за життя, та висловили свою повагу.

Також ви можете допомогти членам сім'ї із **запитаннями про присутність дітей на похороні, похоронні служби та місце для могили**. Відповідаючи на запитання, пам'ятайте про таке:

- Присутність на похороні може бути допоміжною для дитини. Попри емоційну складність, похорон допомагає дитині прийняти фізичну реальність смерті, яка є частиною поховання. Якщо їх не долучати до цього, діти можуть відчувати себе позбавленими чогось важливого.
- Батьки/опікуни повинні надати дитині вибір, бути присутніми або ні на похороні, чи інших ритуалах. Їх можна заохочувати, але не змушувати.
- Перед тим, як попросити дитину зробити вибір, поясніть, що їм очікувати, якщо вони будуть присутні, включаючи те, що дорослі можуть бути засмученими і плакати. Поясніть, що буде спеціальне місце, де сім'я може сидіти разом (якщо це узгоджено). Хай вони знають, що відбуватиметься протягом служби.
- Дайте їм можливість вибрати людину, поруч із якою вони будуть сидіти на службі. Впевніться в тому, що ця особа за ними доглядатиме.
- Завжди надайте можливість дитині покинути службу, навіть тимчасово, якщо вона емоційно перевантажена.
- Розкажіть дітям про альтернативні домовленості, якщо вони не хочуть бути присутніми, такі як залишитись із сусідом чи другом сім'ї.
- Якщо вони оберуть не йти на похорон, запропонуйте їм сказати чи прочитати щось від їхнього імені, та поясніть, як вони можуть взяти участь у меморіальних заходах трохи пізніше, застосовуючи пам'ятки, які вони зробили.
- Якщо є потреба, приведіть менших дітей на місце проведення церемонії швидше, щоб вони його могли дослідити. Опишіть труну, і якщо вони бажають, підійдіть разом із ними до неї. Потрібно бути обережним щодо дозволу дітям бачити тіло чи торкатись його. Щоб попроситись, маленька дитина може скористатись фотографією.
- Для молодших дітей закріпіть думку, що померлий член сім'ї не є у важкому стані.

Вас можуть попросити бути присутніми на похороні чи інших заходах. Ви можете відчувати, що це допоможе члену сім'ї або дитині. Ви можете бути присутніми на похороні лише з дозволу та поінформованості сім'ї.

ПОДБАЙТЕ ПРО ПИТАННЯ, ЩО СТОСУЮТЬСЯ ТРАВМАТИЧНОГО ГОРЯ

Після травматичної смерті деякі потерпілі можуть зосереджуватись на обставинах смерті, а також замислюватись над тим, як би можна було цього уникнути, якими були останні моменти, та хто в цьому винний. Ці реакції можуть втручатись у процес скорботи, ускладнюючи для потерпілих процес примирення зі смертю. Ці реакції включають:

- Нав'язливі, тривожні зображення смерті, які перешкоджають позитивному процесу запам'ятовування та згадування.
- Уникання близьких стосунків з сім'єю та друзями.
- Уникання звичної діяльності, тому що вона нагадує про смерть.
- Для дітей – повторювальні ігри, в яких вони залучені до травматичних обставин смерті.

Ці реакції можуть змінювати жалобу та спричиняти у певних членів сім'ї сприймання таплинність часу, ніж це можуть переживати інші члени сім'ї. Ви можете захотіти поспілкуватись наодинці з особою, яка була присутня на час смерті, щоб надати кілька порад стосовно додаткового тягаря від побаченої смерті. Дайте йому/їй знати, що розмова із спеціалістом сфери психічного здоров'я чи духовником може бути дуже корисною. До прикладу, ви можете сказати:

Дорослі/підлітки

Це жахливо, що ви перебували там, коли Джон помер. Інші члени сім'ї можуть хотіти знати деталі того, що трапилось, але там можуть бути такі деталі, які, на вашу думку, будуть для них занадто сумними. Обговорення з фахівцем того, що ви пережили, допоможе вам вирішити, чим ділитись із вашою сім'єю, а також допоможе у вашому горі.

ПІДТРИМАЙТЕ ПОТЕРПІЛИХ, ЯКІ ОДЕРЖУЮТЬ ЗВІСТКИ ПРО СМЕРТЬ

Попри те, що вас швидше за все не проситимуть повідомити членів сім'ї про смерть, ви можете допомагати членам сім'ї, яких вже повідомили. Поліція, персонал лікарні або члени похоронної

оперативної групи реагування в часі катастрофи можуть вас попросити бути присутніми при сповіщенні про смерть. У деяких катастрофічних ситуаціях, як наприклад, авіакатастрофа, у медіях можуть повідомити про те, що ніхто з потерпілих не вижив, ще до того, як члени сім'ї офіційно сповіщені. Оскільки некоректна інформація часто кружляє в медіях чи поміж іншими потерпілими – попередьте членів сім'ї, щоб вони почекали офіційного підтвердження від органів влади.

Отримавши звістку про смерть члена сім'ї чи близького друга, люди можуть мати психологічні й фізіологічні реакції, які змінюються від надмірного збудження до оніміння. Водночас вони мають боротися зі стресом, який продовжується в умовах перебування в небезпечному середовищі. Надаючи підтримку, пам'ятайте про таке:

- Не спішіть. Членам сім'ї потрібний час, щоб опрацювати новини та поставити запитання.
- Дозвольте сильні первинні реакції. Вони, ймовірно, посилюватимуться з часом.
- Говорячи про особу, смерть якої підтверджена, використовуйте слово «помер», а не «пішов в інший світ» чи «загинув».
- Пам'ятайте, що члени сім'ї не хочуть знати, як почуваетесь ВИ (симпатія), вони хочуть знати, що ви намагаєтесь зрозуміти, як почуваетесь ВОНИ (емпатія).

Активні кроки, щоб підтримати потерпілих, котрі отримали звістку про смерть:

- Зверніться по допомогу до медичного персоналу, якщо виникне потреба.
- Отримайте допомогу від відповідних органів, якщо члени сім'ї перебувають в зоні ризику заподіяння шкоди собі чи іншим.
- Переконайтесь у тому, що соціальна підтримка доступна, наприклад, сім'я, друзі, сусіди чи духовник.
- Спробуйте працювати з індивідами або сім'ями. Навіть якщо органи влади скеровують натовп, краще зібрати усіх членів сім'ї за їхнім столом та бути там присутнім. Потенційно травматична діяльність – така як огляд пасажирських декларацій, список квитків чи фото з моргу – має здійснюватись у сім'ї, у приватному місці і з відповідними органами.
- Якщо дитина без супроводу сказала, що її опікун помер, залишіться з нею, або переконайтесь, що інший працівник залишиться з нею доти, доки її не об'єднають з іншим членом сім'ї, чи залишать з відповідним працівником дитячої служби.

Діти можуть мати низку реакцій на звістку про смерть близької людини. Вони можуть поводитися так, ніби не чули цього, можуть плакати чи заперечувати новину, або ж можуть не розмовляти тривалий час. Вони можуть злитись на людину, яка їм про це повідомила. Ви можете запропонувати батькам сказати щось на зразок:

Батьки/Опікуни

Це просто жахливо чути, що тітка Юлія насправді померла. Це нормально, якщо ти хочеш плакати, або ж якщо не хочеш. У будь-який час, коли ти захочеш поговорити про неї та про те, що сталося, я буду тут для цього. Ти побачиш, що я теж маю багато почуттів. Ми можемо допомогти одне одному.

Щодо підлітків, ви можете порадити батькам застерегти їх від ризикованої поведінки, такої як із злістю покидати будинок, керувати авто під час перевантаження такою звісткою, гуляти до пізна, долучатись до ризикованої сексуальної поведінки, вживати алкоголь чи інші наркотики та поводитись нерозсудливо. Батьки/опікуни мають також розуміти, що злість підлітків може перейти в лють через втрату, і вони повинні бути готовими примиритись із деякими виявами люті. Проте вони повинні бути стійкими у вирішенні будь-якого поведінкового ризику. Вираження будь-яких суїцидальних думок мають бути прийняті серйозно потрібно негайно звернутись за відповідною додатковою допомогою. Висловлення бажання помститись також потрібно сприймати серйозно. Підлітків важливо застерегти від думки про наслідки помсти та заохотити обміркувати конструктивні шляхи реагування на свої почуття.

Члени сім'ї повинні негайно відповісти на запитання дітей та підлітків про їхні умови життя та хто про них дбатиме. Ви можете порадити не розлучати братів і сестер, якщо це можливо.

ПІДТРИМАЙТЕ ПОТЕРПІЛИХ, ЯКІ ЗАЛУЧЕНІ ДО ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТІЛА

Коли тіла уже знайдені, а членів сім'ї попросили допомогти в ідентифікації, відповідні органи можуть забрати членів сім'ї до моргу чи альтернативного місця, щоб здійснити цю процедуру. Людина, котра забезпечує першу психологічну допомогу, зазвичай не бере участі в таких заходах, але може надавати допомогу перед іденти-

фікацією та після неї. Деякі люди мають відчуття того, що повинні побачити тіло перед тим, як вони зможуть прийняти те, що ця особа померла. Підлітків та старших дітей можуть попросити бути присутніми вже тоді, коли тіло ідентифікували; проте у більшості випадків діти не повинні брати участі в такому процесі. Діти можуть не розуміти міри, до якої тіло може бути понівечене чи змінене, і можуть дуже тривожно сприйняти такий вигляд.

Батьки/Опікуни

Ти знаєш, дядько Бобі не хотів би, щоб ти його бачив у такому вигляді. Я піду й переконаюсь, що це він, але не думаю, що тобі потрібно на це дивитись.

Коли тіло вже знайдене, для сімей природно хотіти знати коли і де його знайшли, і що переживала ця особа перед смертю. Члени сім'ї можуть бути більше стурбовані тим, що вони не отримали відповідей на запитання, ніж тоді, коли б вони знали ці відповіді. Вам потрібно очікувати низку реакцій після впізнавання тіла, включаючи шок, оніміння, втрату свідомості, приступи блювоти, тремтіння, крик, або ж штовхання чогось чи когось.

ДОПОМОЖІТЬ ОПІКУНАМ ПІДТВЕРДИТИ ІДЕНТИФІКАЦІЮ ТІЛА ТА РОЗКАЗАТИ ЦЕ ДІТЯМ ЧИ ПІДЛІТКАМ

Після того, як один із членів сім'ї впізнав тіло близької людини, опікун повинен повідомити про це дітям. Ви можете бути присутніми, щоб надавати підтримку та допомогу. Оскільки молодші діти не розуміють, що смерть – це кінець, члени сім'ї повинні дуже чітко пояснити, що тіло близької людини знайшли, і що вона мертва. Якщо ідентифікація буда здійснена за допомогою судово-медичної експертизи, важливо пояснити упевненість в ідентифікації простою та прямою мовою. Батьки повинні запевнити дітей, що близькі люди не страждають, що вони отримали багато від них любові й про них потурбуються. Дозволяйте дітям ставити запитання, і якщо у вас немає ще відповіді, дайте їм знати, що батьки або ви постараетесь отримати додаткову інформацію. Ви маєте застерегти батьків/опікунів від надавання тривожних деталей фізичного вигляду тіла дітям. Якщо дитина запитає про вигляд, батьки можуть сказати:

Батьки/Опікуни

Побачити дядька Джека було непросто, і він хотів би, щоб ми пам'ятали його живим та думали про той гарний час, який ми проводили його разом. Я пам'ятаю, як ми ходили в походи та рибалили. Ти можеш обрати будь-який спогад про дядька Джека, який захочеш. Тоді ми обоє так думатимемо про нього.

СТАБІЛІЗАЦІЯ



- **Стабілізуйте емоційно перевантажених потерпілих**
- **Зорієнтуйте емоційно перевантажених потерпілих**
- **Роль медикаментів у стабілізації**

3. СТАБІЛІЗАЦІЯ (якщо потрібно)

Мета: *Заспокоїти та зорієнтувати емоційно перевантажених та дезорієнтованих потерпілих.*

Більшість людей, які постраждали від катастрофи, не вимагатимуть стабілізації. Вияв сильних, чи навіть приглушених емоцій (до прикладу, оніміння, байдужості, відсторонення чи збентеження) – це очікувані реакції, і жодна з них не є сигналом для додаткових втручань за межами звичайного підтримувального контакту. У той час, як вияв сильних емоцій, оніміння та тривоги – це нормальні здорові реакції на стрес, то крайнє збудження, оніміння чи надмірна тривога може заважати сну, споживанню їжі, прийняттю рішень, вихованню дітей та іншим життєвим завданням. Вам потрібно турбуватись про тих осіб, чиї реакції є настільки сильними та стійкими, що вони значно перешкоджають здатності функціонування потерпілого.

СТАБІЛІЗУЙТЕ ЕМОЦІЙНО ПЕРЕВАНТАЖЕНИХ ПОТЕРПІЛИХ

Спостерігайте за тими особами, у яких є такі ознаки дезорієнтації та перевантаженості:

- Із скляним поглядом та спустошені – не в змозі знайти напрямку.
- Не реагування на вербальні звертання та запитання.
- Дезорієнтація (наприклад, безцільна дезорганізована поведінка).
- Вираження сильних емоційних реакцій, неконтрольований плач, гіпервентиляція, коливання та регресивна поведінка.
- Переживання неконтрольованих фізичних реакцій (тремтіння, похитування).
- Вияв несамовитої пошукової поведінки.
- Відчуття неспроможності внаслідок хвилювання.
- Залучення до ризикованої діяльності.

Якщо людина дуже засмучена, збуджена, замкнута, чи дезорієнтована, щоб говорити, або ж показує надмірну тривогу, страх чи паніку, обміркуйте:

- Чи ця особа з сім'єю або друзями. Якщо так, залучіть їх до заспокоєння цієї особи. Ви можете захотіти відвести цю особу в тихе місце, чи говорити з нею тихіше, у той час як поблизу буде сім'я/друзі.
- Що переживає ця особа? Чи вона плаче, панікує, переживає «флешбек», або уявляє, що подія стається знову. Під час інтерв'ю краще вирішіть нагальні первинні проблеми чи труднощі, ніж просто старайтесь переконати людину в тому, що їй потрібно заспокоїтись чи почуватись в безпеці (нічого з цього не буде ефективним).

Для дітей та підлітків, обміркуйте:

- Чи дитина або підліток із батьками? Якщо так, швидко переконайтесь у тому, що дорослий у стійкому стані. Зосередьтесь на розширенні можливостей батьків заспокоювати своїх дітей. Не беріть на себе обов'язки батьків та уникайте будь-яких коментарів, які можуть підірвати авторитет або здатність справлятися з ситуацією. Дайте їм знати, що ви доступні для допомоги в будь-який спосіб, який вони вважатимуть корисним.
- Якщо емоційно перевантажені діти чи підлітки відлучені від батьків, або якщо їхні батьки погано справляються, дотримуйтесь опцій стабілізації людини в дистресі, котрі подані нижче.

Наступні кроки допоможуть **стабілізувати більшість людей, котрі переживають дистрес:**

- Поважайте приватне життя людини та дайте їй декілька хвилин, перш ніж втрутитись. Скажіть їй, що ви будете доступні, якщо вона потребуватиме вас, або що ви зайдете знову через декілька хвилин, щоб подивитись, як справи і чи потрібно допомогти.
- Краще залишайтеся тихим, спокійним та присутнім, ніж старайтесь говорити безпосередньо з особою, тому що це може посприяти когнітивно-емоційному перевантаженню. Просто залишайтеся доступним, даючи їй кілька хвилин, щоб заспокоїтись.
- Стійте поруч, коли розмовляєте з іншими потерпілими, заповняйте документацію чи виконуйте інші завдання, будучи в цей час доступними, якщо людині ви потрібні або вона бажає отримати додаткову допомогу.

- Запропонуйте підтримку та допомагайте фокусуватись на думках, почуттях і цілях, з якими можна дати раду.
- Надайте інформацію, яка зорієнтує її на місцевості, до прикладу, стосовно організації ситуації, що відбуватиметься, і які кроки вона може розглянути.

ЗОРІЄНТУЙТЕ ЕМОЦІЙНО ПЕРЕВАНТАЖЕНИХ ПОТЕРПІЛИХ

Використовуйте ці пункти, щоб допомогти потерпілим зрозуміти свої реакції:

Дорослі

- Інтенсивні емоції можуть накочуватись і відкочуватись.
- Шокуючий досвід може запускати сильні, часто сумні, тривожні реакції в тілі, такі як переляк.
- Інколи найкращий спосіб відновитись – це короткочасне виконання заспокійливої рутинної діяльності (до прикладу, прогулятись, глибоко подихати, попрактикувати техніки м'язової релаксації).
- Дуже важливим джерелом підтримки та допомоги в заспокоєнні є сім'я та друзі.

Діти та підлітки

- Після того, як трапляються погані речі, твоє тіло може відчувати сильні почуття, які накочуються і відкочуються, як хвилі на морі. Тоді, коли тобі дуже погано, добре було б поговорити з мамою чи татом, щоб вони допомогли тобі заспокоїтись.
- Навіть дорослі потребують допомоги в такий час.
- Багато дорослих разом працюють над тим, щоб допомогти людям відновитись після того, що сталося.
- Постійна зайнятість допоможе тобі справитись зі своїми почуттями та покращить стан речей.

Застережіть підлітків від вчинення ризикованих чи імпульсивних дій, без обговорення цього з батьками чи дорослими, яким довіряють. До прикладу, ви можете сказати:

Діти/Підлітки

Якщо щось таке погане трапляється, дуже важливо отримати підтримку від дорослих, яким довіряєш. Чи є людина, яка допомагає тобі чутись краще, коли ти з нею говориш? Можливо, я зможу допомогти тобі сконтактувати з нею.

Якщо **особа виявляє крайнє збудження, пришвидшене мовлення, і здається зараз втратить контакт з реальністю, або постійно сильно плаче**, корисно:

- Попросити її слухати та дивитись на вас.
- Дізнатись, чи вона знає хто вона, де вона, і що відбувається.
- Попросити її описати те, що її оточує, та сказати, де ви перебуваєте.

Якщо жодна з цих дій не допомогла **стабілізувати збудженої особи, корисно застосувати техніку «заземлення»**. Ви можете представити заземлення, кажучи:

«Після страхітливого досвіду інколи ви можете відчутти себе перевантаженими емоціями, або ж не перестаєте думати про те чи уявляти те, що сталося. Ви можете використати метод, який називається «заземлення», щоб відчутти себе не таким перевантаженим. Заземлення працює через зміну фокусу уваги з ваших думок назад до зовнішнього світу. Ось, що потрібно зробити...»

- Сядьте у зручну для вас позу так, щоб руки й ноги не схрещувались.
- Повільно глибоко вдихайте і видихайте.
- Озирніться навколо і назвіть п'ять об'єктів, які не спричиняють у вас дистресу. До прикладу, ви могли б сказати: «Я бачу підлогу, я бачу черевик, я бачу стіл, я бачу стілець, я бачу людину».
- Повільно глибоко вдихайте і видихайте.
- Тепер назвіть п'ять звуків, які не спричиняють у вас дистресу. До прикладу: «Я чую, як розмовляє жінка, я чую, як я дихаю, я чую, що зачинились двері, я чую, як хтось друкує, я чую, як дзвонить мобільний телефон».
- Повільно глибоко вдихайте і видихайте.
- Тепер назвіть п'ять речей, які ви відчуваєте, і вони не спричиняють у вас дистресу. До прикладу: «Я відчуваю цей дерев'яний підлокітник руками, я відчуваю свої пальці всередині взуття, я відчуваю свою спину, яка тисне на стілець, я відчуваю ковдру під руками, я відчуваю, як стискаються мої губи».
- Повільно глибоко вдихайте і видихайте.

Дітей ви можете попросити назвати кольори навколо. Наприклад, скажіть дитині: «Чи ти можеш назвати п'ять кольорів, які ти бачиш з того місця, де сидиш. Чи ти бачиш щось блакитне? Щось жовте? Щось зелене?».

Якщо жодне з цих втручань не допомагає в емоційній стабілізації, проконсультуйтеся із медичним працівником чи фахівцем у сфері психічного здоров'я, оскільки можуть знадобитись медикаменти. Модифікуйте ці втручання для людини, яка має труднощі із зором, слухом чи мовленням.

РОЛЬ МЕДИКАМЕНТІВ У СТАБІЛІЗАЦІЇ

Переважно методи, котрі описані вище, достатні, щоб стабілізувати потерпілих. Медикаменти для гострих травматичних реакцій не рекомендуються для досягнення цілей першої психологічної допомоги, і рішення застосовувати медикаменти має бути прийняте тільки тоді, якщо особа не відреагувала на інші методи допомоги. Будь-яке вживання медикаментів потерпілими має мати конкретну мету (наприклад, сон і контроль панічних атак), та бути обмеженим у часі. Медикаменти можуть бути необхідними, якщо потерпілий переживає сильне збудження, крайню тривогу чи паніку, психоз або є небезпечним для себе та інших.

Ви маєте усвідомлювати таке:

- Переживання катастрофи може погіршити попередній стан (наприклад, шизофренію, депресію, тривогу, попередній ПТСР).
- Деякі потерпілі можуть залишитись без своїх медикаментів, або ж бути невпевненими у продовженні доступу до медикаментів.
- Їхній зв'язок із психіатрами, лікарями та фармацевтами може бути порушений.
- Моніторинг рівня ліків у крові може бути перервано.

Зберіть інформацію, яка буде корисною при скеруванні до лікаря, включаючи:

- Список поточних медикаментів.
- Поточні медикаменти, які потребують контролю з боку лікаря.
- Доступ до прописаних у цей час медикаментів, та дозувань.
- Дотримання вживання медикаментів потерпілим.

- Зловживання психоактивними речовинами/питання одужання.
- Поточний фізичний та психічний стан здоров'я.

Ви можете отримати більше інформації про поточні ліки від сім'ї і друзів, якщо потерпілий у такому сильному дистресі чи збентеженні, що не може точно відповісти.

ЗБИРАННЯ ІНФОРМАЦІЇ

- **Природа та важкість досвіду, пережитого під час катастрофи**
- **Смерть близької людини**
- **Побоювання стосовно обставин після катастрофи та постійної загрози**
- **Розлука або побоювання за безпеку близьких людей**
- **Фізичні захворювання, стан психічного здоров'я, потреба в медикаментах**
- **Втрати (дому, школи, району, бізнесу, власності, домашніх улюбленців)**
- **Сильні почуття вини та сорому**
- **Думки щодо спричинення шкоди собі чи іншим**
- **Доступність соціальної підтримки**
- **Вживання алкоголю чи наркотиків**
- **Переживання травми чи смерті близької людини в минулому**
- **Специфічні побоювання молоді, дорослих чи сімей щодо впливу травматичних подій на розвиток дорослих та дітей**

4. ЗБИРАННЯ ІНФОРМАЦІЇ: ПОТОЧНІ ПОТРЕБИ ТА ПРОБЛЕМИ

Мета: *Визначити нагальні потреби та проблеми, зібрати додаткову інформацію та надати першу психологічну допомогу.*

Надаючи першу психологічну допомогу, ви маєте бути гнучкими та вміти підлаштовуватися під конкретних індивідів і визначені ними потреби та проблеми. Зберіть достатньо інформації, щоб виокремити та розподілити пріоритети у ваших втручаннях для задоволення цих потреб. Збирання та уточнення інформації розпочинається одразу після контакту та закінчується наданням першої психологічної допомоги.

Пам'ятайте, що у більшості ситуацій надання першої психологічної допомоги ваша можливість зібрати інформацію буде обмежена в часі, потребами, пріоритетами потерпілих та іншими чинниками.

Хоча формальна оцінка не буде доречною, ви можете запитати про:

- Потребу в негайному скеруванні.
- Потребу в додаткових послугах.
- Подальші зустрічі.
- Використати компоненти першої психологічної допомоги, які можуть бути корисними.

Бланк «*Потреби потерпілого*» (Додаток Г) може бути корисним у документації базової інформації, зібраної у потерпілих. Також «*Бланк особи, яка надає першу психологічну допомогу*» (Додаток Г) може бути корисним у документації наданих послуг. Ці бланки розроблені для використання в межах керування надзвичайною ситуацією для оцінювання результатів, і де є належні гарантії конфіденційності.

