

ДОПОМОГА ЛЮДИНІ ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ У СТАНІ ШОКУ, СТРЕСУ ЧИ ТРАВМИ



ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ
соціальним працівникам, психологам та волонтерам

Це видання допоможе соціальним працівникам, психологам та волонтерам у роботі з особами, яких торкнулись події, пов'язані зі збройними конфліктами та окупацією, а також особами, які втратили рідних чи близьких людей.

Пам'ятайте, що людина, яка опинилась у складних життєвих обставинах, потребує не тільки матеріальної допомоги, тим більше людина, яка пережила стрес. Адже для повноцінної життєдіяльності вона, насамперед, потребує психологічної та моральної підтримки.

Існуюча система соціального забезпечення ще з радянських часів отримала в спадок розуміння того, що соціальні послуги - це в першу чергу виплати, пільги та отримання матеріальних благ. Все це є важливим, якщо паралельно відбувається робота з особою та її родиною з метою допомогти знайти вихід з кризи та психологічно реабілітувати людину. Зокрема це стосується сімей та осіб які змушені були переселитись в інші населенні пункти, які втратили близьких, або мають рідних, які перебувають у полоні тощо.

Будь-який стрес чи криза може негативно вплинути на подальше життя особистості та її родини. Щоб подолати наслідки шоку, стресу чи набуття людиною психологічної травми, попередити сімейні конфлікти, насильство та інші негативні явища, що руйнують особистість, ми пропонуємо організувати свою роботу так, щоб людина, яка пережила стресову ситуацію, змогла отримати всебічну допомогу для вирішення життєвих проблем та попередження їх у майбутньому.

Упорядники:

В.М. Бондаровська,
Т.В. Кульбачка,
Е.Б. Ламах,
Л.І. Козуб.

Окрема подяка за ідею створення публікації
Представниці Фонду народонаселення ООН в Україні,
пані Нузхат Есан.

ISBN 978-966-2339-89-5

Київ, 2015 р.

Кожна критична ситуація, в яку потрапляє людина, викликає у неї нервову напруженість, що обумовлює різноманітні порушення здоров'я.

Діти, які стали свідками загибелі чи смерті рідної людини, страждають найбільше, навіть якщо вони дізнаються про ці події пізніше. На сьогодні, присутні всередині збройного конфлікту діти, частіше самі стають жертвами насильства.

Отже, трагічні обставини загострюють реакцію людини на навколишній світ та сприйняття людей, з якими вона живе чи спілкується.

ЯК НАДАТИ ПОТЕРПІЛИМ ПЕРШУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

Практичні психологи, соціальні працівники, волонтери, які безпосередньо працюють з тими, хто втратив на війні сина, батька, брата, з тими, хто пережив бомбування та насильство, притаманне зонам війни та окупації, з тими, хто переселився з зони війни, а також працівники медичних установ, куди звертаються за медичною допомогою травмовані чи зґвалтовані жінки, лікарі які оглядають дітей, повинні розрізнати ознаки стану людини, дорослої і дитини, а також вміти надати їм *екстрену психологічну допомогу*.

Психологи, які працюють з людьми, що опинились в екстремальних обставинах, рекомендують звернути увагу на те, як розрізняються вигляд і поведінка людини, що знаходиться у стані шоку, стресу чи