Іноді дуже корисно поставити декілька додаткових запитань, щоб уточнити:

ПРИРОДА ТА ВАЖКІСТЬ ДОСВІДУ, ПЕРЕЖИТОГО ПІД ЧАС КАТАСТРОФИ

Потерпілі, які пережили пряму загрозу своєму життю чи життю близької людини, травмування, чи ті, котрі були свідками травм чи смерті, перебувають у групі підвищеного ризику важчого та тривалішого дистресу. Ті, які відчувають сильний жах та безсилля, також можуть мати більші труднощі у відновленні. Щоб отримати інформацію про те, що пережив потерпілий, ви можете запитати:

Ви багато пережили. Чи могу я вас запитати, через що вам довелось пройти?

Де ви були під час катастрофи?

Чи ви ушкодились?

Чи ви бачили, що хтось отримав травму?

Наскільки вам було страшно?

Заувага для осіб, які надають першу психологічну допомогу: *Уточнюючи травматичний досвід, який пов'язаний із катастрофою, уникайте запитань із докладним описом, які можуть спровокувати додатковий дистрес. Слідуйте за потерпілим в обговоренні того, що трапилось. Не тисніть на потерпілих у розкриванні деталей будь-якої травми чи втрати. З іншого боку, якщо їм тривожно ділитись своїм досвідом, ввічливо та шанобливо скажіть їм, що зараз особливо корисно дізнатись якусь базову інформацію, щоб ви могли допомогти в їхніх поточних потребах та запланувати догляд. Скажіть, що можна буде в майбутньому зустрітись у відповідній обстановці, щоб обговорити пережите.*

Для потерпілих із таким досвідом надайте інформацію про пост-травматичні реакції та як із ними справлятися (див. Інформація щодо стратегій подолання стресу) та запропонуйте подальші зустрічі. Для осіб, які зазнали ушкоджень, відповідно домовтесь про медичні консультації.

СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Смерть близької людини від травм спустошує і з часом може серйозно ускладнити процес скорботи. Дізнайтесь про смерть близьких за допомогою запитань:

Чи хтось близький для вас травмувався чи помер у результаті катастрофи? Хто травмувався або помер?

Тим, хто пережив смерть близької людини, забезпечте емоційний комфорт, інформацію щодо подолання стресу, соціальну підтримку та запропонуйте подальші зустрічі.

ПОБОЮВАННЯ СТОСОВНО ОБСТАВИН ПІСЛЯ КАТАСТРОФИ ТА ПОСТІЙНОЇ ЗАГРОЗИ

Іноді потерпілі дуже концентруються на безпосередній та постійній небезпеці. Ви можете поставити такі запитання:

Чи потрібна вам якась інформація, що допоможе краще зрозуміти що трапилося?

Чи потребуєте інформації, як убезпечити себе та сім'ю?

Чи потребуєте інформації про те, яких заходів вживають, щоб захистити громадськість?

Людам, котрі мають такі переживання, допоможіть отримати інформацію про безпеку та захист.

РОЗЛУКА АБО ПОБОЮВАННЯ ЗА БЕЗПЕКУ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ

Розлука з близькими людьми та переживання про їхню безпеку – додаткове джерело дистресу. Якщо це не було вирішено раніше, отримайте інформацію за допомогою таких запитань:

Чи зараз ви переживаєте за когось із близьких?

Чи знаєте, де вони перебувають?

Чи серед зниклих людей є хтось особливо важливий, до прикладу, член сім'ї чи друг?

Потерпілим із такими переживаннями надайте практичну допомогу, з'єднаючи їх із доступними джерелами інформації та реєстрації, що можуть допомогти виявити місцеперебування та возз'єднати членів сім'ї. Прочитайте розділи «Безпека та комфорт» і «Зв'язок із соціальною підтримкою».

ФІЗИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ, СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я, ПОТРЕБА В МЕДИКАМЕНТАХ

Попередній фізичний та психічний стан здоров'я і потреба в медикаментах – додаткові джерела посттравматичного дистресу. Ті особи, які мають передісторію психологічних проблем, можуть переживати їхнє погіршення, так як і важчі та триваліші посттравматичні реакції. Насамперед зверніть увагу на нагальні проблеми із фізичним та психічним здоров'ям. Ставте запитання на зразок:

Чи маєте якісь фізичні чи психічні стани, котрі потребують уваги?

Чи вам потрібні якісь медикаменти, яких ви не маєте?

Чи потрібний рецепт?

Чи можете зв'язатись зі своїм лікарем?

Для тих людей, котрі мають фізичні чи психічні порушення, надайте практичну допомогу в отриманні медичної та психологічної допомоги й медикаментів.

ВТРАТИ (ДОМУ, ШКОЛИ, РАЙОНУ, БІЗНЕСУ, ВЛАСНОСТІ, ДОМАШНІХ УЛЮБЛЕНЦІВ)

Для потерпілих, які мають великі матеріальні втрати та негаразди, спричинені катастрофою, відновлення може бути ускладнене почуттям депресії, деморалізації та безнадійності. Щоб отримати інформацію про такі втрати, поставте такі запитання:

Чи дуже постраждав ваш будинок?

Чи втратили ви інше майно?

Чи ваш улюбленець загубився або помер?

Чи ваш бізнес, школа або район дуже пошкоджені або зруйновані?

Людам із такими втратами створіть емоційний комфорт, допоможіть їм встановити зв'язок із доступними ресурсами та надайте інформацію щодо стратегій подолання і соціальну підтримку.

СИЛЬНІ ПОЧУТТЯ ВИНИ ТА СОРОМУ

Надмірні негативні емоції можуть бути болючими та складними, особливо для дітей та підлітків. Діти та дорослі можуть соромитись обговорювати ці почуття. Уважно прислухайтесь до ознак вини чи сорому в їхніх коментарях. Для подальшого уточнення ви можете запитати:

Виглядає, що ви були дуже строгими до себе через те, що трапилось.

Здається, ви відчуваєте, що могли б зробити більше.

Людам, які переживають вину та сором, створіть емоційний комфорт та надайте інформацію щодо того, як справлятися із цими емоціями. Ви можете знайти це у розділі «Інформація щодо стратегій подолання стресу».

ДУМКИ ЩОДО СПРИЧИНЕННЯ ШКОДИ СОБІ ЧИ ІНШИМ

Пріоритетним є відчуття того, що індивід має думки щодо спричинення шкоди собі чи іншим. Щоб дослідити ці думки і почуття, поставте такі запитання:

Деколи такі ситуації можуть дуже пригнічувати.

Чи виникали у вас думки завдати собі шкоди?

Чи виникали у вас думки завдати шкоди комусь іншому?

Особам із такими думками потрібно негайно надати медичну чи психологічну допомогу. Якщо потерпілий безпосередньо перебуває в зоні ризику заподіяти шкоду собі чи іншим, залишіться з ним/нею доти, доки з'являться відповідні фахівці та покерують процесом.

ДОСТУПНІСТЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Підтримка сім'ї, друзів та спільноти може значно підвищити здатність справлятися із дистресом та негараздами після катастрофи. Запитайте про соціальну підтримку так:

Чи маєте рідних, друзів, чи знаєте громадські організації, на які можете розраховувати і котрі допоможуть вам розв'язати проблеми, з якими ви зіткнулися в результаті катастрофи?

Особам, яким бракує відповідної соціальної підтримки, допоможіть сконтактувати із доступними ресурсами та службами, надайте інформацію щодо стратегій подолання дистресу, соціальну підтримку і запропонуйте згодом подальші зустрічі.

Заувага для осіб, які надають першу психологічну допомогу: *Уточнюючи історію вживання психоактивних речовин, попередньої травматизації чи втрати та проблем із психічним здоров'ям, ви маєте бути чутливими до нагальних потреб потерпілого, уникати запитань про минуле, якщо це недоречно, та запитань, які передбачають докладний опис. Озвучте чіткі причини того, чому ви запитуєте (до прикладу, «Інколи такі події можуть нагадувати нам минулі погані часи...», «Інколи люди, котрі вживають алкоголь, щоб подолати стрес, помітять, що почали випивати більше після таких подій...»)*

ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ ЧИ НАРКОТИКІВ

Переживання травми та негараздів після лиха може спонукати до вживання психоактивних речовин, спричинити рецидив минулої залежності або призвести до нового зловживання. Отримати інформацію ви зможете, спитавши:

Дорослий/Опікун/Підліток

Чи вживаєте ви більше алкоголю, виписаних ліків чи наркотиків після катастрофи?

Чи мали ви проблеми з алкоголем чи наркотиками?

Чи ви тепер переживаєте абстинентний синдром від вживання наркотиків?

Людям, які мають потенційні проблеми із вживанням психоактивних речовин, надайте інформацію щодо стратегій подолання та соціальної підтримки, скеруйте до відповідних служб та запропонуйте подальші зустрічі.

ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ ЧИ СМЕРТІ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ В МИНУЛОМУ

Особи, котрі пережили травму чи смерть близької людини, можуть переживати важчі та триваліші посткатастрофічні реакції та оновлення попередньої травми й реакції скорботи. Щоб отримати інформацію про травму, запитайте:

Деколи ось такі події можуть нагадати людям попередні не-найкращі часи. Чи ви колись переживали катастрофу?

Чи траплялись із вами якісь інші неприємності?

Чи коли-небудь помирили близькі вам люди?

Особам, котрі переживали травму і/або втрату, надайте інформацію про реакції скорботи та посткатастрофічні реакції, інформацію щодо стратегій подолання і соціальної підтримки та запропонуйте подальші зустрічі.

СПЕЦИФІЧНІ ПОБОЮВАННЯ МОЛОДІ, ДОРΟΣЛИХ ЧИ СІМЕЙ ЩОДО ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА РОЗВИТОК ДОРΟΣЛИХ ТА ДІТЕЙ

Потерпілі можуть бути дуже засмученими, коли катастрофа чи її наслідки заважають майбутнім особливим подіям, включаючи важливі активності, які спрямовані на розвиток (наприклад, дні народження, випускні, вступ до школи чи коледжу, одруження, подорож). Щоб отримати про це інформацію, запитайте:

Чи мали відбутись якісь особливі події, котрим завадила катастрофа?

Людям, які мають певні переживання щодо майбутнього, надайте інформацію щодо стратегій подолання та допоможіть практично.

Також корисно поставити загальне відкрите запитання, щоб переконатись, що ви не пропустили важливої інформації.

Чи є ще щось, чого ми не охопили, а ви непокоїтесь про це і хочете поділитись зі мною.

Якщо потерпілий озвучує багато переживань, підсумуйте їх та допоможіть визначити питання, які найбільше потребують уваги. Попрацюйте з потерпілим щодо визначення пріоритетів та у якому порядку ці проблеми потрібно розв'язувати.

ПРАКТИЧНА ДОПОМОГА



- **Пропонування практичної допомоги дітям і підліткам**
- **Визначення найнагальніших потреб**
- **Уточнення потреб**
- **Обговорення плану дій**
- **Дії щодо задоволення потреб**

5. ПРАКТИЧНА ДОПОМОГА

Мета: *Запропонувати практичну допомогу потерпілим, щоб задовольнити їхні нагальні потреби та розв'язати проблеми.*

Переживання катастрофи, терористичного акту чи негараздів після лиха часто супроводжується втратою надії. Ті особи, які, найімовірніше, менше потерпіли, мають одну чи більше з таких характеристик:

- Оптимізм (тому що вони мають надію на майбутнє).
- Впевненість у тому, що життя передбачуване.
- Переконавання в тому, що все складеться так добре, як прийнято очікувати.
- Переконавання в тому, що люди ззовні доброзичливо діють в інтересах потерпілих (відповідальний уряд).
- Сильні переконання, які ґрунтуються на вірі.
- Позитивні переконання (наприклад, «Я щасливець, переважно мені все вдається»).
- Ресурси, включаючи проживання, роботу та фінанси.

Забезпечення людей потрібними ресурсами може підвищити відчуття розширення їхніх можливостей, надії та відновленої гідності. Тому допомога потерпілим із поточними чи очікуваними проблемами – центральний компонент першої психологічної допомоги. Потерпілі можуть схвалювати прагматичний фокус та допомогу в розв'язанні проблем.

Обговорення нагальних потреб відбувається через контакт із працівником першої психологічної допомоги. Допомагайте потерпілим задовольняти визначені потреби якомога більше, тому що розв'язання проблем може бути складнішим в умовах стресу та негараздів. Навчаючи людей встановлювати досяжні цілі, можете змінити їхні відчуття невдачі та неспроможності на відчуття того, що вони справляються, допомогти їм отримати досвід успіху та відновити відчуття контролю над ситуацією, яке дуже важливе для відновлення після катастрофи.

ПРОПОНУВАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ І ПІДЛІТКАМ

Як і дорослі, діти та підлітки отримують користь від уточнення їхніх потреб та проблем, розроблення кроків щодо їхнього задоволення та дій на основі плану. Їхня здатність визначити, чого вони хочуть, продумати альтернативи, вибрати найкраще рішення та виконати це розвивається поступово. Наприклад, багато дітей можуть брати участь у розв'язанні проблем, але вимагають допомоги підлітків чи дорослих, щоб виконати їхній план. Якщо потрібно, поділіться розробленим планом із батьками/опікунами, чи залучіть батьків/опікунів до створення плану, щоб вони могли допомогти його виконати.

Пропонування практичної допомоги передбачає чотири кроки:

Крок 1: ВИЗНАЧИТИ НАЙНАГАЛЬНІШІ ПОТРЕБИ

Якщо потерпілий визначив декілька потреб та поточні проблеми, обов'язково зосередьтеся на них одночасно. Деякі потреби можна розв'язати негайно (наприклад, щось поїсти, перетелефонувати сім'ї і запевнити їх, що з потерпілим все добре). Інші проблеми (наприклад, місцеперебування близької людини, котра зникла, повернення до попереднього ритму життя, відшкодування втраченого майна, отримання догляду від членів сім'ї) неможливо вирішити швидко, але потерпілий може зробити конкретні кроки, щоб розв'язати ці проблеми (до прикладу, заповнити анкету про зниклу особу чи форми для страхування, прохання про догляд).

Оскільки ви співпрацюєте з потерпілим, то допоможіть йому обрати ті запитання, які потребують негайної допомоги. До прикладу, ви можете сказати:

Дорослий/Опікун

Із ваших слів, місіс Вільямс, я зрозумів, що зараз головна мета – знайти чоловіка та переконатись, що з ним усе гаразд. Нам потрібно зосередитись на тому, щоб допомогти вам із ним зв'язатись. Пропоную розробити план, як нам отримати цю інформацію.

Підліток/ Дитина

Виглядає, що ти справді переживаєш за різні речі: що трапились із твоїм будинком, коли повернеться тато і що відбудуватиметься потім. Ці всі речі важливі, але подумаймо, що з них найважливіше для тебе зараз, і складімо план.

Крок 2: УТОЧНИТИ ПОТРЕБИ

Поговоріть з потерпілим, щоб точно визначити проблему. Якщо проблема зрозуміла та уточнена, то буде простіше визначити практичні кроки для її вирішення.

Крок 3: ОБГОВОРИТИ ПЛАН ДІЙ

Обговоріть, що можна зробити для того, щоб задовольнити потребу чи вирішити проблему. Потерпілий може висловити те, що він хотів би зробити, а ви можете висловлювати пропозиції. Якщо ви знаєте, які служби доступні, то можете допомогти отримати їжу, одяг, притулок чи медичну допомогу; фінансову допомогу; допомогу у визначенні місцеперебування зниклого члена сім'ї чи друга; та можливість стати волонтером для тих, хто хоче допомагати. Розкажіть потерпілим про те, чого вони можуть реально очікувати від можливих ресурсів і підтримки, кваліфікаційних критеріїв та процедур подачі заяв.

Крок 4: ЗАДОВОЛЬНИТИ ПОТРЕБИ

Посприяйте потерпілому дієво. Наприклад, допоможіть йому домовитись про зустріч із потрібною службою, яка підкаже як заповнити документи.

ЗВ'ЯЗОК ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ПІДТРИМКОЮ



- **Збільшення доступу до підтримки основних осіб (сім'я та інші важливі люди)**
- **Заохочення використовувати підтримку присутніх осіб**
- **Обговорення пошуку підтримки та її надавання**
- **Особлива уважність до дітей та підлітків**
- **Моделювання підтримки**

6. ЗВ'ЯЗОК ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ПІДТРИМКОЮ

Мета: *Допомогти встановити короткотривалі або постійні контакти з людьми, чи центрами підтримки, які можуть підтримати, а також із членами сім'ї, друзями чи спільнотами.*

Соціальна підтримка пов'язана з емоційним комфортом та відновленням після катастрофи чи терористичного акту. Люди, які більшою мірою пов'язані з іншими, з більшою ймовірністю залучені до підтримувальної діяльності (і отримання, і надавання підтримки), що допомагає відновленню. Соціальна підтримка може набувати будь-яких форм. Вона передбачає:

- **Емоційну підтримку:** обійми, емпатійне слухання, розуміння, любов, прийняття.
- **Соціальні зв'язки:** впевненість у собі та співпраця з іншими людьми.
- **Відчуття потреби:** відчуття того, що ви важливі для інших, що вас цінують, ви корисний та продуктивний, і що люди належно до вас ставляться.
- **Засвідчення власної гідності:** люди допомагають вам бути впевненим у собі та своїх здібностях, ви можете справитись із тими проблемами, з якими зіткнулись.
- **Надійну підтримку:** люди, які запевняють вас, що будуть з вами тоді, коли ви їх потребуватимете, які допоможуть вам.
- **Поради та інформацію:** люди, котрі покажуть вам, як щось робити, чи нададуть інформацію, добру пораду; які допоможуть зрозуміти, що ваші реакції нормальні щодо події, яка трапилась; наявність доброго прикладу, як давати собі раду з тим, що трапилось.
- **Фізичну допомогу:** люди, які допомагають вам виконувати завдання, до прикладу, перевозити речі, лагодити ваш будинок чи кімнату, або ж заповняти документацію.
- **Матеріальну допомогу:** люди, котрі дають вам їжу, одяг, притулок, медикаменти, будівельні матеріали чи гроші.

Вирішальне для відновлення – це сприяння побудові зв'язків якомога швидше, і допомога потерпілим у розвитку та підтриманні цих соціальних зв'язків. Переваги соціальних зв'язків передбачають:

- Розширені можливості отримати необхідні знання для відновлення після лиха.

Можливості для низки соціальних заходів передбачають:

- Практичне розв'язання проблем.
- Емоційне розуміння та прийняття.
- Обмін досвідом та побоюваннями.
- Роз'яснення реакцій.
- Обмін інформацією щодо стратегій подолання.

ЗБІЛЬШЕННЯ ДОСТУПУ ДО ПІДТРИМКИ ОСНОВНИХ ОСІБ (СІМ'Я ТА ІНШІ ВАЖЛИВІ ЛЮДИ)

Більшість потерпілих турбується через зв'язок із тими людьми, з якими вони перебувають в основних стосунках (до прикладу, чоловік/дружина/партнер, діти, батьки, інші члени сім'ї, близькі друзі, сусіди та духівник). Зробіть практичні кроки, щоб допомогти потерпілим зв'язатись із цими людьми (особисто, по телефону, через електронну пошту, через мережеві бази даних). Інші джерела соціальної підтримки – це співробітники, хобі чи члени клубу (позашкільний гурток, бридж-клуб, книжковий клуб, бізнес-клуб, зібрання ветеранів війни). Потерпілі, які належать до релігійних організацій, можуть мати доступ до своєї мережі підтримки, яка сприятиме відновленню.

ЗАОХОЧЕННЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ПІДТРИМКУ ПРИСУТНІХ ОСІБ

Людей, які відлучені від своїх мереж соціальної підтримки, заохотьте використовувати безпосередньо доступні джерела соціальної підтримки (до прикладу, вас, інших працівників, інших потерпілих), ставлячись з повагою до вибору особи. Запропонуйте їм матеріали для читання (наприклад, журнали, газети, інформаційні буклети) та обговоріть їх із ними, це може допомогти. Коли люди перебувають у групі, з'ясуйте, чи є у них якісь запитання. Коли члени групи з різних районів та спільнот, сприяйте тому, щоб всі познайомились. Маленькі групові обговорення можуть стати початком подальших обговорень та соціальних зв'язків. Щодо роботи з ослаб-

леними людьми поважного віку, то ви можете приєднати їх до молодших за віком дорослих волонтерів чи волонтерів-підлітків, котрі забезпечать соціальні контакти та допомогу в щоденних справах. Якщо потрібно, ви можете запропонувати їм допомагати сім'ям, проводячи час із молодшими дітьми (читаючи їм, наглядаючи за ними, поки вони граються, чи самим бавитись із ними).

Працюючи з молоддю, об'єднайте дітей одного віку до спільної діяльності за умови, що вони знають, де перебувають їхні батьки чи опікуни. Щоб допомогти молодшим дітям долучитись до заспокійливих, звичних активностей, забезпечте їх художніми матеріалами, розмальовками, чи конструкторами. Діти можуть запропонувати співати пісень чи бавитися в ігри, у які гралась у школі. Ось декілька активностей, які можна виконувати лише за допомогою паперу та олівця:

- «Хрестики-нулики».
- Складати історії.
- Робити сніжки з паперу та цілитись ними в порожній кошик для сміття.
- Повітряний хокей: діти намагаються видути за стіл зіжмаканий аркуш паперу, щоб забити гол іншій команді (Бонус: можна використовувати для практикування вправ глибокого дихання).
- Групове малювання: посадіть дітей у коло, перша дитина починає малювати. Через 10 секунд вона передає малюнок дитині справа. Гра закінчується, коли вже всі щось туди домалювали. Покажіть групі кінцевий малюнок.

Запропонуйте дітям намалювати щось позитивне (а не катастрофу), щось таке, що сприяє відчуттю захисту та безпеки.

- Гра в карлючки: розділіть дітей на пари, одна дитина малює карлючки на папері, а друга до них має домалювати щось таке, щоб вийшов малюнок.
- Зробіть ланцюжок із паперових ляльок або кілець, де дитина зможе написати ім'я кожної людини зі свого середовища чи класу. Підлітків ви можете попросити визначити тип підтримки (до прикладу, емоційна підтримка, поради та інформація, матеріальна допомога тощо), який вони отримують від кожної особи.

ОБГОВОРЕННЯ ПОШУКУ ПІДТРИМКИ ТА ЇЇ НАДАВАННЯ

Якщо особа неохоче звертається за підтримкою, цьому може бути багато причин, включаючи:

- Незнання того, що їм потрібно (і, можливо, відчуття того, що вона повинна знати).
- Відчуття збентеження та слабкості, через те що їй потрібна допомога.
- Відчуття вини за те, що вона отримує допомогу, в той час як іншим вона потрібна більше.
- Незнання того, куди можна звернутись по допомогу.
- Переживання через те, що вона може бути для когось тягарем чи втомлювати когось.
- Страх того, що вона може настільки засмутитись, що втратить контроль.
- Сумніви в тому, що підтримка буде доступною та їй допоможуть.
- Думки на зразок «Ніхто не розуміє, через що мені доводиться проходити».
- Намагання отримати допомогу й розуміння, що її там не було (відчуття зради).
- Острах, що люди, яких вона попросить, будуть злими і дадуть їй відчути себе винною за те, що потребує допомоги.

Допомагаючи потерпілим зрозуміти цінність соціальної підтримки та взаємодії з іншими, вам можливо буде потрібно вирішити деякі із зазначених вище проблем.

Особам, які відокремились чи стали соціально ізольованими, ви можете допомогти так:

- Подумати про підтримку, яка була б найкориснішою.
- Подумати, до кого б вони могли звернутись за такою підтримкою.
- Обрати відповідний час та місце, щоб звернутись до тієї людини.
- Поговорити з людиною та пояснити, як вона може допомогти.
- Згодом подякувати людині за її час та допомогу.

Розкажіть потерпілим, що після катастрофи деякі люди не хочуть говорити про свій досвід, і що проведення часу з близькими для них людьми, не обговорюючи цього, буде кориснішим для них. До прикладу, ваше повідомлення може звучати так:

Дорослий/Опікун

Коли ви будете у змозі покинути Центр допомоги, вам захочеться побути з близькими людьми. Вам може бути корисно поговорити про те, через що ви пройшли. Ви можете вирішити, коли та про що говорити. Вам не потрібно розказувати все, що трапилось, а поділіться тільки тим, чим вважаєте за потрібне.

Підліток

Коли трапляється щось таке, що дуже нас засмучує, навіть якщо ти не бажаєш говорити, ти можеш попросити те, що тобі потрібно.

Дитина

Говорячи дорослим про те, що тобі потрібно, ти робиш велику справу. Дуже важливо розказувати людям, як вони можуть тобі допомогти. Що більше допомоги ти отримаєш, то краще. Навіть дорослим потрібна допомога в такий час, як тепер.

Тим людям, які б хотіли надавати підтримку іншим, ви можете допомогти:

- Визначити яким чином вони можуть бути корисними іншим (бути волонтером у притулку чи спільноті, допомагати дітям чи людям поважного віку).
- Визначити людину чи людей, яким вони можуть допомогти.
- Визначити відповідний час і місце, щоб поговорити з ними чи допомогти їм.
- Виявити зацікавлення, увагу та турботу.
- Запропонувати поговорити чи провести час разом стільки разів, скільки це буде потрібно.

Розмова повинна зосереджуватись не на обговоренні досвіду чи втрат, пов'язаних із катастрофою, а радше на забезпеченні практичної допомоги, розв'язанні проблем та задоволенні поточних потреб.

ОСОБЛИВА УВАЖНІСТЬ ДО ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Ви можете допомогти дітям та підліткам вирішувати проблеми у спосіб, де вони можуть просити інших про підтримку та надавати підтримку іншим навколо себе. Ось деякі пропозиції:

- Поговоріть зі своїми батьками/опікунами чи іншими дорослими, яким довіряєте, про те, як ви почуваетесь, щоб вони краще розуміли, коли і як вам допомогти.
- Займайтесь приємною діяльністю з іншими дітьми, включаючи спортивні та настільні ігри, перегляд фільмів тощо.
- Проводьте час із вашими молодшими братами та сестрами. Допоможіть їм заспокоїтись, бавтесь із ними, складайте їм компанію.
- Допмагайте з прибиранням, лагодженням чи іншою щоденною роботою, щоб підтримати свою сім'ю та спільноту.
- Діліться з іншими, включаючи діяльність та іграшки.

У деяких випадках дітям та підліткам не захочеться розмовляти з іншими. Залучення їх до соціальної та фізичної діяльності чи хоча б присутності там може втішати. Батьки та ви можете надавати підтримку через прогулянки, кидання м'яча, бавлення в ігри, читання журналів чи просто сидіння поруч.

МОДЕЛЮВАННЯ ПІДТРИМКИ

Як людина, котра надає допомогу, ви можете змоделювати підтримувальні відповіді, на зразок:

Рефлексивні коментарі:

- «З того, що ви говорите, я бачу, як ви б...»
- «Виглядає, що ви говорите...»
- «Здається, що ви є...»

Уточнювальні коментарі:

- «Виправте мене, якщо я не маю рації, так звучить, ніби ви...»
- «Чи я маю рацію, якщо скажу, що ви...»

Підтримувальні коментарі:

- «Не дивно, що ви відчуваєте...»
- «Це звучить дуже важко...»

- «Так виглядає, що ви були строгим до себе...»
- «Потрібно багато сили, щоб через щось таке пройти...»
- «Мені дуже шкода, це такий важкий для вас час...»
- «Якщо ви бажаєте, ми можемо більше поговорити про це завтра...»

Коментарі та запитання на розширення можливостей:

- «Що ви робили в минулому для того, щоб вам полегшало у важких ситуаціях?»
- «Чи є, на вашу думку, щось, що допомогло б вам почуватись краще?»
- «Маю інформаційний буклет з ідеями про те, як справлятися із складними ситуаціями. Можливо, тут буде одна-дві ідеї, котрі допоможуть вам.»
- «Люди можуть дуже відрізнитись стосовно того, що допомагає їм чутись краще. Коли ситуація стає для мене важкою, мені допомагає... Як на вашу думку, чи щось таке може допомогти вам?»

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ



- **Основна інформацію про стресові реакції**
- **Огляд поширених психологічних реакцій на травматичний досвід та втрату**
- **Розмова з дітьми про тіло й емоційні реакції**
- **Основна інформація щодо шляхів подолання стресу**
- **Прості релаксаційні техніки**
- **Шляхи подолання стресу для сімей**
- **Допомога щодо питань розвитку**
- **Допомога в керуванні гнівом**
- **Зменшення вкрай негативних емоцій**
- **Допомога в проблемах зі сном**
- **Вирішення проблем зловживання алкоголем та наркотиками**

7. ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Мета: *Надати інформацію про стресові реакції та захисні стратегії щодо зменшення дистресу та підвищення адаптивного функціонування.*

Катастрофа дезорієнтує, бентежить та перевантажує, потерпілі перебувають у зоні ризику втратити відчуття компетентності, щоб справитись із проблемами, з якими зіткнулись. Відчуття людиною того, що вона може справитись зі стресом та труднощами, які пов'язані з катастрофою, – велика перевага для процесу відновлення.

Різноманітна інформація може допомогти потерпілим долати стресові реакції та ефективніше давати собі раду із проблемами. Така інформація передбачає з'ясувати:

- Що зараз відомо про подію, яка відбувається.
- Що було зроблено, щоб допомогти потерпілим.
- Які служби де і коли доступні.
- Реакції після катастрофи та як із ними справляться.
- Догляд за собою, сім'єю та стратегії подолання стресу.

ОСНОВНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ

Якщо потрібно, коротко обговоріть поширені стресові реакції, які переживали потерпілі. Стресові реакції можуть бути тривожними. Деякі люди можуть бути налякані або стурбовані через свої реакції; інші ж можуть трактувати їх негативно (до прикладу, «Зі мною щось не так» або «Я слабкий»). Намагайтесь уникати патологізації реакцій потерпілих; не використовуйте термінів «симптоми» чи «розлад». Ви також можете бачити й позитивні реакції, включаючи цінування життя, сім'ї, друзів чи зміцнення духовних переконань та соціальних зв'язків.

Заувага для осіб, які надають першу психологічну допомогу: *Тоді, коли корисно описати поширені стресові реакції та зауважити, що інтенсивні реакції звичні й нерідко зменшуються з часом, також важливо уникати абсолютного запевнення в тому, що стресові реакції зникнуть. Такі запевнення можуть встановити нереалістичні очікування щодо часу, який потрібний для відновлення.*

ОГЛЯД ПОШИРЕНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕАКЦІЙ НА ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ТА ВТРАТУ

Потерпілим, які мали значні травматичні переживання та зазнали значних втрат, надайте базову психоедукацію про поширені реакції на дистрес. Ви можете зробити огляд цього, наголошуючи, що такі реакції зрозумілі й очікувані. Поінформуйте потерпілих про те, що якщо ці реакції перешкоджатимуть їхній здатності адекватно функціонувати, потрібно буде звернутися до психологічної служби. Наступну базову інформацію варто презентувати як огляд (особи, яка надає першу психологічну допомогу). Тож ви зможете обговорити з потерпілими проблеми, котрі у них виникають через посткатастрофічні реакції.

Є три типи посттравматичних стресових реакцій:

1. Інтрузивні реакції – це спосіб, у який травматичний досвід знову повертається у свідомість. Ці реакції включають тривожні думки чи образи події (наприклад, того, що бачили), або ж сни про те, що трапилось. Серед дітей погані сни не обов'язково мають бути тільки про катастрофу. Інтрузивні реакції також передбачають хвилюючі емоційні та фізичні реакції щодо нагадувань про їхній досвід. Деякі люди можуть почуватись та поводитись так, ніби зараз знову відбувається те погане, що з ними трапилось. Це називають флешбеком.

2. Реакції уникнення та абстрагування – це спосіб, у який люди залишаються осторонь або ж захищаються від дистресу. Ці реакції передбачають намагання уникнути розмов, думок чи почуттів про травматичну подію та будь-яких нагадувань про цю подію, включаючи людей та місця, які пов'язані з тим, що трапилось. Емоції можуть стати обмеженими, навіть онімілими, щоб захиститись від дистресу. Відчуття відокремленості та відчуження від інших можуть призвести до абстрагування від соціуму. Також може зникнути інтерес до звичних, приємних активностей.

3. Реакції фізичного збудження – це фізичні зміни, що змушують тіло реагувати так, ніби небезпека все ще є. До цих реакцій належить постійне перебування «на поготові» в разі небезпеки, швидке збудження та нервовість, дратівливість та спалахи гніву, труднощі із засинанням та сном, труднощі з концентрацією та увагою.

Також корисно обговорити роль нагадувань про травму, втрату, зміни та втрату майна, які сприяють дистресу.

Травматичні нагадування можуть поставати у вигляді знаків, звуків, місць, запахів, певних людей, часу доби, ситуацій, чи навіть таких почуттів як тривога чи наляканість. Травматичні нагадування можуть також викликати сумні думки та почуття стосовно того, що трапилось. Прикладом можуть бути звуки вітру, дощу, гелікоптерів, крик, шум та конкретні люди, які тоді були присутніми. Такі нагадування стосуються специфічного типу подій, таких як ураган, землетрус, повінь, торнадо чи пожежа. З часом таке уникнення нагадувань може спричинити труднощі для людей стосовно того, що вони зазвичай роблять чи мають робити.

Нагадування про втрату також можуть виникати у вигляді знаків, звуків, місць, запахів, певних людей, часу доби, ситуацій, чи почуттів. Прикладом може бути перегляд фотографій близької людини, котра померла, чи того, що їй належало, наприклад, одягу. Сумування за померлими може призвести до сильних почуттів, таких як смуток, нервовість, невпевненість у тому, яким буде життя без цієї людини, злість, відчуття самотності та покинутості, або безнадії. Нагадування про втрату також можуть призвести до уникання речей, які люди хочуть або мають робити.

Нагадуваннями про зміни можуть бути люди, місця, речі, діяльність чи нестатки, котрі нагадують особі про те, як змінилось її життя через катастрофу. Це може бути щось на зразок прокидання в іншому ліжку, відвідування іншої школи, чи перебування в іншому місці. Навіть хороші речі можуть нагадати потерпілому, як змінилось життя та змусити людину сумувати за тим, що втрачено.

Втрата майна часто стають результатом катастрофи й можуть ускладнити відновлення. Втрата майна створює додаткове навантаження для потерпілих і може сприяти виникненню почуття тривоги, депресії, дратівливості, невпевненості та психічного й фізичного виснаження. Прикладом може бути: втрата дому та власності, брак грошей, їжі та води, відлучення від друзів та сім'ї, проблеми із здоров'ям, процес отримання компенсації втрати, закриття шкіл, переїзд в інший район чи відсутність цікавої діяльності.

Інші типи реакцій – скорбота, травматичне горе, депресія та фізичні реакції.

Скорбота може бути поширеною серед тих потерпілих, які зазнали багатьох типів втрат, включаючи смерть близьких, втрата дому, власності, домашніх улюбленців, школи чи спільноти. Втрата може призвести до почуття смутку та злості, вини чи жалю через смерть, сум чи тугу за померлим, а також мрії побачити цю особу знову. Більше інформації про реакції скорботи та як взаємодіяти з потерпілими, які переживають гостру реакцію втрати, ви можете дізнатись у розділі «Безпека та комфорт».

Реакції травматичного горя трапляються тоді, коли діти та дорослі зазнали травматичної смерті близьких людей. Деякі потерпілі можуть зосереджуватись на обставинах смерті, включаючи міркування щодо того, як можна було не допустити смерті, якими були останні миті, та хто у цьому винний. Такі реакції можуть перешкоджати скорботі, з часом роблячи процес примирення зі смертю для потерпілих важчим. Більше інформації щодо цього та як взаємодіяти з потерпілими ви можете дізнатись у розділі «Безпека та комфорт».

Депресія пов'язана із пролонгованою реакцією скорботи та накопиченням негараздів після катастрофи. Ці реакції включають стійкий депресивний чи дратівливий настрій, втрату апетиту, порушення сну, серйозне зниження цікавості та задоволеності від щоденної діяльності, втома та втрата енергії, відчуття нікчемності чи вини, відчуття безнадійності й інколи думки про самогубство. Деморалізація – поширена реакція на невиправдані очікування щодо зменшення негараздів, які виникли через катастрофу, та покірність несприятливим змінам в обставинах життя.

Фізичні реакції можуть широко переживатись навіть за відсутності будь-яких фізичних уражень чи хвороб. До цих реакцій належать головні болі, запаморочення, болі живота та м'язів, швидке серцебиття, стискання у грудях, гіпервентиляція, втрата апетиту та проблеми з кишківником.

Роздаткові матеріали, котрі ви знайдете у Додатку Г, будуть вам корисними. У пункті «*Коли трапляються жадливі речі*» описано загальні реакції дітей та дорослих і позитивні та негативні стратегії подолання. Пункти «*Поради батькам у допомозі немовлятам та малюкам*», «*Поради батькам у допомозі дошкільнятам*», «*Поради батькам у допомозі дітям шкільного віку*», «*Поради батькам у допомозі підліткам*», «*Поради дорослим*» створені для дорослих, щоб вони могли допомогти собі та своїм дітям.

РОЗМОВА З ДІТЬМИ ПРО ТІЛО Й ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ

Діти відрізняються у своїх можливостях створювати зв'язки між подіями та емоціями. Багатьом дітям базове пояснення того, як до-свід, пов'язаний із катастрофою, продукує тривожні емоції та фізичні відчуття буде дуже корисним. Пропозиції для роботи з дітьми:

- Не просіть дітей прямо описати свої емоції (ніби так, щоб вони казали, що почуваються сумними, наляканими, збентеженими чи злими), тому що в цей час їм важко дібрати слова. Натомість попросіть розказати про їхні фізичні відчуття, до прикладу: «Як ти чуєшся всередині? Чи відчуваєш ти щось таке, як метелики в животі, або напруження по всьому тілу?».
- Якщо вони в змозі говорити про емоції, корисніше запропонувати різні почуття та попросити їх обрати одне («Ти відчуваєшся сумним чи наляканим, чи, можливо, зараз все гаразд?»), аніж ставити відкриті запитання («Як ти відчуваєшся?»).
- Ви можете намалювати (або попросити зробити це дитину) контури її тіла та використати це для того, щоб допомогти дитині розказати про її фізичні відчуття.

У наступному прикладі описане базове пояснення, яке допомагає дитині говорити про загальні емоційні та фізичні реакції на катастрофу:

Діти/Підлітки

Коли трапляються по-справжньому погані речі, діти часто відчуваються дивно чи незручно, їхнє серце швидко б'ється, руки пітніють, болить живіт, ноги та руки стають слабкими або тремтять. Інколи діти відчувають дивні речі в голові, ніби вони не там, де є, ніби вони спостерігають, як погані речі стаються з кимось іншим.

Інколи ці відчуття продовжуються у твоєму тілі, навіть коли ці погані речі закінчились і ти в безпеці. Ці відчуття – певний спосіб твого тіла сказати тобі знову, якою поганою була для нього ця ситуація.

Чи ти відчуваєш щось подібне, чи, можливо, щось інше, про що я не згадував? Чи ти можеш мені сказати, де саме ти маєш ці відчуття, і на що вони подібні?

Інколи ці дивні чи некомфортні відчуття з'являються тоді, коли діти чують або ж відчувають запах, який нагадує їм про те, що сталося, це може бути сильний вітер, дзень-

кіт розбитого скла, запах диму тощо. Дітям може бути страшно відчувати таке у своєму тілі, особливо якщо вони не знають, чому це відбувається і що з цим робити. Якщо ти хочеш, я можу розповісти тобі про способи, які допоможуть тобі почуватись краще. Чи звучить це як хороша ідея?

ОСНОВНА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ШЛЯХІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Ви можете обговорити різноманітні шляхи, як ефективно справлятися із реакціями після катастрофи та негараздами.

Адаптивні дії для подолання стресу допомагають зменшити тривогу, поменшують інші реакції дистресу, покращують ситуацію, допомагають людям пережити важкі часи. До методів, котрі допомагають справлятися із важкою ситуацією, належать:

- Розмови з іншими задля підтримки.
- Одержання необхідної інформації.
- Отримання адекватного відпочинку, харчування та тренувань.
- Залучення до позитивних відволікальних активностей (спорт, хобі, читання).
- Намагання дотримуватись нормального режиму дня.
- Сказати собі, що певний час бути сумним – нормально.
- Графік позитивних активностей.
- Споживання здорової їжі.
- Сніданки.
- Проведення часу з іншими.
- Участь у групі підтримки.
- Використання методів релаксації.
- Використання самозаспокійливих розмов.
- Вправлення у поміркованості.
- Звернення по консультації.
- Ведення щоденника.
- Зосередження на чомусь практичному, що ви можете зробити вже зараз, щоб покращити ситуацію.
- Використання методів подолання стресу, які були помічними в минулому.

Невідповідні дії для подолання стресу, як правило, виявляються неефективними, щоб розв'язати проблеми. До таких дій належать:

- Вживання алкоголю та наркотиків.
- Абстрагування від діяльності.
- Абстрагування від сім'ї та друзів.
- Праця протягом довгого часу.
- Надмірна сердитість.
- Надмірне звинувачення себе та інших.
- Переїдання чи недоїдання.
- Забагато часу для перегляду телевізора чи бавлення у відеоігри.
- Чинення ризикованих чи небезпечних речей.
- Занедбування себе (сон, харчування, вправи тощо).

Мета обговорення позитивних і негативних форм подолання стресу – це:

- Допомогти потерпілим обміркувати різні опції подолання стресу.
- Визначити та визнати сильні сторони їхніх стратегій подолання стресу.
- Подумати над негативними наслідками невідповідних дій, щоб подолати стрес.
- Заохотити потерпілих до здійснення свідомого, цілеспрямованого вибору того, як справляться.
- Збільшити відчуття особистого контролю над стратегіями подолання та регулювання.

Щоб допомогти дітям та підліткам визначити позитивні та негативні форми подолання стресу, ви можете написати на аркуші ті способи, якими дитина користується. Потім поговоріть із дитиною про адаптивні та невідповідні захисні стратегії. З молодшими дітьми ви можете пограти в гру на запам'ятовування, у якій кожна захисна стратегія написана на двох аркушах паперу. Розмістіть аркуші лицевою стороною вгору та попросіть дітей знайти відповідні пари. Коли дитина складе пару, обговоріть із нею, чи це є хороша чи погана стратегія, щоб почуватись краще.

У пункті роздаткових матеріалів *«Коли трапляються жажливі речі»* (Додаток Г), проаналізовано позитивні та негативні захисні стратегії подолання стресу потерпілими дітьми та дорослими.

ПРОСТІ РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ

Дихальні техніки допомагають зменшити відчуття надмірного збудження та фізичного напруження, що при регулярному виконанні може покращити сон, споживання їжі та функціонування загалом. Простих дихальних технік ви можете навчити швидко. Найкраще навчати цих технік тоді, коли потерпілий спокійний та може приділяти цьому увагу. Також для членів сім'ї корисно стимулювати одне одного до регулярного застосування та практикування цих технік. Роздаткові матеріали, а саме пункт «*Основні релаксаційні техніки*» (Додаток Г) можна надавати для зміцнення використання та практикування релаксаційних технік. Щоб навчити дихальній вправі, ви можете сказати:

Дорослі/Опікуни/Підлітки

Вдихайте повільно (одна тисяча один, одна тисяча два, одна тисяча три) через ніс, з приємністю наповнюючи ваші легені аж до низу живота. Тихо та лагідно скажіть собі: «Моє тіло наповнене спокоєм». Видихайте повільно (одна тисяча один, одна тисяча два, одна тисяча три) через рот та з приємністю вивільняйте ваші легені аж донизу живота. Тихо та лагідно скажіть собі: «Моє тіло звільняється від напруження». Повторіть п'ять разів повільно.

Діти

Попрактикуймо інший вид дихання, який може допомогти заспокоїти наші тіла. Поставте руку на живіт ось так [продемонструйте]. Добре, зараз ми вдихатимемо через ніс. Коли вдихнемо, то наповнимось великою кількістю повітря і наші животики випнуться ось так [продемонструйте]. Потім ми видихатимемо через рот. Коли ми видихнемо, наші животики стануть плоскими, ось так [продемонструйте]. Ми можемо поводитись, як кульки, наповнюючись повітрям, а потім вивільняючи його, гарно й повільно. Ми вдихатимемо дуже повільно, поки я порахую до трьох. Я також рахуватиму до трьох, коли ми дуже повільно видихатимемо. Спробуймо разом. Чудово!

Якщо ви виявили, що потерпілий уже знає певні релаксаційні техніки, тоді краще постарайтесь зміцнити ці знання, аніж навчати нових навичок.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДЛЯ СІМЕЙ

Відновлення сімейної рутини. Максимально можливе поновлення щоденної діяльності сімей після катастрофи важливе для їхнього відновлення. Заохочуйте батьків та опікунів підтримувати такі сімейні звички, як споживання їжі в конкретні години, час прокидання, читання, ігор, та встановлювати час для спільного виконання сім'єю приємної діяльності.

Якщо член сім'ї має емоційну чи поведінкову проблему, яка погіршилася через поточну подію, обговоріть із сім'єю стратегії, як вирішувати ці проблеми, які вони могли вивчити у терапевта. Обговоріть способи адаптації цих стратегій до поточної ситуації. Якщо член сім'ї і надалі має труднощі, розгляньте можливість консультації у фахівця сфери психічного здоров'я.

Особливо важливо допомагати членам сім'ї у розвитку взаємного розуміння відмінностей їхніх переживань, реакцій, курсу відновлення та сімейного плану комунікації щодо цих відмінностей. Часто через відмінності, які ви переживали протягом та після катастрофи, кожен член сім'ї буде мати різні реакції та різний курс відновлення. З цими відмінностями важко справлятися, і вони можуть призвести до того, що члени сім'ї не матимуть розуміння, будуть провокувати суперечки та не підтримувати одне одного. До прикладу, один член сім'ї може бути більш занепокоєний нагадуванням про травму чи втрату, ніж інші.

Ви можете **заохотити членів сім'ї бути більш розуміючими, терпеливими та толерантними до відмінностей у їхніх реакціях** та поговорити про речі, які їх турбують так, щоб інші знали, коли і як їх підтримати. Члени сім'ї можуть допомагати одне одному багатьма способами, як-от слухати та намагатись зрозуміти, втішати обіймами, уважно щось робити (наприклад, короткі записи), чи відволікати його/її увагу, бавлячись в ігри. Батькам потрібно приділяти особливу увагу тому, якою мірою їхні діти занепокоєні нагадуваннями та труднощами, тому що це може сильно повпливати на реакції та поведінку їхніх дітей. Наприклад, може так виглядати, ніби дитина має істеріку, а насправді їй нагадали про друга, який був поранений чи вбитий.

Коли через катастрофу дорослі стикаються зі смертю та втратою, підлітки, натомість, можуть помітити, що батьки чи опікуни починають більше тривожитись про їхню безпеку, а тому більше обмежують у тому, що дозволено робити підліткам. Ви можете **допомогти підліткам зрозуміти підвищення такої захисної поведінки їхніх батьків/опікунів** як введення комендантської години, заборону відлучатись кудись самим без нагляду дорослих, наполягання на тому, щоб вони часто віддзвонювали, чи заборону на речі, які включають

«щоденний» ризик, як-от водіння машини чи виконання трюків на скейті. Нагадайте підліткам, що така «строгість» – нормальна, і, зазвичай, тимчасова. Це допоможе їм уникнути непотрібних конфліктів у час відновлення сім'ї. Ви можете сказати:

Підлітки

Коли трапляється подібне лихо, часто батьки/опікуни більше тривожаться за безпеку своїх дітей, тому вводять більше обмежень. У той час, коли ваші батьки відчують потребу тримати вас «на коротшому повідку», щоб впевнитись у вашій безпеці, постарайтесь дозволити їм таку слабінку. Зазвичай, це тимчасово, і швидше за все зменшиться, як тільки ситуація почне нормалізовуватись.

ДОПОМОГА ЩОДО ПИТАНЬ РОЗВИТКУ

Діти, підлітки, дорослі та сім'ї проходять через стадії фізичного, емоційного, когнітивного та соціального розвитку. Багато стресів та негараздів у період після катастрофи можуть призвести до ключових перерв, затримок чи змін у розвитку. Втрата очікуваних можливостей чи здобутків може бути основним наслідком катастрофи. Послідовність розвитку часто вимірюється такими етапами:

Малюки та дошкільнята

- Починають навчатися самостійного туалету.
- Починають ходити до садочку.
- Вчать їздити на триколісному велосипеді.
- Сплять усю ніч.
- Навчаються мови чи використовують її.

Діти шкільного віку

- Вчать читати й рахувати.
- Можуть гратись у групі дітей за правилами.
- Розширюють масштаби гарантування власної безпеки тоді, коли не наглядають дорослі.

Молодші підлітки

- Мають друзів протилежної статі.

- Проводять організовану позашкільну діяльність.
- Прагнуть більшої незалежності та діяльності поза домом.

Старші підлітки

- Навчаються керувати машиною.
- Отримують першу роботу.
- Ходять на побачення.
- Вступають у коледж.

Дорослі

- Розпочинають чи змінюють кар'єру.
- Заручаються або ж одружуються.
- Виховують дитину.
- Діти покидають дім.

Сім'ї

- Купівля нового будинку чи переїзд.
- Дитина покидає дім.
- Проходження через сепарацію чи розлучення.
- Переживання смерті бабусь, дідусів.

Усі вікові категорії

- Закінчення навчальних закладів.
- Дні народження.
- Особливі події.

Дітям та сім'ям також потрібно надати можливість усвідомити вплив катастрофи на їхній розвиток. Іноді корисно запитати дітей чи сім'ї безпосередньо:

Батьки/Опікуни

Чи мали трапитись якісь особливі події, на які чекала сім'я? Чи мав хтось зробити щось важливе, як-от вступити у школу, закінчити її чи вступити до коледжу?

Дорослі

Чи були якісь цілі, над якими ви працювали, а ця катастрофа втрутилась у цей процес, як-от підвищення на роботі чи одруження?

Діти/Підлітки

Чи були якісь події перед катастрофою, на які ви очікували, як-от день народження, шкільна діяльність чи гра за спортивну команду?

Ви маєте постаратись підвищити рівень цінності цих питань у сім'ї для того, щоб вони могли зрозуміти той виклик і для кожного члена сім'ї зокрема, і для сім'ї загалом. Допоможіть відшукати альтернативні шляхи для всієї сім'ї, щоб справитись із перешкодами чи затримкою. Допомагаючи розвинути план вирішення цих проблем, обміркуйте, чи сім'я може:

Перенести цю подію на іншу дату.

Провести подію в іншому місці.

Змінити очікування так, щоб відтермінування стало прийнятним.

ДОПОМОГА В КЕРУВАННІ ГНІВОМ

Стресові посткатастрофічні ситуації можуть змушувати потерпілих відчувати роздратування та збільшувати труднощі в керуванні гнівом. Вирішуючи питання з гнівом, ви можете:

Пояснити, що почуття гніву та фрустрації поширені серед потерпілих від катастрофи.

Обговорити, як гнів впливає на їхнє життя (до прикладу, стосунки із членами сім'ї та друзями, виховання дітей).

Нормалізувати досвід гніву, обговорюючи, як він збільшує міжособистісні конфлікти, відштовхує інших та веде до насилля.

Попросити потерпілих визначити зміни, які б вони хотіли зробити, щоб вирішити питання з гнівом.

Порівняти, як перебування у гніві може їм зашкодити, на противагу користі відпускати його чи безпосередньо направляти в позитивну діяльність.

Наголосити, що частково гнів є нормальним і навіть корисним, в той час, як забагато гніву може підірвати усе, що вони хотіли зробити.

Деякі навички щодо керування гнівом:

- Візьміть «тайм-аут» або охолоньте (відійдіть та заспокойтесь, деякий час поробіть щось інше).
- Поговоріть із другом про те, що викликає у вас гнів.
- Випустіть пару через фізичні вправи (прогуляйтесь, пройдіться, зробіть фізичні вправи).

- Заведіть журнал, у якому описуватимете, як ви почуваетесь і як ви можете змінити ситуацію.
- Нагадуйте собі, що, перебуваючи у гніві, ви не досягнете поставлених цілей і можете нашкодити важливим стосункам.
- Відволікайте себе такими позитивними активностями, як читання книжок, медитація та молитви, слухайте позитивну музику, відвідуйте релігійні служби чи інші активності для піднесення, допоможіть другові чи тому, хто цього потребує.
- Подивіться на свою ситуацію по-іншому, подивіться на неї з іншого боку, або ж знайдіть причини, чому ваш гнів може бути надмірним.
- Для батьків/опікунів: зробіть так, щоб за вашими дітьми тимчасово наглядав інший член сім'ї чи дорослий, в той час, як ви почуваетесь дуже розгніваним чи роздратованим.
- Діти та підлітки люблять займатись чимось таким, що допоможе їм виразити свої почуття: малювання малюнків, записи в щоденнику, програвання ситуації з іграшками та складання пісень.
- Допоможіть дітям та підліткам вирішити ситуацію, яка злить чи засмучує їх (наприклад, допоможіть врегулювати суперечку з іншою дитиною, отримати книжки чи іграшки тощо).

Якщо людина у гніві стає неконтрольованою чи вдається до насилля, негайно зверніться за медичним/психічним наглядом та зв'яжіться з охороною.

ЗМЕНШЕННЯ ВКРАЙ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ (ВИНИ ТА СОРОМУ)

Через наслідки катастрофи потерпілі можуть обдумувати, що ж спричинило цю подію, як вони реагували та що приготувало майбутнє. Приписування собі чи іншим надмірних звинувачень може тільки погіршити їхній стан. Ви повинні уважно прислухатись до таких негативних переконань та допомогти потерпілим подивитись на ситуацію в менш сумний спосіб. Ви можете запитати:

- Як ви б могли поглянути на ситуацію так, щоб менше засмучувались і вам було більше користі? Як можна по-іншому думати про це?

- Як би ви могли відреагувати, якщо б ваш добрий друг ось так до себе говорив? Що б сказали йому/їй? Чи ви можете це сказати собі?

Скажіть потерпілому, що навіть якщо він думає, що винний, це не робить цього правдою. Якщо потерпілий готовий сприймати, запропонуйте альтернативні варіанти погляду на ситуацію. Допоможіть прояснити непорозуміння, плітки чи спотворення, які загострюють дистрес, необґрунтовану вину чи сором. Для дітей та підлітків, яким важко висловлювати думки, ви можете написати негативні думки на аркуші паперу (наприклад, «я зробив щось не так», «я спричинив те, що трапилось», «я погано поведився») та попросити дитину щось до них додати. Згодом ви можете кожну думку обговорити, з'ясувати будь-які непорозуміння, обговорити більш корисні думки та записати їх. Нагадайте дитині чи підлітку, що їхньої вини немає, навіть, якщо він/вона не висловили таких занепокоєнь.

ДОПОМОГА В ПРОБЛЕМАХ ЗІ СНОМ

Труднощі зі сном – поширене явище після катастрофи. Як правило, люди залишаються на сторожі, що робить спроби заснути важкими і спричиняє часті пробудження. Також може бути важко заснути через роздуми про негаразди та зміни у житті. Порушення сну може мати сильний вплив на настрій, концентрацію, прийняття рішень та ризик ушкодження. Запитайте в потерпілого, чи має він проблеми зі сном, з процедурою сну чи звичками, які пов'язані зі сном. Запропонуйте певні шляхи вирішення, що дасть змогу покращити сон. Наприклад, потерпілий може спробувати:

- Лягати спати в один і той самий час і прокидатись в один і той самий час.
- Зменшити споживання алкоголю. Алкоголь перериває сон.
- Не споживати напоїв із кофеїном після обіду та ввечері.
- Збільшити регулярні фізичні вправи, хоча не дуже близько до сну.
- Розпружитись перед сном, роблячи щось заспокійливе, до прикладу, слухати спокійну музику, медитувати чи молитись.
- Обмежити денний сон до 15 хвилин й обмежитись ним до післяобіду.

Обговоріть те, що переживання через безпосередні проблеми та експозиція до щоденних нагадувань можуть зробити спроби засну-

ти ще важчими, а оговорюючи це та отримуючи допомогу від інших, з часом може покращити сон.

Нагадайте батькам, що для дітей є поширеним явищем хотіти перебувати ближче до своїх батьків вночі, і навіть спати з ними. Тимчасові зміни у плануванні сну є нормою доти, доки батьки не випрацювали з дітьми плану обговорення щодо повернення до нормального упорядкування сну. Наприклад, батьки можуть сказати: «Ми усі налякались того, що трапилось. Ти можеш залишатись у нашій спальні наступні кілька ночей. Потім ти спатимеш у своєму ліжку, але ми якийсь час посидимо з тобою у твої спальні доти, доки ти заснеш, щоб ти почувалась у безпеці. Якщо тобі знову стане страшно, ми можемо про це поговорити».

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ ТА НАРКОТИКАМИ

Коли вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин є проблемою:

- Поясніть потерпілому, що багато людей (включаючи підлітків), які переживають стресові реакції, обирають випивку, вживають медикаменти чи наркотики, щоб поменшити погані відчуття.
- Попросіть особу визначити, на її думку, позитивні та негативні сторони вживання алкоголю чи наркотиків, щоб справитись зі стресом.
- Обговоріть проблему та за взаємною згодою домовтесь дотримуватись розумної дози у вживанні чи взагалі утримуватись від вживання.
- Обговоріть можливі труднощі у зміні поведінки.
- Якщо доречно та прийнятно для особи, скеруйте на консультацію щодо зловживання психоактивними речовинами чи детоксикацію.
- Якщо особа вже лікувалась від зловживання психоактивними речовинами, заохотьте її звернутись по допомогу та пройти лікування ще раз, щоб протриматись ще кілька тижнів чи місяців.

У пункті роздаткових матеріалів «*Вживання алкоголю та наркотиків після катастрофи*» (Додаток Г) поданий огляд цієї інформації, що призначена для дорослих та підлітків, які мають такі проблеми.

ВЗАЄМОДІЯ ІЗ СУМІЖНИМИ СЛУЖБАМИ



- **Забезпечення прямого зв'язку із необхідними додатковими службами**
- **Скерування для дітей та підлітків**
- **Скерування для людей поважного віку**
- **Підтримування стосунків**

8. ВЗАЄМОДІЯ ІЗ СУМІЖНИМИ СЛУЖБАМИ

***Мета:** З'єднати потерпілих із доступними службами, які потрібні тепер або будуть потрібними в майбутньому.*

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРЯМОГО ЗВ'ЯЗКУ ІЗ НЕОБХІДНИМИ ДОДАТКОВИМИ СЛУЖБАМИ

Надаючи інформацію, також обговоріть, які з потреб чи поточних проблем потерпілого вимагають додаткової інформації чи служб. Зробіть усе, що потрібно, щоб забезпечити ефективну взаємодію з цими службами (до прикладу, проведіть потерпілого до представницького органу, котрий може надати послугу, призначте зустріч із представником громади, який може надати відповідне скерування). Приклади, які вимагають скерування, передбачають:

- Гостра медична проблема, яка вимагає негайної уваги.
- Гостра проблема із психічним здоров'ям, яка вимагає негайної уваги.
- Погіршення минулих медичних, емоційних чи поведінкових проблем.
- Загроза завдати шкоду собі чи іншим.
- Проблеми, пов'язані із вживанням алкоголю чи наркотиків.
- Випадки, які містять домашнє насильство, чи насильство над дітьми та людьми поважного віку (пам'ятайте про закони щодо звітності).
- Коли для стабілізації потрібні медикаменти.
- Коли людина бажає порозмовляти зі священником.
- Зберігаються труднощі з подоланням стресу (понад чотири тижні після катастрофи).
- Значні переживання щодо розвитку дітей та підлітків.
- Коли потерпілий просить про скерування.

Додатково відновіть зв'язок потерпілих зі службами, які надавали їм послуги перед катастрофою, включаючи:

- Служби охорони психічного здоров'я.
- Медичні служби.
- Служби соціальної підтримки.
- Служби догляду за дитиною.
- Школи.
- Групи підтримки для людей, котрі зловживали алкоголем або наркотиками.

Скеровуючи:

- Підсумуйте ваші бесіди з людиною про її потреби та проблеми.
- Перевірте правильність ваших підсумків.
- Опишіть процедуру скерування, включаючи те, як це може допомогти, та що відбуватиметься, якщо людина звернеться по подальшу допомогу.
- Запитайте потерпілого про його ставлення щодо запропонованого скерування.
- Надайте інформацію щодо письмового скерування, і якщо потрібно, домовтесь про зустріч на місці.

СКЕРУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Пам'ятайте, що діти та підлітки до 18 років потребують згоди батьків на послуги поза невідкладною медичною допомогою. Молодь із меншою ймовірністю звертатиметься по скерування самостійно, а також слідуватиме скеруванню без залучених до процесу дорослих. Щоб до максимуму збільшити ймовірність молоді слідувати скеруванню, вам потрібно:

- Порекомендуйте, щоб усі наступні послуги для сім'ї включали (хоча б) коротку оцінку функціонування дітей та підлітків.
- Зробіть вашу взаємодію з дітьми та підлітками позитивною та сповненою підтримки, щоб розвинути в них позитивне ставлення до людей, котрі піклуватимуться про них у майбутньому.
- Пам'ятайте, що для дітей та підлітків час розказування та переказування інформації, пов'язаної із травматичними подіями, особливо важкий. Працюючи з дітьми, письмово підсумуйте основну інформацію про подію, яку ви зібрали, та повідомте її фахівцю. Це допоможе мінімізувати кількість випадків, де вони повинні розказувати свою історію, та те, що вони пережили.

СКЕРУВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОВАЖНОГО ВІКУ

Допоможіть людям поважного віку, які збираються додому чи потребують доступу до альтернативного житла, випрацювати плани. Переконайтесь, що ці люди мають інформацію для скерування у наступні служби, якщо це буде потрібно:

- Сімейний лікар чи просто лікар.
- Місцевий центр для людей поважного віку.
- Рада програм для людей поважного віку.
- Служба соціальної підтримки.
- Програми харчування для людей поважного віку.
- Будинки для пристарілих, чи проживання з доглядом.
- Служби перевезення.

ПІДТРИМУВАННЯ СТОСУНКІВ

Другорядне, проте важливе переживання багатьох потерпілих – змога залишатися в контакті з працівниками, які їм допомогли. Переважно продовження контакту не буде можливим, через те що потерпілі покинуть місця оцінювання стану потерпілих чи центри допомоги сім'ям та переберуться в інші місця, щоб продовжити отримувати необхідні послуги. Проте втрата контакту, який зародився впродовж боротьби з гострими наслідками катастрофи, може перерости у почуття покинутості чи відкинення. Ви можете створити відчуття постійної турботи, якщо:

- Залиште інформацію про людей, котрі надають послуги у сфері фізичного та психічного здоров'я, всередині спільноти. Там також можуть бути інші місцеві працівники чи визнані агентства, котрі безкоштовно надавали спільноті послуги після катастрофи (будьте обачними, скеровуючи потерпілих до працівників-волонтерів, яких ви не знаєте). Така інформація може бути невідомою кілька годин чи днів, але ставши доступною, може бути корисною для потерпілих.
- Представте потерпілих іншим працівникам, зокрема зі сфери психічного здоров'я, медикам, працівникам служби з пи-

тань сім'ї, рятувальникам, щоб вони знали кілька інших помічників на ім'я.

Інколи потерпілі почуваються так, ніби вони проходять через нескінченний ланцюжок помічників, і що кожному з них потрібно пояснити свою ситуацію та розповісти свою історію. Зведіть це до мінімуму. Якщо ви залишаєте місце реагування, дайте знати про це потерпілому, і якщо це можливо, забезпечте пряму передачу іншому працівникові, хто буде в змозі допомагати цій людині. Зорієнтуйте нового працівника, що йому/їй потрібно знати про цю особу, та, якщо це можливо, познайомте їх.

ДОДАТКИ



ДОДАТОК А**ОГЛЯД ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Підготовка до надання першої психологічної допомоги	<ol style="list-style-type: none">1. Налаштуйтеся.2. Надайте послуги.3. Налаштуйте групу.4. Зберігайте спокій.5. Будьте уважними до культурних відмінностей.6. Пам'ятайте про групи ризику.
Контакт і залучення	<ol style="list-style-type: none">1. Представтесь/запитайте про нагальні потреби.2. Пам'ятайте про конфіденційність.
Безпека та комфорт	<ol style="list-style-type: none">1. Негайно створіть фізичну безпеку.2. Надайте інформацію щодо відповідних заходів та послуг, які стосуються запобігання лихові.3. Подбайте про фізичний комфорт.4. Сприяйте соціальному залученню.5. Подбайте про дітей, які перебувають не біля батьків чи опікунів.6. Захистіть від додаткового травматичного досвіду та того, що може нагадувати про травму.7. Допоможіть постраждалим, у яких зник член сім'ї.8. Допоможіть постраждалим, у яких помер член сім'ї чи близький друг.9. Долучайтесь до скорботних та духовних питань.10. Надайте інформацію щодо похоронних питань.11. Подбайте про питання, пов'язані з травматичною реакцією на горе.12. Підтримайте постраждалих, які одержали звістки про смерть.13. Підтримайте постраждалих, які залучені до розпізнавання тіл.14. Допоможіть опікунам під час розпізнавання тіла дитиною чи підлітком.

Стабілізація	<ol style="list-style-type: none">1. Стабілізуйте емоційно перевантажених потерпілих.2. Зорієнтуйте емоційно перевантажених потерпілих.3. Пам'ятайте про медикаменти під час стабілізації.
Збирання інформації: поточні потреби та проблеми	<ol style="list-style-type: none">1. Характер та важкість переживань під час лиха.2. Смерть близьких.3. Побоювання через безпосередні наслідки лиха та наявні загрози.4. Відокремлення або ж побоювання через безпеку близьких.5. Фізичні захворювання, стан психічного здоров'я, потреба в медикаментах.6. Втрати (дому, школи, околиці, бізнесу, власності, домашніх улюбленців).7. Надмірне відчуття вини та сорому.8. Думки про заподіяння шкоди собі чи іншим.9. Доступність соціальної підтримки.10. Попереднє вживання алкоголю чи наркотиків.11. Попереднє переживання травми чи смерті близьких.12. Специфічні занепокоєння молоді, дорослих та сімей питаннями розвитку.
Практична допомога	<ol style="list-style-type: none">1. Запропонуйте практичну допомогу дітям та дорослим.2. Визначте найактуальніші потреби.3. Уточніть потреби.4. Обговоріть план дій.5. Задовольняйте потреби.

<p>Зв'язок із соціальною підтримкою</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уможливіть доступ до основних людей, які надають підтримку (сім'ї та друзів). 2. Заохотьте приймати підтримку від інших. 3. Обговоріть пошук та надавання підтримки. 4. Уважно ставтесь до дітей та підлітків. 5. Моделюйте підтримку.
--	---

<p>Інформація щодо стратегій подолання стресу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Надавання основної інформації щодо стресових реакцій. 2. Огляд загальних психологічних реакцій на травматичний досвід та втрату: <i>інтрузивні реакції; реакції уникнення та абстрагування; реакції фізичного збудження; нагадування про травму; нагадування про втрату; нагадування про зміни; труднощі; реакції жалю; травматичні реакції жалю; депресія; фізичні реакції.</i> 3. Обговорення з дітьми фізичних та емоційних реакцій. 4. Забезпечення основної інформації щодо шляхів подолання стресу. 5. Навчання простих релаксаційних технік. 6. Шляхи подолання для сімей. 7. Допомога щодо питань розвитку. 8. Допомога щодо керування гнівом. 9. Зменшення надмірно негативних емоцій. 10. Допомога в розв'язанні проблем зі сном. 11. Вирішення проблем вживання алкоголю та психоактивних речовин.
--	--

<p>Взаємодія із суміжними службами</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Забезпечення прямого зв'язку зі службами, які задовольняють додаткові потреби. 2. Скерування для дітей та підлітків. 3. Скерування для людей поважного віку. 4. Сприяння в подальшій допомозі цим зв'язкам.
---	---

ДОДАТОК Б

ТУРБОТА ПРАЦІВНИКА ПРО СЕБЕ

Виявлення турботи та надавання підтримки одразу після катастрофи може бути збагаченням професійного та особистого досвіду, що збільшує задоволення від роботи через допомогу іншим. Також це може знесилювати фізично й емоційно. У наступних пунктах висвітлено інформацію, яку потрібно обміркувати до початку роботи зі зменшення наслідків лиха, протягом цієї праці та після неї.

ПЕРЕД РОБОТОЮ ЗІ ЗМЕНШЕННЯ НАСЛІДКІВ ЛИХА

Щоб вирішити, чи долучатись до ліквідації наслідків лиха, ви повинні врахувати ваш рівень комфорту щодо цієї діяльності, стан здоров'я, обставини у сім'ї та на роботі. Ці міркування передбачають:

Особисті міркування

Оцініть ваш рівень комфорту щодо різноманітних ситуацій, з якими ви можете зіткнутись, надаючи першу психологічну допомогу:

- Робота з індивідами, які переживають сильний дистрес та надмірні реакції, включаючи крик, істеричний плач, злість чи відсторонення.
- Робота з людьми в нетиповій ситуації.
- Робота в хаотичному, непередбачуваному середовищі.
- Виконання завдань, які спочатку не виглядають як діяльність, пов'язана зі сферою психічного здоров'я (наприклад, роздавання води, їжі, підмітання).
- Робота в середовищі з мінімальним наглядом або ж взагалі без нагляду, чи навпаки – під детальним та цілковитим наглядом.

Працювати з особами з різних культур, етнічних груп, віровизнань, з різними рівнями розвитку та надавати їм підтримку.

- Робота в середовищі, де ризик ушкодження чи споглядання цього точно не відомий.
- Робота з особами, які не згодні приймати підтримку у сфері психічного здоров'я.
- Робота з різноманітними фахівцями, які часто мають різні стилі втручання.

Міркування про здоров'я

Оцініть ваш емоційний і фізичний стан здоров'я та будь-які застереження, які можуть впливати на вашу здатність працювати в мінливих умовах катастрофи, включаючи:

- Нещодавні операції чи медичне лікування.
- Недавні емоційні чи психологічні проблеми.
- Будь-які значні зміни у житті чи втрати протягом останніх 6–12 місяців.
- Втрати чи інші негативні життєві зміни, які відбулись раніше.
- Дієтичні обмеження, які можуть перешкоджати вашій роботі.
- Здатність залишатись активними довгий період часу та витримувати фізично виснажливі умови.
- Якщо потрібно, достатньо медикаментів для вас на повну тривалість вашої роботи та на декілька додаткових днів.

Міркування про сім'ю

Оцініть, як ваша сім'я даватиме собі раду з тим, що ви надаєте першу психологічну допомогу в умовах катастрофи:

- Чи сім'я готова до вашої відсутності, що може тривати дні й тижні?
- Чи сім'я готова до того, що ви працюватимете в середовищі, де ризик ушкоджень не завжди відомий?
- Чи ваше оточення (сім'я, друзі) виконуватимуть деякі з ваших сімейних обов'язків тоді, коли вас не буде чи ви працюватимете впродовж багатьох годин?
- Чи маєте будь-які невирішені проблеми у сім'ї чи стосунках, які заважатимуть вам зосередитись на обов'язках, пов'язаних із катастрофою?
- Чи маєте сильне, підтримувальне середовище, до якого ви зможете повернутись після відрядження?

Міркування про роботу

Оцініть, як виокремлення часу на забезпечення першої психологічної допомоги може повпливати на вашу роботу:

- Чи роботодавець підтримує вашу участь та зацікавлений у наданні вами першої психологічної допомоги?
- Чи ваш роботодавець дозволить «залишити» на певний час роботу?
- Чи роботодавець вимагатиме надавати першу психологічну допомогу за рахунок вашої відпустки чи вихідних за власний рахунок?
- Чи ваша позиція на роботі достатньо гнучка, щоб дозволити вам виконувати роботу, пов'язану з катастрофою протягом 24–48 годин?
- Чи співробітники схвалюють вашу відсутність та забезпечать сприятливе середовище після вашого повернення.

План для себе, сім'ї та роботи

Якщо ви вирішите взяти участь у реагуванні на катастрофу, виділіть час, щоб підготуватись до:

- Сімейних обов'язків та інших обов'язків удома.
- Обов'язків щодо догляду за домашніми улюбленцями.
- Робочих обов'язків.
- Діяльності/обов'язків у спільноті.
- Інших обов'язків та проблем.

ПРОТЯГОМ РОБОТИ ЗІ ЗМЕНШЕННЯ НАСЛІДКІВ ЛИХА

Надаючи першу психологічну допомогу, важливо розпізнавати поширені та надмірні стресові реакції, як організації можуть зменшити ризик надмірного стресу для працівників та як найкраще попіклуватись про себе під час роботи.

Поширені стресові реакції

Працівники можуть переживати певну кількість стресових реакцій, які при роботі з потерпілими вважаються звичними:

- Зменшення чи збільшення рівня активності.
- Труднощі зі сном.
- Вживання психоактивних речовин.
- Оніміння.
- Дратівливість, злість та фрустрація.
- Вторинна травматизація у формі шоку, боязкості, жаху, безпорадності.
- Збентеження, нестача уваги, труднощі у прийнятті рішень.
- Фізичні реакції (головні болі, болі в животі, легко лякаються).
- Симптоми депресії чи тривоги.
- Зменшення соціальної активності.

Надмірні стресові реакції

Працівники можуть переживати серйозніші стресові реакції, які вимагають звернення по допомогу до фахівця або ж контролю з боку супервізора. Вони передбачають:

- Стрес, пов'язаний зі співчуттям: безпорадність, збентеження, ізоляція.
- Втома, пов'язана зі співчуттям: деморалізація, відчуження, опускання рук.
- Заклопотаність чи постійне повторне переживання безпосередньої чи непрямой травми.
- Намагання надмірно контролювати професійні та особисті ситуації.
- Абстрагування та ізоляція.
- Уникнення почуттів через вживання психоактивних речовин, надмірне занурення в роботу, кардинальні зміни у сні (уникнення сну чи небажання вставати з ліжка).
- Серйозні труднощі в міжособистісних стосунках, включаючи домашнє насильство.
- Депресія, яка супроводжується безнадією (що потенційно приводить індивідів у зону ризику скоєння самогубства).
- Непотрібний ризик.

Організаційна турбота про працівників

Організації, що наймають працівників, можуть зменшити надмірний стрес через підтримку та поліси. Вони включають:

- Обмеження робочої зміни до не більше як 12 годин та заохочення до перерв у роботі.
- Ротацію працівників за рівнем експозиції до травматичного досвіду (від вищого до нижчого).
- Обов'язковість вільного часу.
- Визначення достатньої кількості працівників усіх рівнів, включаючи адміністрацію, супервізорів та підтримку.
- Підтримання роботи в парах.
- Контроль за працівниками, які відповідають таким критеріям високого ризику:
 - Потерпілі в катастрофі.
 - Ті, які регулярно стикаються з людьми чи спільнотами, котрі серйозно постраждали.
 - Ті, котрі вже мають застереження.
 - Ті, які піддалися багаторазовому стресу, включаючи працівників, які реагували на ланцюжок катастроф у короткі періоди часу.
- Влаштовування супервізії, розглядання випадків та подій для підвищення заслуг працівників.
- Проведення тренінгів, щоб навчити технік подолання стресу.

Турбота про себе

Діяльність, яка сприяє турботі про себе, передбачає:

- Керування особистими ресурсами.
- Планування безпеки сім'ї/дому, включаючи плани про догляд за дітьми та домашніми улюбленцями.
- Відповідні фізичні вправи, харчування та відпочинок.
- Регулярне використання інструментів, що поменшують стрес:
 - Постійне проходження супервізій, щоб поділитись тим, що непокоїть, визначити важкий досвід та розробити стратегії подолання проблем.
 - Практикування технік дихальної релаксації протягом робочого дня.
 - Ділення із друзями сумними емоційними реакціями.
 - Усвідомлення обмежень та потреб.
 - Уважність, коли голодний, злий, самотній чи втомлений (тоді казати СТОП), щоб вжити відповідних заходів та попідкуватись про себе.
 - Збільшення позитивних активностей.
 - Застосування філософських, релігійних та духовних практик.

- Проведення часу з сім'єю та друзями.
- Навчання того, як «відкласти стрес».
- Писання, малювання.
- Обмеження у вживанні кофеїну, тютюну та психоактивних речовин.

Ви маєте докладати якомога більше зусиль, щоб:

- Контролювати та вимірювати власні зусилля.
- Підтримувати рамки: делегувати, говорити «ні» та не працювати з великою кількістю потерпілих в одну зміну.
- Регулярно контактувати з колегами, сім'єю та друзями.
- Працювати з партнерами або в командах.
- Робити перерви на релаксацію, зменшення стресу, догляду за тілом та щоб підкріпитись.
- Регулярно консультиватись із працівниками вашого рівня та супервізорами.
- Старатись бути гнучкими, терпеливими та толерантними.
- Приймати те, що ви не можете всього змінити.

Вам потрібно уникати:

- Затяжних періодів індивідуальної роботи без колег.
- Постійної роботи лише з кількома перервами.
- Негативних висловлювань про себе, які тільки підкріплюють відчуття невідповідності та некомпетентності.
- Надмірного споживання їжі/речовин для підтримки (кави, алкоголю тощо).
- Поширених перешкод у турботі про себе:
 - «Відпочивати зараз – надто егоїстично».
 - «Інші працюють 24 години на добу, і я так повинен».
 - «Потреби потерпілих – важливіші за потреби працівників».
 - «Я зроблю більше, працюючи весь час».
 - «Тільки я можу зробити перше, друге і ...десяте».

ПІСЛЯ РОБОТИ ЗІ ЗМЕНШЕННЯ НАСЛІДКІВ ЛИХА

Повернувшись додому, вам буде потрібен час перелаштуватись з роботи. Можливо, вам знадобиться реінтеграція домашніх справ.

Організаційна турбота про працівників

Організації повинні:

- Надати вільний час для працівників, які пережили особисту травму чи втрату.
- Влаштувати вихідні, організувати зустрічі, щоб допомогти працівникам із їхнім досвідом – це повинно включати інформацію про те, як спілкуватися з їхніми сім'ями про роботу.
- Заохочувати працівників звертатись, якщо потрібно, за консультацією та надавати інформацію щодо скерування.
- Навчати технік подолання стресу.
- Полегшувати спосіб комунікації працівників один з одним через списки розсилки, обмін контактною інформацією чи розклад конференц-дзвінків.
- Надавати інформацію стосовно позитивних аспектів роботи.

Турбота про себе

Докладайте усіх зусиль щоб:

- Шукати та надавати соціальну підтримку.
- Обговорювати з іншими колегами роботи зі зменшення наслідків катастрофи.
- Підвищувати підтримку колег.
- Визначити час для відпустки чи поступового повернення до нормального життя.
- Підготувати до змін світосприйняття, які інші можуть не поділяти.
- Брати участь у формальній допомозі у групах підтримки для працівників, якщо надмірний стрес присутній понад 2–3 тижні.
- Збільшити дозвілля, використання технік подолання стресу та фізичних вправ.
- Приділяти додаткову увагу здоров'ю та харчуванню.
- Приділяти додаткову увагу відновленню близьких міжособистісних стосунків.
- Практикувати хороший режим сну.
- Виділяти час на саморефлексію.
- Приймати щось від інших.
- Знайти діяльність, яку ви любите, чи яка змушує вас усміхатись.
- Старатися не бути за все відповідальним чи «експертом».

- Побільшувати досвід, який має для вас духовне чи філософське значення.
- Передбачати, що ви переживатимете повторювані думки чи сни, і з часом їх буде більше.
- Записувати в щоденник переживання, щоб вилучити їх зі свідомості.
- Попросити допомоги у догляді за дітьми, якщо ви відчуваєте, що дратуєтесь чи маєте труднощі із заспокоєнням, повернувшись додому.

Докладайте усіх зусиль, щоб уникати:

- Надмірного вживання алкоголю, наркотиків чи великої кількості медикаментів.
- Здійснення будь-яких великих змін хоча б протягом місяця.
- Негативної оцінки вашого внеску в роботу щодо поменшення наслідків лиха.
- Переживань щодо реорганізації.
- Перешкоди на шляху до кращого піклування про себе:
 - Надмірна зайнятість.
 - Важливість допомоги іншим оцінюється вище, ніж піклування про себе.
 - Уникання розмов про роботу з іншими.

ДОДАТОК В

РОБОЧІ БЛАНКИ ПРАЦІВНИКІВ, КОТРІ НАДАЮТЬ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Поточні потреби потерпілого

Дата _____ Працівник _____

Ім'я потерпілого _____

Місце перебування _____

Ця сесія була проведена з (позначте усе, що підходить):

<input type="checkbox"/> Дитиною	<input type="checkbox"/> Підлітком	<input type="checkbox"/> Дорослим	<input type="checkbox"/> Сім'єю	<input type="checkbox"/> Групою
----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Працівнику: використовуйте цю форму для зазначення найважливіших потреб потерпілого в той час. Цю форму можна використовувати для зв'язку із службами, в які скеровуються потерпілі, щоб забезпечити нерозривність догляду.

1. Позначте труднощі, які зараз переживає потерпілий.

Поведінкові	Емоційні	Фізичні	Когнітивні
<input type="checkbox"/> Крайня дезорієнтація <input type="checkbox"/> Надмірне вживання алкоголю, наркотиків чи виписаних ліків <input type="checkbox"/> Ізоляція / відсторонення <input type="checkbox"/> Поведінка високого ризику <input type="checkbox"/> Регресивна поведінка <input type="checkbox"/> Сепараційна тривога <input type="checkbox"/> Насильницька поведінка <input type="checkbox"/> Неадекватний коуплінг <input type="checkbox"/> Інше _____	<input type="checkbox"/> Гострі стресові реакції <input type="checkbox"/> Гострі реакції горя <input type="checkbox"/> Сум, плаксивість <input type="checkbox"/> Дратівливість, гнів <input type="checkbox"/> Відчуття тривоги, страху <input type="checkbox"/> Відчай, безнадія <input type="checkbox"/> Почуття вини та сорому <input type="checkbox"/> Відчуття емоційного оніміння, відсторонення <input type="checkbox"/> Інше _____	<input type="checkbox"/> Головні болі <input type="checkbox"/> Болі у животі <input type="checkbox"/> Труднощі зі сном <input type="checkbox"/> Труднощі із харчуванням <input type="checkbox"/> Погіршення стану здоров'я <input type="checkbox"/> Втома/виснаження <input type="checkbox"/> Хронічна збудливість <input type="checkbox"/> Інше _____	<input type="checkbox"/> Нездатність прийняти смерть/справитись із смертю близьких <input type="checkbox"/> Тривожні сни чи кошмари <input type="checkbox"/> Інтузивні думки чи образи <input type="checkbox"/> Труднощі з концентрацією <input type="checkbox"/> Труднощі із запам'ятовуванням <input type="checkbox"/> Труднощі із прийняттям рішень <input type="checkbox"/> Заклопотаність смертю/руйнуванням <input type="checkbox"/> Інше _____

2. Позначте відповідні труднощі, які переживає потерпілий.

- Попередня травматизація/психологічні проблеми/проблеми щодо зловживання психоактивними речовинами
- Ушкодження внаслідок катастрофи
- Ризик втратити життя в часі катастрофи
- Зникнення чи смерть близької людини
- Фінансові проблеми
- Виселення з дому
- Впорядкування житла
- Допомога з порятунком/відновленням
- Фізична/емоційна неспроможність
- Медикаментозна стабілізація
- Переживання за дітей/підлітків
- Духовні проблеми
- Інше _____

3. Будь ласка, зазначте будь-яку інформацію, яка може бути корисною для здійснення скерування.

4. Скерування.

<input type="checkbox"/> У рамках проекту (конкретизуйте) _____	<input type="checkbox"/> Лікування від зловживання психоактивними речовинами
<input type="checkbox"/> Інші служби допомоги в часі катастрофи	<input type="checkbox"/> Інші суспільні служби
<input type="checkbox"/> Фахові служби охорони психічного здоров'я	<input type="checkbox"/> Духівництво
<input type="checkbox"/> Медичне лікування	<input type="checkbox"/> Інше _____

5. Чи це скерування прийняла особа?

<input type="checkbox"/> Так
<input type="checkbox"/> Ні

**Робочі бланки працівників,
які надають першу психологічну допомогу**

Надані компоненти першої психологічної допомоги

Дата _____ Працівник _____

Ім'я потерпілого _____

Місце перебування _____

Ця сесія була проведена з (позначте усе, що підходить):

<input type="checkbox"/> Дитиною	<input type="checkbox"/> Підлітком	<input type="checkbox"/> Дорослим	<input type="checkbox"/> Сім'єю	<input type="checkbox"/> Групою
----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Поставте позначку в таблиці навпроти кожного компонента першої психологічної допомоги, який ви надали на цій сесії.

Контакт і залучення

- Контакт ініційовано відповідно Запитав про нагальні потреби

Безпека та комфорт

- Зробив кроки для гарантування безпосередньої безпеки Надав інформацію про катастрофу/ризик
- Попіклувався про фізичний комфорт Заохотив до соціального залучення
- Подбав про дитину, відокремлену від батьків Захистив від додаткової травматизації
- Допоміг із занепокоєнням щодо зниклого близького Допоміг після смерті близької людини
- Допоміг із гострими реакціями горя Допоміг поговорити з дітьми про смерть
- Подбав про духовні питання стосовно смерті Надав допомогу при травматичному горі
- Надав інформацію щодо питань пов'язаних із похороном Допоміг потерпілому після впізнавання тіла
- Допоміг потерпілим сприйняти повідомлення про смерть Допоміг із підтвердженням смерті дитині

Стабілізація

- Допоміг із стабілізацією Застосовував техніки заземлення

Збирання інформації для медичного скерування

Збирання інформації

- Природа та важкість переживання катастрофи Смерть члена сім'ї чи друга
- Побоювання щодо тривалої загрози Побоювання про безпеку близьких
- фізичні/психічні захворювання та медикаменти Втрати, пов'язані з катастрофою
- Переживання надмірної вини чи сорому Думки щодо ушкодження себе та інших
- Доступність соціальної підтримки Попереднє вживання алкоголю чи наркотиків
- Історія попередньої травми та втрати Побоювання щодо впливу на розвиток
- Інше _____

Практична допомога

- Допоміг визначити нагальніші потреби Допоміг уточнити потреби
- Допоміг скласти план дій Дієво допоміг у задоволенні потреби

Зв'язок із соціальною підтримкою

- Полегшив доступ до осіб основної підтримки Обговорили пошук та прийняття підтримки
- Змодельовав поведінку підтримки Залучив молодь
- Допоміг у прийнятті вирішення проблем/ надаванні соціальної підтримки

Інформація щодо стратегій подолання стресу

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Надав базову інформацію щодо стресових реакцій | <input type="checkbox"/> | Надав базову інформацію щодо подолання стресу |
| <input type="checkbox"/> | Навчив простих технік релаксації | <input type="checkbox"/> | Допоміг із вирішенням проблем щодо стратегій подолання стресу сім'ї |
| <input type="checkbox"/> | Допоміг із переживаннями щодо розвитку | <input type="checkbox"/> | Навчив як керувати гнівом |
| <input type="checkbox"/> | Допоміг у вирішенні негативних емоцій (сором, вина) | <input type="checkbox"/> | Допоміг із проблемами зі сном |
| <input type="checkbox"/> | Допоміг у вирішенні проблем зі зловживанням психоактивними речовинами | | |

Взаємодія із суміжними службами

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Надав скерування в додаткові служби | _____ |
| <input type="checkbox"/> | Сприяв нерозривності догляду | _____ |
| <input type="checkbox"/> | Забезпечив роздатковими матеріалами | _____ |

ДОДАТОК Г

- Матеріали для потерпілих
 - Зв'язок з іншими: пошук соціальної підтримки (для дорослих та підлітків).
 - Зв'язок з іншими: надавання соціальної підтримки (для дорослих та підлітків).
 - Коли трапляються жахливі речі (для дорослих та підлітків).
 - Поради батькам як допомогти немовлятам та малюкам після лиха (для батьків/опікунів).
 - Поради батькам як допомогти дошкільнятам після лиха (для батьків/опікунів).
 - Поради батькам як допомогти дітям шкільного віку (для батьків/опікунів).
 - Поради батькам як допомогти підліткам (для батьків/опікунів).
 - Поради дорослим (для дорослих, які потерпіли).
 - Основні релаксаційні техніки (для дітей, підлітків та дорослих).
 - Вживання алкоголю, медикаментів та наркотиків після катастрофи (для підлітків та дорослих).

ЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ

Пошук соціальної підтримки

- Налагодження зв'язків з іншими може поменшити відчуття дистресу.
- Діти та підлітки можуть отримати користь від спільного проведення часу з однолітками.
- Зв'язок може бути з сім'єю, друзями чи іншими людьми, які дають собі раду з такими ж травматичними подіями.

Варіанти соціальної підтримки

<ul style="list-style-type: none">▪ Хтось із подружжя▪ Партнер чи батьки▪ Член сім'ї, кому довіряють▪ Близький друг	<ul style="list-style-type: none">▪ Духівник▪ Лікар або медсестра▪ Кризисний / шкільний консультант чи інший вихователь/вчитель	<ul style="list-style-type: none">▪ Група підтримки▪ Співробітник/вихователь/тренер▪ Домашня тваринка
--	---	---

Чиніть так...

<ul style="list-style-type: none">▪ Обережно вирішіть до кого звернутись▪ Заздалегідь вирішіть, що ви хочете обговорити▪ Оберіть правильний час та місце	<ul style="list-style-type: none">▪ Почніть говорити про практичні речі▪ Повідомте іншим, що вам потрібно поговорити чи просто побути з ними▪ Розкажіть про болючі думки та почуття, коли будете готові	<ul style="list-style-type: none">▪ Запитайте інших, чи це добрий час для розмови▪ Розкажіть іншим про те, що вам важливо бути вислуханим▪ Розкажіть іншим про те, чого ви потребуєте, чи як вони можуть допомогти – основна річ, яка б вам зараз допомогла
--	---	---

Так не чинить...

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нічого не розказувати, тому що не хочете засмутити інших ▪ Нічого не розказувати, тому що не хочете бути тягарем 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Припускати, що інші не захочуть слухати ▪ Чекати доти, доки будете в такому важкому стресі чи виснажені, що вже не зможете повністю скористатись допомогою
---	---

Шляхи налагодження зв'язку

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Телефонні дзвінки друзям та родичам ▪ Активне контактування зі знайомими та друзями ▪ Відновлення чи початок залучення до діяльності в релігійних спільнотах 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Долучатись до групи підтримки ▪ Долучатись до активностей відновлення у школі чи спільноті
--	---

НАДАВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Ви можете допомогти членам сім'ї чи друзям справитись з їхнім лихом, проводячи з ними час та уважно їх слухаючи. Більшість людей швидше відновлюється, якщо відчуває зв'язок з іншими, які дбають про них. Деякі люди менше розказують про свій досвід, тоді як інші можуть потребувати його обговорити. Розмови про речі, які трапились через лихо, можуть допомогти деяким людям сприймати ці події як менш обтяжливі. Для інших – звичайне проведення часу з близькими людьми, які їх приймають, може бути найкращим і без розмов. Нижче подана інформація щодо надавання соціальної підтримки іншим людям.

Причини, через які люди можуть уникати соціальної підтримки

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Незнання того, що їм потрібно ▪ Відчуття сорому чи «слабкості» ▪ Страх, що вони можуть втратити контроль 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Не хочуть бути тягарем для інших ▪ Сумніви в тому, що це допоможе, або що інші зрозуміють ▪ Спроби отримати допомогу, і відчуття її відсутності 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бажання уникнути думок чи почуттів про подію ▪ Припущення, що інші можуть бути розчаровані або осудити ▪ Незнання, де можна отримати допомогу
--	---	---

Хороші способи щодо надавання підтримки

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Виявляйте цінність, увагу та турботу ▪ Знайдіть час та місце для розмови, де вас не потурбують ▪ Звільніться від очікувань чи суджень 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Виявляйте повагу до реакцій людини чи шляхів вирішення проблем ▪ Зауважте, що вирішення такого типу стресу може потребувати часу ▪ Допоможіть застосувати мозковий штурм для пошуку позитивних шляхів вирішення 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обговоріть очікувані реакції на катастрофу та здорові способи як із цим справитись ▪ Висловіть переконання в тому, що людина у змозі відновитись ▪ Запропонуйте проводити разом час чи розмовляти стільки, скільки це буде потрібно
---	---	---

Поведінка, що перешкоджає надаванню підтримки

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поспіх у запевненні його/її, що з ними все буде гаразд, і їм це просто потрібно пережити ▪ Обговорення вашого особистого досвіду без слухання історії іншої людини ▪ Припинення обговорення того, що турбує людину 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поводитись так, ніби хтось слабкий чи перебільшує, тому що він чи вона не так добре справляються, як ви ▪ Надавати поради, не вислухавши проблеми людини, або ж запитуючи її, що їй допомагає ▪ Висловлення того, що їм пощастило і не трапилось чогось гіршого
--	---

Коли вашої підтримки не достатньо

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Розкажіть людині, що уникнення та абстрагування експерти вважають чинниками, які швидше за все підвищують дистрес, а соціальну підтримку – як те, що допомагає у відновленні ▪ Заохотьте людину до залучення в групу підтримки з іншими, які мають такий самий досвід 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Заохотьте людину поговорити з порадником, духівником чи медичним фахівцем та запропонуйте їхній супровід ▪ Заручіться допомогою інших із вашого соціального кола, щоб ви усі могли підтримувати найбільш потребуючих людей
--	---

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ПЕРЕЖИВАТИ, КОЛИ СТАЄТЬСЯ ЩОСЬ ЗАХЛИВЕ

Миттєві реакції

Є чимало негативних та позитивних реакцій, які потерпілі можуть переживати впродовж катастрофи й одразу після неї:

Сфера	Негативні реакції	Позитивні реакції
Когнітивна	Збентеження, дезорієнтація, переживання, інтрузивні думки та образи, самозвинувачення	Аналіз та рішучість, гостріше сприйняття, сміливість, оптимізм, віра
Емоційна	Шок, журба, жаль, смуток, страх, гнів, оніміння, дратівливість, вина, сором	Відчуття залученості, виклик, мобілізація
Соціальна	Надмірне абстрагування, внутрішній конфлікт	Соціальний зв'язок, альтруїстична поведінка у надаванні допомоги
Фізіологічна	Втома, головний біль, м'язове напруження, біль у животі, прискорене серцебиття, надмірна лякливість, труднощі зі сном	Пильність, готовність відреагувати, підвищення енергії

Загальні негативні реакції, які можуть продовжуватись: Інтрузивні реакції

- Думки чи образи про подію, які спричиняють дистрес, та виникають під час сну чи у стані бадьорості.
- Фізичні чи емоційні реакції смутку, які виникають у відповідь на подразники, що нагадують про подію.
- Відчуття того, ніби ситуація стається знову (флешбеки).

Реакції уникнення та абстрагування

- Уникнення думок, почуттів та розмов про травматичні події.
- Уникнення нагадувань про подію (місця та людей, які пов'язані з подією).
- Обмеження емоцій, відчуття оніміння.
- Відчуття відокремленості та відчуження від інших; соціальне абстрагування.
- Втрата інтересу до звичних діяльностей, які приносили задоволення.

Реакції фізичного збудження

- Постійне очікування небезпеки, легко спалахують чи нервуються.
- Дратівливість або вибухи гніву, відчуття «на межі».
- Труднощі із засинанням чи стабільністю сну, проблеми з концентрацією та увагою.

Реакції щодо нагадувань про травму і втрату

- Реакція на місця, людей, знаки, звуки та відчуття, що нагадують про лихо.
- Ці нагадування можуть викликати появу образів, думок та емоційних/фізичних реакцій, які спричиняють дистрес.
- Загальні приклади нагадувань: раптовий голосний шум, сирени, місця, де трапилось лихо, зустрічі з людьми з особливими потребами, похорони, річниці катастрофи та новини на радіо чи телебаченні про лихо.

Позитивні зміни у пріоритетах, світогляді та очікуваннях

- Підвищене розуміння цінності та важливості сім'ї і друзів.
- Прийняття виклику вирішення труднощів (через позитивні дієві кроки, зміна фокусу думок, використання гумору, прийняття).
- Зміна очікувань від того, що буде з дня на день, на те, що вважати «хорошим» днем.
- Перегляд пріоритетів щодо якості проведення часу з сім'єю чи друзями.
- Збільшення прихильності щодо себе, сім'ї, друзів і духовності.

Загальні реакції при втраті коханої людини передбачають:

- Відчуття збентеженості, оніміння, зневіри, розгубленості, втрати.
- Відчуття злості на людину, яка померла, або людей, яких вважає відповідальними за її смерть.
- Сильні фізичні реакції: нудота, втома, тремтіння та м'язева слабкість.
- Відчуття вини за те, що залишилися жити.
- Сильні емоції надзвичайного смутку, злості чи страху.
- Підвищений ризик фізичного захворювання чи ушкодження.
- Зменшення продуктивності або важкості в ухваленні рішень.
- Наявність думок про померлу людину навіть тоді, коли цього не хочеться.
- Туга, смуток та бажання шукати людину, яка померла.
- Діти найбільше переживають про те, що помруть їхні батьки або вони самі.
- Діти можуть стати тривожними в разі відокремлення їх від опікунів чи інших близьких.

Що допомагає:

- Розмови з іншою людиною задля підтримки чи проведення часу з іншими.
- Залучення у позитивну активну діяльність (спорт, хобі, читання).

- Добрий відпочинок та здорове харчування.
- Намагання дотримуватись звичного режиму дня.
- Планування позитивної діяльності.
- Перерви.
- Згадування про кохану людину, яка померла.
- Зосередження на чомусь практичному, що можна виконати вже зараз, щоб покращити ситуацію.
- Використання технік релаксації (дихальні вправи, медитація, заспокійлива розмова, приємна музика).
- Участь у групі підтримки.
- Вправи на стримування .
- Ведення щоденника.
- Пошук консультування.

Що не допомагає:

- Вживання наркотиків та алкоголю.
- Надмірне уникання думок чи розмов про подію або смерть коханої людини.
- Насилля чи конфлікт.
- Переїдання або недоїдання.
- Надмірний перегляд телебачення або гра в комп'ютерні ігри.
- Звинувачення інших.
- Надмірне входження в роботу.
- Надмірне абстрагування від сім'ї та друзів.
- Занедбування себе.
- Здійснення ризикованих речей (нерозважливе водіння авто, зловживання психоактивними речовинами, недотримання відповідних запобіжних заходів).
- Абстрагування від приємних активностей.

Поради батькам як допомогти немовлятам та малюкам після лиха

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... має проблеми зі сном, не хоче йти спати, не хоче спати сама, прокидається вночі з криком.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли діти налякані, вони хочуть бути з людьми, які допоможуть почуватися безпечно, і переживають, коли не можуть бути разом із вами. ▪ Якщо ви були окремо, коли сталося лихо, засинання наодинці може бути нагадуванням про цю вашу відсутність. ▪ Час у ліжку – це час спогадів, тому що ми не зайняті нічим іншим. Діти часто думають про речі, які їх лякають, тому їм може бути страшно йти спати. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дозвольте дитині спати з вами. Повідомте їй, що це тимчасово. ▪ Перед сном читайте книжки, моліться, обіймайтесь тощо. Робіть це щодня. ▪ Обіймайте дитину та кажіть, що вона в безпеці, що ви є і не залишите її. Розумійте, що зараз вона поводить себе так не навмисно. Це може тривати довше, але коли вона буде почуватись у більшій безпеці, то краще спатиме.
<p>... переживає, що з вами трапиться щось погане (ви також можете мати такі переживання).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Мати такі страхи після небезпечної ситуації – природно. ▪ Ці страхи можуть бути навіть сильнішими, якщо ваша дитина була відокремлена від близьких під час лиха. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нагадайте своїй дитині та собі, що тепер ви у безпеці. ▪ Якщо ви не у безпеці, розкажіть їй про те, що ви робите для того, щоб вона була у безпеці. ▪ Розробіть план, хто попіклується про вашу дитину, якщо з вами щось трапиться. Це допоможе вам менше переживати.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... плаче чи скаржиться щоразу, коли ви її залишаєте, навіть якщо ви йдете до ванної кімнати.</p> <p>... не може бути без вас.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Діти, які ще не вміють говорити чи висловлювати того, як вони почуваються, часто можуть виявляти свій страх через зачіпання або плач. ▪ Прощання можуть нагадувати дитині про будь-яке відокремлення, що пов'язане з лихом. ▪ Дитяче тіло реагує на розлуку (шлункові коліки, пришвидшене серцебиття). Щось усередині говорить: «О ні, я не можу втратити її». ▪ Ваша дитина не намагається маніпулювати вами чи контролювати вас. Вона налякана. ▪ Вона також може налякатись, коли йдуть інші люди. Прощання страшать її. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Намагайтесь залишитись зі своєю дитиною та не відлучайтесь. ▪ У часі коротких розлук (крамниця, ванна кімната) допоможіть своїй дитині висловити почуття утворити зв'язок із тим, що вона пережила. Скажіть, що любите її, і що це прощання інше, бо ви скоро повернетесь. «Ти така налякана, не хочеш мене відпускати, тому що минулого разу я пішла, і ти не знала, де я була. Тепер все по-іншому, і я скоро повернусь». ▪ Під час довгих розлук залишайте її із знайомими людьми, розкажіть дитині куди йдете, чому і коли повернетесь. Дайте їй знати, що будете думати про неї. Залиште своє фото, або якусь свою річ, і телефонуйте, якщо можете. Коли повернетесь, скажіть дитині, що сумували за нею, думали про неї і насправді повернулись. Вам потрібно повторювати це знову і знову.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... має проблеми з їжею (або забагато їсть, або відмовляється від їжі).</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Стрес впливає на дитину по-різному, і на апетит також.▪ Здорове харчування – важливе, проте надмірне зосередження на їжі може спричинити стрес та напругу у ваших стосунках.	<ul style="list-style-type: none">▪ Заспокойтесь. Зазвичай із зменшенням рівня стресу в дитини її харчові звички унормалізуються. Не змушуйте дитини їсти.▪ Їжте разом і час прийому їжі робіть веселим та спокійним.▪ Запасіться здоровими перекусками. Малі діти часто їдять на ходу.▪ Якщо ви занепокоєні, або ваша дитина значно втратила вагу, проконсультуйтеся із педіатром.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... не може робити речей, які до того робила (напр., користуватись горщиком).</p> <p>... не говорить так, як зазвичай говорила.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли маленькі діти перебувають у стресі чи налякані, вони тимчасово втрачають вміння чи навички, котрі нещодавно набули. ▪ У такий спосіб діти дають нам знати, що з ними не все гаразд, і вони потребують нашої допомоги. ▪ Втрата здатності після того, як дитина набула її (знову мочитись у ліжко), може викликати в неї сором та зняксовіння. Опікуни повинні виявити розуміння та підтримку. ▪ Ваша дитина робить це неспеціально. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Уникайте критики. Вона змушує переживати, що дитина ніколи не навчиться. ▪ Не змушуйте дитини. Вона уже докладає надзвичайних зусиль. ▪ Замість того, щоб зосереджуватись на вміннях (напр., невикористання горщика), допоможіть дитині відчувати розуміння, прийняття, любов та підтримку. ▪ Відчувши себе у безпеці, дитина відновить вміння, які втратила.
<p>... є неадекватною, робить небезпечні речі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Це може здаватись дивним, але коли діти не почуваються у безпеці, вони поведуться небезпечно. ▪ Це один зі способів сказати: «Я потребую тебе. Покажи, що я важливий, оберігай мене». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Бережіть її. Спокійно підійдіть та візьміть на руки, тримайте, якщо потрібно. ▪ Поясніть їй, що те, що вона робить – небезпечно, і що ви не хотіли б, щоб з нею щось трапилось. ▪ Покажіть їй інші позитивні способи отримання вашої уваги.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... лякається речей, які до того її ніколи не лякали.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Маленькі діти думають, що їхні батьки всесильні й можуть захистити їх від будь-чого. Це переконання допомагає відчувати себе в безпеці. ▪ Через те, що сталося, це переконання зникло, і без нього світ – це страшне місце. ▪ Багато речей можуть нагадувати вашій дитині про лихо (дощ, легкі землетруси, швидка допомога, люди, які кричать, стривожений вираз вашого обличчя) і налякати її. ▪ Це не ваша провина – це була катастрофа. 	<p>Якщо ваша дитина налякана, поговорить з нею про те, як ви її захистите.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Якщо речі нагадують вашій дитині про лихо, і через це вона переживає, що це трапиться знову, допоможіть їй зрозуміти, що відбувається зараз (наприкладі дощу чи поштовхів), що це відрізняється від того лиха. ▪ Якщо вона говорить про монстрів, приєднайтеся до неї, виганяючи їх. «Йди геть, монстре, не зачіпай моєї дитини. Я скажу монстрові бууу, він налякається і втече. Бууу, бууу». ▪ Ваша дитина ще дуже мала, щоб зрозуміти й визначити, як ви її захистили, проте згадайте собі всі хороші речі, які ви зробили.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... виглядає «гіперактивною».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Страх може утворити неспокійну енергію, яка залишається в нашому тілі. ▪ Дорослі, коли хвилюються, іноді ходять туди-сюди. Малі діти бігають, стрибають, метушаться. ▪ Коли наше мислення зосередилось на поганих речах, дуже важко приділяти увагу чомусь іншому. ▪ Деякі діти природно активні. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть дитині визначити свої почуття (страхи, переживання) та запевніть її, що вона у безпеці. ▪ Допоможіть дитині звільнитись від неспокійної енергії (розтягування, біг, спорт, глибоке й повільне дихання). ▪ Присядьте з нею та робіть щось таке, що ви обоє любите (кидайте м'яча, читайте книжки, бавтесь, малюйте). Навіть якщо вона не перестане всюди бігати, це все одно їй допоможе. ▪ Якщо ваша дитина природно активна, фокусуйтеся на позитивному. Подумайте, скільки їй потрібно енергії, щоб зробити ці всі речі та знайдіть діяльність, яка задовольнить її потреби.
<p>... грається у жорстокий спосіб.</p> <p>... продовжує говорити про страшну подію і погані речі, які бачила.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Маленькі діти часто розмовляють через гру. Жорстока гра може бути їхнім способом розказати нам, наскільки жахливим був чи є стан справ, і як вони почуваються. ▪ Коли ваша дитина говорить про те, що сталося, у вас обох можуть виникнути сильні почуття (страх, смуток, гнів). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Якщо ви можете це толерувати, слухайте свою дитину, коли вона «говорить». ▪ Під час гри зауважте почуття дитини, допоможіть назвати їх і будьте їй підтримкою (обійміть її, заспокойте). ▪ Якщо вона стає надто сумною, її вибиває з колії, або вона програв одну й ту саму сумну сценку, допоможіть їй заспокоїтись, відчути себе у безпеці та розгляньте можливість отримати професійну допомогу.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... зараз дуже багато вимагає та контролює.</p> <p>... здається впертою, на-полягаючи на тому, щоб усе було так, як вона хоче.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Між 1,5 і 3 роками діти здаються «контролерами». ▪ Це може дратувати, але це невід'ємна частина розвитку дитини, яка допомагає їй усвідомити свою важливість, і що вона теж має певний вплив. ▪ Коли діти не почуваються в безпеці, вони можуть контролювати більше, ніж завжди. Це один зі способів справлятися зі страхом. Вони кажуть: «Все навколо діється настільки неприйнятно, що я мушу щось контролювати». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Пам'ятайте, ваша дитина не є поганою чи контролюючою. Це нормально, але тепер це може загострюватись, тому що вона не чується в безпеці. ▪ Дозвольте дитині дещо контролювати. Надайте їй право вирішувати у що вдягаться, чи що їсти, в які ігри з вами гратись, і які історії вам читати. Якщо вона буде контролювати малі речі, це допоможе їй чути краще. Балансуйте, надаючи їй вибір та контроль, зі структуруванням та щоденними справами. Вона не почуватиметься у безпеці, якщо усім керуватимете тільки ви. ▪ Підбадьорюйте її, коли вона береться за щось нове. Вона теж може відчувати більше контролю, коли взувається, складає пазли чи наливає сік.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... влаштовує істерики, примхлива.</p> <p>... багато кричить – більше ніж зазвичай.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Навіть до катастрофи ваша дитина могла влаштувати істерики. Це нормально для дитячого віку. Коли ти не маєш змоги щось робити і слів, щоб сказати, що ти хочеш чи потребуєш, це дуже засмучує. ▪ Ваша дитина має багато причин сумувати (як і ви) і може дійсно потребувати поплакати чи покричати. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Скажіть, що ви розумієте, наскільки важко це для неї. «Стан справ зараз дійсно важкий. Було так страшно. У нас немає твоїх іграшок чи телевізора, і ти злишся». ▪ Толеруйте істерики більше, ніж до цього часу, і відповідайте на них з любов'ю. Зазвичай ви цього б не робили, але ситуація незвичайна. Якщо дитина плаче чи кричить, побудьте з нею і покажіть, що ви її підтримуєте. Також потрібно вжити заходів, якщо істерики надмірні або трапляються дуже часто.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
... б'є вас.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Удари – це вияв дитячого гніву. ▪ Коли діти б'ють дорослих, вони не почувуються у безпеці. Страшно вдарити когось, хто мав би захищати вас. ▪ Биття також може бути результатом наслідкування, коли дитина бачить, як хтось інший б'ється. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Щоразу, коли дитина вдаряє вас, дайте їй знати, що це не є добре. Тримайте її руки так, щоб вона не могла вдарити й посадить. Скажіть щось на кшталт: «Битись не добре, це небезпечно. Коли ти будеш битись, ти змушений будеш сидіти ось так». ▪ Якщо дитина достатньо доросла, підкажіть їй, які використовувати слова, або що їй потрібно робити. Скажіть: «Використовуй слова. Скажи, я хочу іграшку». ▪ Допоможіть їй виражати гнів по-іншому (грайтесь, розмовляйте, малюйте). ▪ Якщо у вас є конфлікти з іншими дорослими, постарайтесь їх вирішити приватно, там, де вас не чутиме і не бачитиме дитина. Якщо потрібно, обговоріть свої почуття з другом або фахівцем.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... говорить: «Йди геть, я не навиджу тебе!».</p> <p>... говорить: «Це все твоя вина».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Реальна проблема – катастрофа та все що після неї, проте ваша дитина ще замала, щоб повністю зрозуміти це. ▪ Коли щось йде не так, маленькі діти часто зляться на своїх батьків, тому що вони переконані в тому, що батьки повинні зупинити те, що відбувається. ▪ Ви не винні, проте зараз не час захищати себе. Ваша дитина потребує вас. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Згадайте, що пережила ваша дитина. Вона не має на увазі всього того, що каже; вона злиться і справляється з великою кількістю важких почуттів. ▪ Підтримайте відчуття гніву в дитини, але делікатно перенаправте його на лихо. «Ти дуже розгніваний. Трапилось багато поганих речей. Я також розгнівана. Насправді я хотіла, щоб цього не сталося, але навіть мами не можуть завдати ураганові. Це дуже важко для нас обох».
<p>... не хоче бавитись чи чогось робити.</p> <p>... здається, не має жодних почуттів (радості чи смутку).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дитина потребує вас. Стільки всього трапилось, що вона може відчувати смуток або перевантаження. ▪ Коли діти у стресі, деякі з них кричать, а інші замикаються. Усі потребують близьких людей. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Присядьте біля дитини та притуліть її. Скажіть, що вам це важливо. ▪ Якщо можете, надайте визначення почуттям та емоціям. Дайте їм знати, що відчувати гнів, смуток чи переживання – це нормально. «Так виглядає, що ти нічим не хочеш займатись. Можливо, тобі сумно. Сумувати – нормально. Я побуду з тобою». ▪ Спробуйте робити щось із дитиною, все те, що їй подобається (читайте книжку, співайте, бавтесь разом в ігри).

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
... багато плаче.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ваша сім'я пережила багато важких змін через лихо, і це природно, що ваша дитина сумує. ▪ Коли ви дозволите дитині сумувати й забезпечите її комфортом, ви допоможете своїй дитині, навіть якщо вона далі сумуватиме. ▪ Якщо ви маєте сильне почуття смутку, вам було б добре отримати підтримку. Добробут вашої дитини пов'язаний із вашим добробутом. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дозвольте дитині виявляти почуття смутку. ▪ Допоможіть своїй дитині назвати почуття та зрозуміти, чому вона так почувається. «Я думаю, ти сумна. Багато важких речей трапилось». ▪ Підтримайте свою дитину, сидячи біля неї та надаючи їй додаткову увагу. Проводьте непростий час разом. ▪ Допоможіть вашій дитині відчутти надію на майбутнє. Разом обговоріть те, як продовжуватиметься ваше життя та всі хороші речі, які ви зробите, такі як прогулянки, походи до парку чи зоопарку, ігри з друзями. ▪ Піклуйтесь про себе.

Якщо ваша дитина	Розуміння	Як допомогти
<p>... сумує за людьми, яких ви більше не можете бачити через лихо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Навіть якщо маленькі діти не завжди виявляють свої почуття, будьте свідомі того, що втрата контакту з важливими людьми – дуже важка для них. ▪ Якщо хтось близький для вашої дитини помер, вона може виявляти сильніші емоційні реакції. ▪ Маленькі діти не розуміють смерті і схильні думати, що ця особа може повернутись. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Для тих дітей, які переїхали, допоможіть їм якимось чином залишатись у контакті (напр., надсилаючи фото чи листівки, телефонуючи). ▪ Допоможіть дитині говорити про цих важливих людей. Навіть якщо ми перебуваємо окремо від людей, ми все ще можемо мати позитивні почуття до них через згадування та розмови про них. ▪ Допоможіть усвідомити те, що важко не бачити важливих для нас людей. Це сумно. ▪ Якщо хтось помер, відповідайте на запитання дитини просто та щиро. Якщо сильна реакція триває понад два тижні, зверніться по допомогу до професіонала.
<p>... сумує за речами, які втратили через лихо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли лихо приносить стільки втрат сім'ї та спільноті, легко не припилювати того, скільки може бути для дитини втрата іграшки чи потрібної речі (ковдри). ▪ Сумування за іграшкою – дитячий спосіб тужити за всім тим, що ви мали до того, як сталося лихо. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дозвольте дитині виявляти почуття смутку. Те, що ваша дитина втратила іграшку чи ковдру – сумно. ▪ Якщо можливо, посправайте знайти щось, що замінило б іграшку або ковдру, і було б прийнятним та задовольнило б вашу дитину. ▪ Переналаштуйте вашу дитину на іншу діяльність.

Поради батькам як допомогти дошкільнятам після лиха

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Безпорадність та пасивність: Малі діти знають, що не можуть себе захистити. Під час катастрофи вони почувуються ще безпораднішими. Вони знають, що їхні батьки подбають про безпеку. Вони зазвичай це можуть проявляти через спокій або збудження.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Забезпечте комфорт, відпочинок, їжу, можливість гратись та малювати. ▪ Забезпечте шляхи повернення від спонтанного малювання чи програвання травматичної події до чогось, що змусить їх почуватись краще та в безпеці. ▪ Запевніть свою дитину, що ви та інші дорослі захистять її. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Більше обіймайте дитину, тримайте її на руках, хай довше вона посидить у вас на колінах. ▪ Переконайтесь у тому, що є спеціальне безпечне місце для ігор вашої дитини з відповідним наглядом. ▪ 4-річна дитина бавиться у те, що ураган збиває блоки вітром. Запитайте: «Чи ти можеш вберегти блоки від здування вітром?», дитина швидко вибудовує стіну з подвійних блоків і каже: «Тепер нас вітер не дістане». Батьки можуть відповісти: «Стіна насправді сильна», – і пояснити: «Ми багато робимо для того, щоб бути у безпеці».

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Загальна боязкість: Малі діти можуть почати боятись залишатись самими, бути у ванні, лягати спати, чи будь-яким чином відокремлюватись від батьків. Діти хочуть вірити в те, що їхні батьки можуть захистити їх у всіх ситуаціях, а інші дорослі, такі як вчителі чи поліціанти, мають допомогти їм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Будьте настільки спокійними зі своєю дитиною, наскільки можете. Намагайтеся не висловлювати власних страхів перед дитиною. ▪ Допоможіть дітям повернути впевненість у тому, що ви їх не покидаєте і можете захистити. ▪ Нагадайте їм, що є люди, котрі займаються безпекою сімей, і що ваша сім'я зможе отримати більше допомоги, коли це буде потрібно. ▪ Якщо ви кудись йдете, запевніть свою дитину, що ви повернетесь. Вкажіть їй реалістичний час словами, які вона розуміє, та приходьте вчасно. ▪ Підкажіть дітям спосіб як повідомити вас про свої страхи. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Будьте уважні, розмовляючи по телефону чи з іншими, щоб ваша дитина не почула, як ви висловлюєте свій страх. ▪ Говоріть такі речі: «Зараз ми в безпеці від землетрусу, і люди важко працюють, щоб упевнитись у нашому добробуті». ▪ Кажіть: «Якщо ти відчуваєш, що тобі стає страшніше, підійди і візьми мене за руку. Тоді я буду знати, що тобі потрібно мені щось розказати».

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Збентеження щодо скінченності небезпеки: малі діти можуть знову чути речі від дорослих чи інших дітей, переглядати телебачення, чи просто уявляти, що це знову відбувається. Вони переконані, що небезпека – ближча до будинку, навіть якщо вона десь далеко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Давайте прості пояснення, коли потрібно, повторюйте їх, навіть щодня. ▪ Дізнайтесь, які інші слова чи пояснення вони вже чули та з'ясуйте неточності. ▪ Якщо ви на певній відстані від небезпеки, важливо сказати дитині про те, що тут безпечно. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поясніть дитині, що лихо минуло, і ви далеко від небезпеки. ▪ Намалюйте, чи покажіть на карті наскільки далеко ви є від місця катастрофи, і там, де ви перебуваєте – безпечно. «Бачиш, лихо відбувалось там, а ми – тут, у безпечному місці».
<p>Повернення до попередніх типів поведінки: смокання пальця, пісяння в ліжку, потреба бути у вас на колінах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Залишайтеся нейтральним, або таким, ніби нічого й не трапилось, тому що ці попередні типи поведінки можуть тривати ще деякий час після лиха. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Якщо ваша дитина почала мочитись у ліжку, просто переодягніть її та змініть постіль, без коментарів. Не дозволяйте нікому критикувати чи соромити дитину.

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Страх того, що лихо повернеться: коли мають нагадування – бачать, чують чи відчують щось, що нагадує їм про лихо.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поясніть різницю між подією та нагадуваннями про подію. ▪ Якнайкраще захистіть дітей від речей, які будуть нагадувати про подію. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Навіть якщо падає дощ, це не означає, що буде ще один ураган. Злива – менша і не може заподіяти того, що й ураган». ▪ Тримайте своїх дітей якнайдалі від трансляції новин про лихо, на телебаченні, радіо чи в комп'ютері. Це може призвести до страху, що лихо знову повториться.
<p>Не розмовляють: мовчать або мають труднощі з висловленням того, що їх непокоїть.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Вираження звичайних почуттів такі як гнів, сум, слова та переживання через безпеку батьків, друзів і братів/сестер. ▪ Не змушуйте їх говорити, але дайте знати, що вони зможуть поговорити з вами в будь-який час. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Малюйте на папері у формі кола прості смайлики з різними виявами почуттів. Розкажіть коротку історію про кожного з них: «Пам'ятаєш, коли вода підступила до будинку, в тебе було таке ж схвильоване обличчя». Скажіть щось на кшталт: «Діти можуть бути дуже засмученими, коли їхній будинок ушкоджений». ▪ Забезпечте дітей художніми та ігровими матеріалами, допомагаючи самовиразитись. Потім використовуйте слова, які означають почуття, та перевірте, як вони почувуються. «Це насправді страшна картинка. Чи ти був наляканим, коли побачив воду?»

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Проблеми зі сном: страх залишитись одному вночі, спати одному, страх прокидатись, мати погані сни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Запевніть дитину, що вона в безпеці. Проведіть додатковий час разом у тиші в ліжку. ▪ Дозвольте дитині спати з увімкненим тьмяним світлом або спіть коло дитини обмежену кількість часу. ▪ Деяким дітям потрібно буде пояснити відмінність між сном та реальним життям. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проводьте заспокійливу діяльність перед сном. Розкажіть улюблену втішну історію. ▪ Перед сном скажіть: «Сьогодні ти можеш спати з нами, але завтра будеш спати у своєму ліжку». ▪ «Погані сни виникають із лякливих думок, а не з речей, які відбуваються насправді».
<p>Нерозуміння смерті: діти дошкільного віку не розуміють, що смерть незворотна. Вони мають «магічне мислення» та можуть вірити в те, що їхні думки спричинили смерть. Втрата домашнього улюбленця може бути дуже важкою для дитини.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Надайте, відповідно до віку, пояснення, яке не творить фальшивих надій щодо реальності смерті. ▪ Не применшуйте почуття через втрату домашнього улюбленця чи особливої іграшки. ▪ Приймайте натяки на те, про що хотіла б дізнатись ваша дитина. Давайте прості відповіді та дізнайтесь чи є у неї ще запитання. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дозвольте дитині брати участь у культурних та релігійних скорботних ритуалах. ▪ Допоможіть їй знайти власний спосіб попрощатись, через малювання радісної згадки, чи запалення свічки, або молитви за померлого. ▪ «Ні, Бруно не повернеться, але ми можемо думати про нього, говорити про нього та пам'ятати, яким він був чудовим песиком». ▪ «Пожежник сказав, що ніхто не зміг би врятувати Бруно, і це не була твоя провина. Я знаю, ти дуже за ним сумуєш».

Поради батькам як допомогти дітям шкільного віку після лиха

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
Збентеження через те, що сталося.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Надайте чітке пояснення того, що сталося, що б не запитала дитина. Уникайте деталей, які можуть налякати її. Скорегуйте будь-яку інформацію, якою володіє ваша дитина, про наявну небезпеку. ▪ Нагадайте їй, що є люди, котрі займаються безпекою сімей, і що ваша сім'я зможе отримати більше допомоги, коли це буде потрібно. ▪ Надайте своїм дітям інформацію про те, що вони можуть очікувати та що може трапитись. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Я знаю, що інші діти говорять про прихід наступних торнадо, але ми зараз у безпечному місці». ▪ Продовжуйте відповідати на запитання, які ставлять діти (без роздратування) та запевніть їх, що сім'я – у безпеці. ▪ Розкажіть їм, що відбувається, особливо те, що стосується школи та їхнього майбутнього місця проживання.
Відчуття відповідальності: діти шкільного віку можуть мати занепокоєння, що вони якимсь чином винні, або були в змозі змінити те, що сталося. Вони можуть соромитися озвучувати ці занепокоєння перед іншими.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Надайте можливість дітям озвучити вам свої занепокоєння. ▪ Запевніть їх у тому, що це не була їхня вина. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Посадіть дитину поруч. Поясніть, що «Після такої катастрофи як оця, багато дітей та батьків продовжують думати – Що б я зробив по-іншому? або – Я мав щось зробити! Це не означає, що вони в чомусь винні». ▪ Пам'ятаєш? Пожежник сказав, що ніхто не зміг би врятувати Бруно, і це не була твоя провина.

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Страх повторення події та реакції щодо нагадувань.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть визначити різноманітні нагадування про катастрофу (люди, місця, звуки, запахи, відчуття, час доби) та роз'ясніть різницю між подією та нагадуваннями, які виникають після неї. ▪ Запевняйте їх так часто, як це буде потрібно, в тому, що вони в безпеці. ▪ Захистіть дитину від перегляду репортажів про подію у ЗМІ. Це може спровокувати страх, що ця подія повториться. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли діти зауважать, що щось їм нагадалось, скажіть – «Постарайся звернутись до себе в думках. Я засмучений через те, що дощ нагадав мені про ураган, проте зараз урагану немає і я в безпеці». ▪ «Я думаю потрібно зробити перерву в перегляді телевізора вже зараз». ▪ Намагайтесь переглядати телевізор разом із дитиною. Попросіть дитину описати те, що вона бачила в новинах. Розтлумачте будь-яке неправильне розуміння.
<p>Переказування чи програвання події знову і знову.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дозвольте дитині проговорювати та програвати ці реакції. Дайте їй знати, що це нормально. ▪ Заохочуйте до позитивного вирішення проблем через малювання чи гру. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Ти малюєш багато малюнків про те, що сталося. Чи ти знаєш, що багато дітей так роблять?» ▪ «Малювання того, що ти хотів би перебувати в школі, щоб покращити безпеку, може допомогти».

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
Страх бути охопленими своїми емоціями.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Знайдіть безпечне місце, щоб виявити дитячі страхи, гнів, смуток тощо. Дозволяйте дітям поплакати чи посумувати; не очікуйте, що вони будуть сміливими та сильними. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Коли трапляються страшні речі, люди мають сильні почуття, такі як злість на кожного чи смуток. Чи ти хотіла б посидіти тут під ковдрою, поки не почувешся краще?»
Проблеми зі сном: погані сни, страх спати наодинці, вимоги спати з батьками.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Нехай ваша дитина розкаже вам про поганий сон. Поясніть, що погані сни це нормально, і вони минуться. Не просіть дитини розказувати занадто багато деталей із поганого сну. ▪ Тимчасові домовленості про сон – хороша річ; розробіть з дитиною план повернення до нормального сну. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Це був страшний сон. Подумаймо про якісь хороші речі, які можуть приснитись тобі, і я гладитиму тебе по спині доти, доки ти не заснеш». ▪ Ти можеш залишатись у нашій спальні ще на декілька ночей. Потім ми будемо проводити більше часу біля твого ліжка, перед тим, як ти заснеш. Якщо ти знову налякаєшся, ми можемо це обговорити».
Занепокоєння щодо власної безпеки та безпеки інших.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть дитині поділитись переживаннями та надайте правдиву інформацію. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Створіть «скриню переживань», діти можуть записувати свої переживання та поміщати їх туди. Встановіть час перегляду цих переживань, шляхи вирішення проблем та придумайте відповіді на переживання.

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
Змінена поведінка: зазвичай агресивна та неспокійна поведінка.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Заохотьте дитину долучатись до відновлювальної діяльності та вправ, які послужать вивільненням почуттів та позбавленням від зневіри. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Я знаю, ти не хотів грюкнути дверима. Почуватись настільки злим, це, мабуть, дуже важко». ▪ «А що, як ми прогуляємось? Інколи активація нашого тіла допомагає із сильними почуттями».
Соматичні скарги: безпричинні болі в животі, м'язах, головні болі.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дізнайтесь чи є на те медичні причини. Якщо немає, заспокойте та запевніть дитину, що це нормально. ▪ Будьте нейтральними з дитиною; надавання цим скаргам надмірної уваги може збільшити їх. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Впевніться у тому, що дитина достатньо висипається, добре їсть, п'є багато води та достатньою мірою займається фізичними вправами. ▪ «Як ти ставишся до того, щоб там сісти? Коли тобі стане краще, дай мені знати, і ми пограємо в карти».
Безпосереднє спостереження за реакціями та відновленням батьків хочуть турбувати батьків через свої переживання.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Дайте дітям можливість говорити про свої почуття, як і ваші власні. ▪ Залишайтеся настільки спокійним, наскільки можете, щоб не підвищувати рівня переживань вашої дитини. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Так, моя щиколотка зламана, але я вже почуваюсь краще, після того, як парамедики мені наклали гіпс. Можу заклатись, що бачити мене таким було страшно, правда?»
Турбота про інших постраждалих та сім'ї.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Заохочуйте до конструктивної діяльності під наглядом інших, але не обтяжуйте їх надмірною відповідальністю. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть дітям визначити діяльність, відповідну до їхнього віку та яка має для них сенс (прибирання шкільного подвір'я від камінців, збір грошей та допомога потребуючим).

Поради батькам як допомогти підліткам після лиха

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
Відсторонення, сором, вина.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Виділіть час, щоб обговорити з підлітком події та його почуття. ▪ Наголосіть на тому, що такі почуття поширені і скоригуйте надмірні і самозвинувачення з реалістичним поясненням того, що насправді можна було зробити. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Багато підлітків та дорослих відчувають себе так само, як ти, зляться та звинувачують себе в тому, що могли б зробити більше. Це не твоя провина. Пам'ятай, що навіть пожежники сказали, що нам не вдалось би більше нічого зробити».
Самоусвідомлення: про їхні страхи, відчуття вразливості, страх отримати «тавро» ненормального.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть підліткам зрозуміти, що ці почуття – поширене явище. ▪ Заохочуйте їх підтримувати стосунки з сім'єю і такими ж людьми, які потребують допомоги, впродовж періоду відновлення. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Я переживав те саме. Наляканий і безпорадний. Більшість людей так почувається, коли трапляється лихо, навіть якщо ззовні виглядають спокійними». ▪ «Мій мобільний телефон знову працює, чому б тобі не зв'язатись із Пітером і дізнатись, як у нього справи». ▪ «Дякую, що побавився в гру з молодшою сестрою. Зараз їй набагато легше».

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Деструктивна поведінка: вживання алкоголю та наркотиків, ризикова сексуальна поведінка, ризикова поведінка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть підліткам зрозуміти, що ризиковна поведінка – небезпечний спосіб виражати сильні почуття (такі як гнів) через те, що сталося. ▪ Обмежте доступ до алкоголю та наркотиків. ▪ Поговоріть про небезпеку надмірно ризикованої сексуальної активності. ▪ Тимчасово почніть більше пильнувати за тим, куди вони йдуть та що збираються робити. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Багато підлітків та деякі дорослі після такої катастрофи відчувають, що виходять з-під контролю та злятаєся. Вони думають, що алкоголь чи наркотики їм якось допоможуть. Це нормально так чутись, але так поводитись – не дуже добра ідея». ▪ «У цей час дуже важливо, щоб я знав/ла, де ти є і як з тобою зв'язатись». Запевніть їх, що такі додаткові перевірки тимчасові, поки все не стабілізується.
<p>Страх повторення події та реакції щодо нагадувань.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть їм визначити різні нагадування (людей, місця, звуки, запахи, відчуття, час доби) та роз'ясніть різницю між подією та нагадуваннями, які виникають після неї. ▪ Поясніть підліткам, що репортаж про катастрофу у ЗМІ може спровокувати страх, що ця подія повториться. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Якщо тобі щось нагадає про ту подію, ти можеш собі сказати: «Зараз я засмучений, тому що мені це згадалось, але тепер все по-іншому, тому що ніякого урагану немає і я у безпеці». ▪ Запропонуйте: «Перегляд новин може зробити тільки гірше, тому що тісно прокручують ті самі картини знову і знову. Може вимкнемо телевізор?»

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Різкі зміни в міжособистісних стосунках: підлітки можуть відсторонитися від батьків, сім'ї навіть від однолітків; вони можуть сильно відповідати на реакції батьків у критичні моменти.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поясніть, що варто очікувати напруження у стосунках. Наголосіть, що кожен має потребу в підтримці сім'ї та друзів впродовж періоду відновлення. ▪ Заохочуйте виявляти толерантність до членів сім'ї стосовно відвідування різних курсів із відновлення. ▪ Візьміть відповідальність за власні почуття. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проводьте більше часу в сімейному колі, обговорюючи стан справ кожного. Скажіть: «А знаєте, те що ми дратуємось абсолютно нормально, враховуючи те, через що ми пройшли. Я думаю, що ми справляємось просто чудово. Як добре, що ми є один в одного». ▪ Ви можете сказати: «Я дуже ціную те, що ти залишався спокійним, коли твій брат кричав минулої ночі. Я знаю, він розбудив тебе теж». ▪ «Я хочу вибачитись за те, що так імпульсивно поводитись з тобою вчора. Я буду ще більше працювати над тим, щоб залишатись спокійною».
<p>Радикальні зміни у поглядах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поясніть, що зміни поглядів у людей після катастроф – це поширене явище, але через деякий час вони часто стають колишніми. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Ми всі у великому стресі, коли людське життя порушується таким чином, ми відчуваємо себе більш наляканими, злими, сповненими помсти. Зараз так не виглядає, але нам усім покращає, коли повернемось до більш структурованої щоденної діяльності».

Реакції/ поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Передчасне входування в доросле життя: (хочуть покинути школу, одружитись).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Заохочуйте до відтермінування основних життєвих рішень. Знайдіть інші шляхи надання відчуття більшого контролю в підлітка. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «Я знаю, ти хочеш кидати школу і піти на роботу для того, щоб допомогти. Проте зараз важливо не приймати серйозних рішень. Кризовий період не найкращий для серйозних змін».
<p>Т у р б о т а про інших постраждалих та сім'ї.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Заохочуйте до конструктивної діяльності під наглядом інших, але не обтяжуйте їх надмірною відповідальністю. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Допоможіть підліткам визначити діяльність, відповідно до їхнього віку та яка має для них сенс (прибирання шкільного подвір'я від камінців, збір грошей та допомога потребуючим).

Поради дорослим

Реакції/поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Висока тривога/збудження: напруга та тривога поширені після катастрофи. Дорослі можуть надмірно переживати про майбутнє, мати труднощі зі сном, проблеми з концентрацією, відчувати себе роздратованими та нервовими. Ці реакції можуть включати прискорене серцебиття та пітіння.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Використовуйте дихальні чи інші релаксаційні вправи. ▪ Протягом дня виділіть час, щоб заспокоїти себе через релаксаційні вправи. Це допоможе легше засинати, концентруватись та додати вам енергії. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Вправа на дихання: Вдихайте повільно через ніс, з приємністю наповнюючи ваші легені аж до низу живота, кажучи собі: «Моє тіло наповнене спокоєм». Видихайте повільно через рот та з приємністю вивільняйте ваші легені, тихо собі кажучи: «Моє тіло звільняється від цього». Робіть ці вправи п'ять разів повільно та стільки разів на день, скільки буде потрібно.
<p>Занепокоєння чи сором через власні реакції. Багато людей має сильні реакції після катастрофи, включаючи страх та тривогу, труднощі щодо концентрації, сором за свою поведінку та почуття вини через щось. Наявність стількох емоцій внаслідок екстремально важкої події – очікувана та зрозуміла.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Знайдіть хороший час для обговорення ваших реакцій із членом сім'ї чи близьким другом. ▪ Пам'ятайте, що ці реакції – звичні, і потрібно трохи часу, щоб їх поменшити. ▪ Скоригуйте надмірне самозвинувачення з реалістичною оцінкою того, що насправді можна було зробити. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Розмовляючи з кимось, оберіть відповідний час, місце та запитайте, чи зараз було б добре поговорити про ваші почуття. ▪ Нагадайте собі, що ваші почуття очікувані, і ви не сходите з розуму, а також що в катастрофі немає вашої вини. ▪ Якщо ці відчуття присутні місяць і більше, вам, можливо, потрібно буде звернутись по допомогу до фахівця.

Реакції/поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Відчуття перевантаженості завданнями, які потрібно закінчити (житло, харчування, документи, страхівка, догляд за дітьми, виховання).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Визначте ваші пріоритети. ▪ Дізнайтесь, які є доступні служби, що можуть допомогти задовольнити ваші потреби. ▪ Складіть план, який розбиває завдання на посильні кроки. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Складіть список ваших турбот та вирішіть, за що братись насамперед. Виконуйте в один час лише одне завдання. ▪ Дізнайтесь, які служби можуть допомогти вам із вашими потребами та як отримати до них доступ. ▪ У разі необхідності практичної допомоги покладіться на сім'ю, друзів та спільноту.
<p>Страх повторення події та реакції щодо нагадувань: серед потерпілих поширені страхи, що трапиться ще одна катастрофа, та потреба реагувати на речі, які нагадують про те, що сталося.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Будьте свідомі того, що нагадування можуть включати людей, місця, звуки, запахи, відчуття, час доби. ▪ Пам'ятайте, що репортаж про катастрофу у ЗМІ може спровокувати страх, що ця подія знову повториться. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Коли вам це нагадалось, постарайтесь собі сказати: «Я засмучений через те, що згадав про катастрофу, але зараз все по-іншому, тому що цього не відбувається і я в безпеці». ▪ Обмежте перегляди репортажів у новинах, так щоб ви отримували тільки ту інформацію, яка вам потрібна.

Реакції/поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Зміна поглядів на себе та світ: сильні зміни в поглядах людей після катастрофи – поширене явище, включаючи сумніви в духовних переконаннях, довіри до інших та соціальних служб, стурбованість власною ефективністю та присвячення себе допомозі іншим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Відтермінують будь-які вагомі, проте, непотрібні життєві зміни у близькому майбутньому. ▪ Пам'ятайте, що вирішення труднощів, які виникли через катастрофу, підвищує ваше відчуття сміливості й ефективності. ▪ Долучіться до зусиль спільноти щодо відновлення. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Повернення до більш структурованої щоденної діяльності може покращити процес прийняття рішень. ▪ Нагадуйте собі, що проходження через такі страшні події може мати позитивний вплив на ваші цінності та розподіл часу.
<p>Вживання алкоголю та наркотиків, чи залучення в азартні ігри, або ризикова сексуальна поведінка: багато людей відчують, що виходять з-під контролю, налякані, не мають надії, або злі після катастрофи і так поведуться, щоб почуватись краще. Особливо це може бути проблемою, якщо в минулому людина зловживала алкоголем, наркотиками чи була залежною від них.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Зрозумійте, що вживання психоактивних речовин чи залучення до залежної поведінки може бути небезпечним способом справлятися з тим, що сталося. ▪ Дізнайтесь інформацію про місцеві служби підтримки. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Пам'ятайте, що зловживання психоактивними речовинами та інша залежна поведінка може призвести до проблем зі сном, погіршення стосунків на роботі та фізичного здоров'я.

Реакції/поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Зміни в міжособистісних стосунках: люди можуть відчувати себе по-іншому щодо сім'ї та друзів; наприклад, надміру опікуються кимось чи стурбовані безпекою кожного, засмучуються через реакції членів сім'ї чи друзів, або ж відчують, що віддаляються від сім'ї та друзів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Зрозумійте, що сім'я та друзі – основна підтримка упродовж періоду відновлення. ▪ Важливо розуміти та виявляти терплячість до різноманітних відновлювальних курсів, які відвідують члени сім'ї. ▪ Коли ви засмучені чи у стресі, покладіться на допомогу членів вашої сім'ї у вихованні та іншій щоденній діяльності. 	<p>Приклади того, що робити та говорити</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Не абстрагуйтеся від інших через думки, що ви для них тягар. Більшість людей прагне допомогти іншим, які постраждали від катастрофи. ▪ Краще запитайте у ваших друзів та сім'ї, як у них справи. Не давайте порад, кажучи «Забий на це». Запропонуйте себе як уважного слухача, або простягніть руку допомоги. ▪ Скажіть: «Те, що ми дратуємось, абсолютно нормально, враховуючи те, через що ми пройшли. Я думаю, що ми справляємось просто чудово. Як добре, що ми є одне в одного».
<p>Надмірний гнів: деякий рівень вияву злості зрозумілий та очікуваний, особливо через щось, що здається несправедливим. Проте, якщо доходить до насильницької поведінки чи екстремального гніву – це серйозна проблема.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Знайдіть способи, які радше допомогатимуть керувати вашим гнівом, аніж робитимуть вам боляче. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Почекайте, щоб охолонути, відійдіть від стресової ситуації, обговоріть із другом те, що вас злить, зробіть фізичні вправи, відволічіть себе позитивною діяльністю або вирішіть ситуацію, яка викликає у вас гнів. ▪ Нагадуйте собі, що гнів може зашкодити важливим стосункам. ▪ Якщо ви починаєте скажентити – негайно зверніться по допомогу.

Реакції/поведінка	Реагування	Приклади того, що робити та говорити
<p>Труднощі зі сном: труднощі із засинанням та часті прокидання – поширене явище після катастрофи, оскільки люди перебувають на межі та переживають скруту і зміни в житті.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Впевніться у тому, що добре виконуєте рутинні процедури перед сном. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Лягайте спати кожного дня в той самий час. ▪ Не вживайте ввечері напоїв із кофеїном. ▪ Зменште вживання алкоголю. ▪ Збільште фізичні вправи протягом дня. ▪ Розпружуйтесь перед тим, як йти спати. ▪ Обмежте денний сон до 15 хвилин, і не робіть цього після 16-ї години.

ОСНОВНІ РЕЛАКСАЦІЙНІ ТЕХНІКИ

Напруження та тривога – звичні стани після катастроф. На жаль, це може ускладнити процес справляння з іншими речами, які потрібно робити для відновлення. Немає простого вирішення, щоб подолати проблеми внаслідок лиха, але виділення часу протягом дня для власного заспокоєння через релаксаційні техніки може сприяти легшому засинанню, концентрації та енергії для налагодження життя. Вони можуть включати вправи на м'язову релаксацію, дихальні вправи, медитацію, плавання, розтягування, йогу, молитву, слухання тихої музики, гуляння на свіжому повітрі тощо. Нижче подано деякі дихальні вправи, які можуть допомогти:

Для себе:

1. Вдихайте повільно (одна тисяча один, одна тисяча два, одна тисяча три) через ніс, з приємністю наповнюючи легені аж до низу живота.

2. Тихо та лагідно скажіть собі: «Моє тіло наповнене спокоєм». Видихайте повільно (одна тисяча один, одна тисяча два, одна тисяча три) через рот та з приємністю вивільняйте легені аж до низу живота.

3. Тихо та лагідно скажіть собі: «Моє тіло звільняється від напруження».

4. Повторіть п'ять разів повільно та з приємністю.

5. Робіть цю вправу стільки разів на день, скільки буде потрібно.

Для дітей:

Проведіть дитину через дихальну вправу.

1. «Попрактикуймо інший вид дихання, який може допомогти заспокоїти наші тіла.

2. Постав руку на живіт, ось так [продемонструйте].

3. Добре, зараз ми будемо вдихати через ніс. Коли ми вдихнемо, то наповнимось великою кількістю повітря і наші животики випнутьсь ось так [продемонструйте].

4. Потім ми видихатимемо через рот. Коли видихнемо, наші животики стануть пласкими, ось так [продемонструйте].

5. Ми будемо вдихати дуже повільно, поки я порахую до трьох. Я також рахуватиму до трьох, коли ми будемо дуже повільно видихати.

6. Спробуймо разом. Чудово!»

Зробіть з цього гру:

- Видуйте мильні бульбашки.
- Надувайте бульки з жувальної гумки.
- Здувайте скручені кульки паперу чи вати зі столу.
- Розкажіть оповідання, в яких дитина буде допомагати вам імітувати героя, який глибоко дихає.

ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ, МЕДИКАМЕНТІВ ТА НАРКОТИКІВ ПІСЛЯ КАТАСТРОФИ

Деякі люди після катастрофи частіше вживають алкоголь, збільшують дозу прописаних медикаментів чи інших ліків. Вам може здаватись, що вживання наркотиків та алкоголю допомагає уникнути поганих почуттів та фізичних симптомів, які пов'язані з реакцією на стрес (наприклад, головні болі чи м'язове напруження). Проте насправді в довгостроковій перспективі вони можуть тільки погіршити ситуацію, тому що порушують природні цикли сну, створюють проблеми зі здоров'ям, шкодять міжособистісним стосункам та формують потенційну залежність від речовини. Якщо від часу катастрофи вживання алкоголю чи наркотиків почастішало або створює для вас проблеми, важливо зменшити вживання чи шукати допомогу щодо контролю над цим.

- Зверніть увагу на будь-яку зміну у вживанні вами алкоголю і/або наркотиків.

- Дотримуйтеся рецепту та вживайте стільки ліків, скільки зазначено.

- Добре харчуйтеся, займайтеся фізичними вправами, висипайтесь та використовуйте сімейну підтримку.

- Якщо ви відчуваєте, що вживаєте більшу кількість ліків, ніж прописано, або медикаментів, що відпускають без рецепту, проконсультуйтеся із фахівцем.

- Проконсультуйтеся із фахівцем про безпечні способи зменшення тривоги, депресії, м'язової напруги та щодо труднощів зі сном.

- Якщо ви зауважили, що маєте серйозні труднощі із вживанням алкоголю чи наркотиків від часу катастрофи, пошукайте підтримку стосовно цього.

- Якщо ви переконані, що маєте проблеми із вживанням психоактивних речовин, обговоріть це з лікарем чи консультантом.

ЯКЩО У ВАС БУЛИ ПРОБЛЕМИ З АЛКОГОЛЕМ, МЕДИКАМЕНТАМИ ЧИ НАРКОТИКАМИ В МИНУЛОМУ

Для людей, які успішно припинили вживати алкоголь чи наркотики, переживання катастрофи інколи може вилитись у сильний потяг до випивки чи наркотиків. Інколи це може підсилити їхнє бажання утримуватись від алкоголю. Яким би не був ваш досвід, важливо свідомо вибрати процес відновлення.

<ul style="list-style-type: none">▪ Частіше відвідуйте групи підтримки людей, які зловживають психоактивними речовинами.▪ Якщо ви отримуєте кризові консультації, обговоріть з консультантом ваше вживання алкоголю чи наркотиків у минулому.▪ Якщо ви змушені були переїхати, то обговоріть із кризовими працівниками можливість доєднатись до місцевих груп підтримки або створити нову.	<ul style="list-style-type: none">▪ Поговоріть із сім'єю та друзями про підтримку вас щодо невживання алкоголю чи інших речовин.▪ Якщо ви маєте консультанта по роботі із зловживанням психоактивними речовинами, обговоріть з ним чи з нею вашу ситуацію.▪ Частіше використовуйте ту підтримку, яка колись допомогла вам уникнути рецидиву.
--	--

**ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ**



Мета Інституту психічного здоров'я (ІПЗ) – сприяти психічному здоров'ю та розвитку людини, родини, суспільства через реалізацію відповідних освітніх програм для фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, а також просвітницьких програм для широкого кола осіб.

Основні програми і напрями діяльності Інституту:

- Освітні програми післядипломної освіти для фахівців у сфері охорони психічного здоров'я (психіатри, психологи, психотерапевти) та інших дотичних до цієї сфери осіб (прийомні батьки, духовенство, лікарі та ін.).
- Просвітницькі програми скеровані на підтримку психічного здоров'я та розвитку людини (для батьків, подружніх пар, широкого кола зацікавлених осіб).
- Видавнича, просвітницька та науково-дослідницька діяльність.
- Центр психологічного консультування.

*Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті ІПЗ:
www.ipz.usu.edu.ua*

**ВИДАВНИЧА СЕРІЯ
ІНСТИТУТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХІАТРІЯ. ПСИХОТЕРАПІЯ»**

У СЕРІЇ ВИЙШЛИ:

- **«СИНОПСИС ДІАГНОСТИЧНИХ КРИТЕРІЇВ DSM-V ТА ПРОТОКОЛІВ NICE ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ ОСНОВНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ»**

Це сучасне керівництво з дитячої психіатрії, яке містить діагностичні критерії посібника з діагностики та статистики психічних розладів DSM-V (2013) Американської асоціації психіатрів, а також клінічні протоколи Національного інституту охорони здоров'я і клінічної майстерності Англії (NICE), стисло викладені в одному загальному огляді. Ці клінічні протоколи – рекомендації NICE для належного лікування дітей і підлітків та догляду за ними, що ґрунтуються на наукових доказах ефективності. Вони спрямовані на покращення якості медичної допомоги, зокрема, можуть використовуватися в навчанні та підготовці фахівців у сфері охорони здоров'я, допомагати пацієнтам приймати обґрунтовані рішення, сприяти взаєморозумінню між пацієнтом і медичним працівником.

«Синопис» можна безкоштовно завантажити з відповідної сторінки веб-сайту Інституту психічного здоров'я.

- **ВІСІМ КНИЖЕЧОК СЕРІЇ «САМ СОБІ ПСИХОТЕРАПЕВТ»**



Ці книжечки – матеріали із самодопомоги, що розробили провідні психотерапевти Оксфордського центру когнітивної терапії. Серія покликана надати коротку інформацію про поширені психічні розлади та базові техніки й підходи для допомоги у їх подоланні. Інформація і техніки, подані у книжечках, спираються на теорію когнітивно-поведінкової терапії. Кожна книжечка містить інформацію про сутність розладу, його симптоми і прості поради стосовно того, як особа та її рідні можуть сприяти одужанню.

Назви книжечок серії:

«Подолати депресію»

«Подолати панічний розлад»

«Подолати obsесивно-компульсивний розлад»

«Подолати фобію»

«Подолати соціальну тривогу»

«Подолати розлад харчової поведінки»

«Якщо ви надмірно тривожитесь за здоров'я»

«Якщо ви пережили психотравмуючу подію»

ДЕЙВІД ВЕСТБРУК, ГЕЛЕН КЕННЕРЛІ, ДЖОАН КІРК «ВСТУП У КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВУ ТЕРАПІЮ»



«Вступ у когнітивно-поведінкову терапію» – це підручник із КПТ, провідного, сучасного методу психотерапевтичної допомоги, який написали фахівці з Оксфордського центру когнітивної терапії. Доступність і водночас науковість викладу, аналіз сучасних досліджень, велика кількість клінічних демонстрацій, ілюстративних матеріалів, навчальні вправи роблять цей підручник безсумнівним лідером серед підручників з КПТ. Ця книжка – перше видання з КПТ українською мовою.

▪ **АРНОД АРНЦ, ГІТТА ЯКОБЗ «СХЕМА-ТЕРАПІЯ: МОДЕЛЬ РОБОТИ З ЧАСТКАМИ»**



«Схема-терапія: модель роботи з частками» - це сучасний підручник зі схема-терапії, ефективного сучасного методу психотерапії, який інтегрує теорії та техніки низки психотерапевтичних напрямів у цілісну модель розуміння і терапії порушень особистісного розвитку. Доступність і водночас глибина викладу матеріалу, велика кількість клінічних демонстрацій, детальних рекомендацій із застосування технік роблять цю книгу чудовим підручником для вивчення цього методу психотерапії. Ця книга – перше видання на тему схема-терапії українською мовою.

ДЖОН БРІЄР, КЕТРІН СКОТ «ОСНОВИ ТРАВМОФОКУСОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ»



Основи травмофокусованої психотерапії – перша спеціалізована праця, присвячена всебічному розгляду психотерапії посттравматичних розладів, перекладена українською мовою. У книзі дається загальне розуміння травми та її наслідків. Наводяться описи усіх розладів, пов'язаних зі стресом та травмою (відповідно до DSM-5) та пропонуються покритеріальні стратегії їх оцінювання. Представляються теоретичні засади та дослідницькі дані щодо ефективності різних підходів у роботі з травмою. Більша частина книги – є деталізованим викладом практики травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії та низки, інтегрованих з нею, підходів. Окремий розділ присвячено психобіології та психофармакології травми.

Для психотерапевтів, психіатрів, науковців, практичних психологів, соціальних працівників, студентів-психологів, а також для усіх, хто цікавиться проблемами впливу травматичних подій на психіку людини та методами її відновлення і зцілення.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО- ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ



Мета Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ) – сприяти поліпшенню послуг у сфері охорони психічного здоров'я в Україні шляхом розвитку методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Для цього УІКПТ планує організувати навчальні програми з КПТ, конференції та семінари, сприяти виданню відповідної літератури, навчально-методичних та психоедукаційних матеріалів, популяризувати метод КПТ, розвивати міжнародні зв'язки у цій сфері, а також підтримувати обмін професійним досвідом і серед спеціалістів КПТ, і з фахівцями суміжних спеціальностей та партнерськими установами.

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ УІКПТ:

- Базова трирічна навчальна програма з когнітивно-поведінкової терапії (у разі успішного закінчення програми учасники отримують акредитацію КПТ-терапевта).
- Навчальна програма «Психічне здоров'я дітей та підлітків. КПТ з дітьми та підлітками» (акредитація як КПТ-терапевт для дітей/підлітків).
- Навчальна програма КПТ поглибленого рівня для майбутніх супервізорів/викладачів методу КПТ.
- Навчальна програма зі схема-терапії (спеціалізація у терапії особистісних розладів).
- Навчальна програма з майндфулнес-орієнтованої КПТ та інших спеціалізованих тем (КПТ-залежностей, розладів харчової поведінки, психотичних розладів тощо) та інших підходів «третьої хвилі» (майндфулнес, ТЗП, ТОС тощо).

Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті УІКПТ:

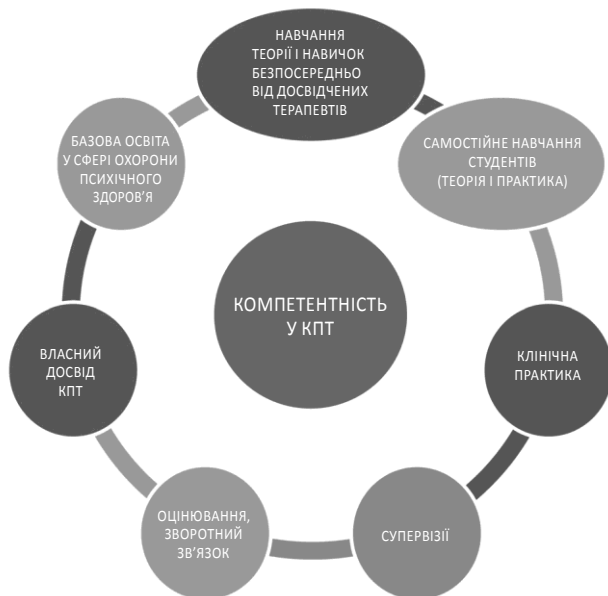
www.i-cbt.org.ua

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ
презентує
ТРИРІЧНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ

«КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ»

Програма розроблена на основі моделі аналогічної програми Оксфордського центру когнітивної терапії відповідно до Європейських стандартів освіти когнітивно-поведінкової терапії. Вона передбачає акредитацію як когнітивно-поведінкового психотерапевта відповідно до стандартів Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (ЕАВСТ).

Структура програми та її основні складові: ► 3 роки навчання: 12 триденних модулів, по чотири протягом кожного року навчання – щонайменше 225 годин очного навчання. ► 400 годин самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, робота у групах з відпрацюванням навичок та інтервізії, виконання домашніх завдань та ін.). ► 200 годин супервізованої клінічної практики щонайменше з 8 клієнтами, «проведеними» від початку до закінчення терапії, щонайменше з трьома різними видами проблем. ► 60 годин супервізій з обов'язковим використанням аудіо/відеозаписів для супервізії щодо щонайменше трьох клієнтів. ► Оцінювання двох повних аудіо/відеозаписів сесій за шкалою компетентності КПТ-терапевта. ► Два письмові описи випадків та дипломна робота. ► Провідні європейські та українські викладачі методу КПТ.



ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ ПРОГРАМИ

- Вступ у теорію КПТ.
- Обстеження і формулювання у моделі КПТ.
- Основні навички і техніки КПТ: загальні, когнітивні, поведінкові.
- Додаткові/спеціальні техніки КПТ.
- Робота з глибинними і проміжними переконаннями у КПТ. Низька самооцінка, перфекціонізм та інші поширені особистісні проблеми.
- КПТ депресії. КПТ при суїцидальних намірах.
- КПТ тривожних розладів: соціальна фобія, прості фобії, obsесивно-компульсивний розлад, панічний розлад та агорафобія, генералізований тривожний розлад.
- КПТ при «тривозі за здоров'я» (іпохондричний розлад та ін.).
- КПТ з людьми хронічно/термінально хворими, онкохворими. КПТ розладів адаптації у людей із соматичними розладами.
- КПТ посттравматичного стресового розладу.
- КПТ при ускладненій реакції від втрати.
- Основи КПТ (і схема-терапії) при розладах особистості.
- КПТ розладів харчової поведінки.
- КПТ при зловживанні/залежності від алкоголю та інших психоактивних речовин.
- Вступ у КПТ «важких» психіатричних розладів: важкі/психотичні форми депресії, манія (і біполярний розлад), шизофренія.
- Спеціальні формати застосування КПТ: групова КПТ, сімейна/подружня КПТ, використання програм КПТ-самопоміги.
- КПТ інтерперсональних проблем. КПТ подружніх проблем.
- Особливості застосування КПТ зі «спеціальними» категоріями клієнтів: чоловіки/жінки (гендерні аспекти), особи похилого віку, люди з особливими потребами, специфічні етнічні групи та ін.
- Основи КПТ з дітьми та підлітками.
- Специфічні проблеми та застосування КПТ при них: розлади сну, «контроль злості», надмірна вага, «стрес»/професійне вигорання та інші.
- Вступ у сучасний розвиток КПТ – підходи «третьої хвилі»: майндфулнес, КПТ, орієнтована на співчуття, терапія зобов'язання та прийняття тощо.
- Розвиток навичок самосупервізії та використання інтерв'язій та супервізій щодо поширених труднощів терапії: проблеми терапевтичного альянсу, коморбідності, низька мотивація, негативні системні впливи та ін.
- Професійний розвиток у КПТ. Приватна практика: принципи організації та ведення. Життя у ролі психотерапевта: основи самоменеджменту.

УКПТ планує щорічний набір на базову навчальну програму у Львові та окремі «візні» навчальні проекти із КПТ в інших містах України.

Докладнішу інформацію про програму, чинні проекти та умови навчання дивіться на сайті Інституту.

БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ІЗ КПТ УІКПТ:

- ▶ 3 роки навчання;
- ▶ 12 триденних семінарів – 225 годин навчання;
- ▶ 200 годин клінічної практики щонайменше з 8 клієнтами, «проведеними» під супервізією від початку до закінчення терапії, щонайменше з трьома різними видами проблем/розладів;
- ▶ 60 годин супервізії з обов'язковим використанням аудіо/відеозаписів для супервізії стосовно щонайменше трьох клієнтів;
- ▶ 400 годин самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, робота у групах з відпрацювання практичних навичок та інтервізії, виконання домашніх завдань тощо);
- ▶ оцінювання двох повних аудіо/відеозаписів сесій за шкалою компетентності КПТ-терапевта;
- ▶ два письмові описи випадків та дипломна робота;
- ▶ акредитація як КПТ-терапевта, з можливістю отримати євросертифікат із КПТ.

ДВОРІЧНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ

«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ З ДІТЬМИ, ПІДЛІТКАМИ ТА ЇХНІМИ РОДИНАМИ»

розроблену на основі сучасних європейських моделей освіти фахівців (насамперед клінічних психологів, соціальних працівників, педагогів, медичних сестер) для роботи у сфері охорони психічного здоров'я дітей та підлітків та надання діагностичних, консультативних та психотерапевтичних послуг дітям, підліткам та їхніми родинам, а також таку, що веде до можливості спеціалізації у когнітивно-поведінковій терапії з цією категорією клієнтів та можливістю акредитації як КПТ-терапевта з дітьми та підлітками.

Структура програми та її основні складові: ► 2 роки навчання, 250 год. очного навчання у формі семінарів, вебінарів, клінічних лекцій, розглядів випадків, відкритих консиліумів та ін. (передбачена також можливість участі лише в окремих модулях/активностях) ► 225 год. самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, виконання домашніх завдань та ін.) ► підсумковий іспит

Додаткові опції для охочих здобути акредитацію КПТ-терапевта з дітьми та підлітками:

► клінічна практика ► супервізії ► оцінювання аудіо/відеозаписів сесій ► письмові описи випадків та дипломна робота

ТЕМАТИКА МОДУЛІВ

- Вступ у проблему охорони психічного здоров'я дітей та підлітків
- Віковий розвиток
- Основи психопатології розладів дитячого та підліткового віку
- Наука і мистецтво обстеження
- Планування втручань та залучення дитини та сім'ї в терапію
- Превентивні та терапевтичні втручання у сфері охорони психічного здоров'я дітей та підлітків
- Загальні принципи роботи з сім'єю/батьками дитини
- Когнітивно-поведінкова терапія з дітьми та підлітками
- Поширені проблеми психічного здоров'я дітей раннього віку (0-3 роки)
- Розлади розвитку (розумова відсталість, розлади розвитку мови та вимови, розлади розвитку шкільних навичок, розлади спектру аутизму та ін.)

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ презентує

- Поведінкові розлади та проблеми
- Розлади сну у дітей та підлітків
- Енурез. Енкопрез
- Тікозні розлади та зокрема синдром Жіль де ля Туретта
- Депресія та біполярний розлад у дітей та підлітків
- Суїцидальність та самопошкоджуюча поведінка у дітей та підлітків
- Тривожні розлади у дітей та підлітків
- Гострий та посттравматичний стресовий розлад у дітей та підлітків
- Комплексна травматизація (хронічне емоційне занедбання та скривдження) та її наслідки. Розлади прив'язаності. Розлади особистісного розвитку у дітей та підлітків
- Стресові події в житті дітей та підлітків: втрати, розлучення батьків, війна, вимушене переселення, соматичні хвороби, булінг, насильство, бідність, психічне захворювання у батьків та ін.
- Розлади харчової поведінки: анорексія, булімія, розлад з приступами переїдання
- Психологічні аспекти ожиріння у дітей і підлітків
- Дизморфобічний розлад
- Шизофренія та психотичні розлади
- Зловживання психоактивними речовинами
- Проблема ігрової залежності
- Психосексуальні розлади: розлад гендерної ідентичності та парафілії
- Психосоматичні взаємозв'язки та розлади
- Майбутні сфери охорони психічного здоров'я дітей і підлітків. Роль і методологія наукових досліджень. Принципи організації послуг і програм. Робота мультидисциплінарної команди. Економічні, соціальні та юридичні аспекти розвитку цієї сфери.

*Докладнішу інформацію про програму ви можете знайти
на сайті Українського інституту КПТ.*

НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ з і
«СХЕМА-ТЕРАПІЇ»
ефективного сучасного інтегративного підходу
терапії особистісних розладів

Викладачі: Ремко ван дер Вейнгарт та Гуїдо Сійберс (Голландія) –
акредитовані викладачі методу схема-терапії
Міжнародної асоціації схема-терапії (ISST)

ЩО ТАКЕ СХЕМА-ТЕРАПІЯ?

Схема-терапію у 1990-х роках розвинув американський психотерапевт Джефрі Янг як модифікацію стандартної когнітивно-поведінкової терапії для терапії розладів особистості. Саме тому схема-терапію поряд з іншими підходами відносять до так званої «третьої хвилі» у КПТ. Розвиток схема-терапії був пов'язаний з необхідністю модифікувати стандартні процедури КПТ до клієнтів з особистісними порушеннями та хронічними проблемами, «резистентними» до класичної КПТ (хронічна депресія, тривалі інтерперсональні проблеми, важкі форми розладів харчової поведінки, залежностей від психоактивних речовин тощо). Відповідно у схема-терапії особливу увагу було сфокусовано на розвитку терапевтичного стосунку, застосуванні інтегрованого арсеналу технік та підходів, розвитку моделі довготривалої психотерапії, що ставить за мету досягнути змін в особистісній структурі клієнтів та загальному «стилі» життя. У результаті розвитку схема-терапії була сформульована модель нормального і патологічного розвитку особистості, яка синтезувала наукові дані з різних галузей досліджень психології розвитку, зокрема теорії прив'язаності, соціальної нейробіології, досліджень впливу психотравмуючого досвіду/емоційного занедбання на розвиток дитини та ін. Джефрі Янг ідентифікував 18 основних дисфункційних схем і різних способів їх організації при незадоволенні базових емоційних потреб особи у дитинстві та стратегію того, як у процесі психотерапії ці базові потреби можуть бути задоволені в адекватний спосіб, а відповідно – відновлено здорову траєкторію особистісного розвитку. Сучасна схема-терапія – це інтегративний підхід. Він ґрунтується на моделі когнітивно-поведінкової терапії з інтеграцією у неї елементів психодинамічного підходу, гештальту, емоційно-фокусованої терапії, творчих/експеріментальних терапій та теорії прив'язаності. Це модель довготривалої терапії, сфокусованої на модифікацію особистісних схем у контексті терапевтичного стосунку, когнітивної, поведінкової та експеріментальної терапевтичної праці. Схема-терапію застосовують в індивідуальному, подружньому та груповому форматі. Висока ефективність схема-терапії щодо терапії особистісних розладів, зокрема пограничного, емпірично встановлена у низці мультицентрових контрольованих досліджень, зокрема і порівняно з іншими поширеними підходами, для прикладу, такими як психодинамічна терапія.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ презентує

Про навчальну програму:

Навчальна програма зі схема-терапії – основа здобуття фахової компетентності у цьому методі й відповідає вимогам щодо здобуття теоретичних знань та практичних навичок «стандартної» навчальної програми Міжнародної асоціації схема-терапії (ISST).

У процесі цього проекту, що передбачає два триденні навчальні семінари, які викладатимуть у парі два акредитовані викладачі методу із Голландії, учасники здобудуть теоретичні знання та опанують базові практичні навички застосування схема-терапії.

Методологія навчання передбачає:

- Презентацію теоретичної частини з клінічними демонстраціями та прикладами.
- Демонстрацію основних технік та обговорення їх практичних аспектів.
- Відеодемонстрацію окремих частин терапевтичних сесій та технік.
- Практикування студентами у парах специфічних технік під супервізією викладачів (саме тому семінар проводитимуть два викладачі одночасно, оскільки значна частина семінару буде сфокусована на розвитку практичних навичок під індивідуальним наставництвом викладачів).
- Робота учасників з власними схемами.

Семінари викладаються англійською мовою із послідовним перекладом на українську мову.

Кожний учасник отримає повний пакет перекладених на українську мову опитувальників зі схема-терапії та оволодіє методикою їх використання. Цей пакет (схема-опитувальники Янга) – один із найпоширеніших у клінічній праці інструментарій оцінки особистості, перекладений багатьма мовами.

*Докладнішу інформацію ви можете знайти на сайті
Українського інституту КПТ.*

**ОНЛАЙН-НАВЧАЛЬНА
ПРОГРАМА З КПТ
ОКСФОРДСЬКОГО ЦЕНТРУ
КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ**



Ця програма дає можливість збагатити свої знання у когнітивно-поведінковій терапії від провідних світових фахівців методу КПТ за допомогою новітніх телекомунікаційних технологій. Усі навчальні відео субтитровані, а презентації і роздаткові матеріали перекладені російською мовою. Програма передбачає лекції-презентації викладачів на окремі найактуальніші клінічні теми, а також, що особливо цінне, – відеодемонстрації окремих технік КПТ у виконанні майстрів КПТ. Ця програма не заміняє базової освітньої програми з КПТ, а є важливим доповненням до неї.

Програма об'єднує 13 модулів, які складаються з 48 відеопрезентацій, модулі поділені на три рівні: базовий і два поглиблених.

Докладнішу інформацію про викладачів, зміст кожного модуля, а також можливість промо-перегляду окремих модулів (англійською) можна знайти на відповідній сторінці веб-сайту Оксфордського центру когнітивної терапії: <http://www.octc.co.uk/training/online-training> та веб-сайті УКПТ: http://www.i-cbt.org.ua/online_OCTC.html

*Якщо вас цікавить участь у цій програмі,
за докладнішою інформацією та з метою подання заявки
звертайтеся на електронну адресу
Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії:
i.cbt.org.ua@gmail.com*

5 ПРИЧИН ЧОМУ ВАРТО ВИВЧАТИ КПТ:

1. КПТ – провідний, високоефективний метод психотерапевтичної допомоги щодо більшості психіатричних розладів. Це справді метод, який може бути дуже корисним для кожного психотерапевта (тому в більшості західних країн КПТ включена в обов'язкову програму освіти клінічних психологів і психіатрів).
2. КПТ – це метод, який рекомендований багатьма протоколами як «метод першого вибору» при лікуванні того чи іншого психіатричного розладу. Багато «сучасних» пацієнтів, читаючи рекомендації в інтернеті, відповідно шукають уже не будь-якого психотерапевта, а саме когнітивно-поведінкового.
3. КПТ – метод, який має оптимальний баланс структурованості та гнучкості. Тому і метод, і освіта у ньому «гнучко структуровані». Це дає певне відчуття впевненості та опори, особливо важливе на початках професійної кар'єри психотерапевта (частими є відгуки студентів, що порівняно з іншими методами психотерапії метод КПТ є чіткіший та зрозуміліший, і його легше вивчати) – це чудовий вибір для першої психотерапевтичної освіти!
4. КПТ – метод, який емпірично обґрунтований. Це метод, який критично досліджує сам себе, свою ефективність, теоретичні гіпотези, – саме тому він так інтенсивно розвивається і має певний захист від того, щоб стати «догматично-ідеологічним» чи ж «сумнівно-аматорським» підходом. Обираючи КПТ, ви обираєте науковість, розвиток та належність до великої світової спільноти КПТ-терапевтів!
5. Вивчення КПТ може бути дуже корисним для особистого життя та власного психічного здоров'я. Так само як у КПТ ми вчимо клієнтів бути самим собі психотерапевтами, так само вивчаючи КПТ, ви вчитиметеся краще турбуватися про власне психічне здоров'я!

+ 5 ПРИЧИН ЧОМУ ВАРТО ВИВЧАТИ КПТ САМЕ НА ПРОГРАМАХ УІКПТ:

1. Навчальні стандарти УІКПТ відповідають сучасним європейським стандартам навчання цього методу, зокрема стандартам Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (ЕАВСТ), що підтверджено їхньою акредитацією в ЕАВСТ. У майбутньому це уможливило випускникам програм УІКПТ отримати «євросертифікат» від ЕАВСТ.
2. УІКПТ використовує сучасні методології викладання КПТ, що можливо завдяки тісній співпраці з нашими західними партнерами, зокрема Оксфордським центром когнітивної терапії (провідний англійський центр, 18 років досвіду викладання КПТ), на основі програми якого розроблена наша базова навчальна програма з КПТ.
3. УІКПТ залучає до викладання провідних європейських викладачів та супервізорів методу КПТ – тож це важлива складова «європейської якості» наших освітніх програм.
4. УІКПТ має велику навчально-методичну базу, яка постійно поповнюється. Усі студенти отримують повний безтерміновий доступ до онлайн-бібліотеки зі слайдами презентацій, аудіозаписами семінарів, перекладами опитувальників, публікаціями, роздатковими матеріалами для клієнтів та інше. До того ж УІКПТ у співпраці з Українським Католицьким Університетом працює над виданням серії перекладів провідних сучасних книжок із КПТ українською мовою.
5. УІКПТ має високі стандарти організації навчальних заходів. Для нас важливий кожен аспект, кожна деталь: від вибору викладача, атмосфери у групі до якості перекладу та кави. За результатами зворотного зв'язку загальне задоволення студентів наших програм становить 4,7 за п'ятибальною шкалою.

Ми цінуємо осіб, які обирають шлях вивчення КПТ, щоб врятувати статистично компетентними психотерапевтами і могли ефективно допомагати іншим. Тож для нас є честю бачити Вас учасниками наших програм і ми докладемо усіх зусиль, щоб сприяти Вашому навчанню, особистому та професійному розвитку!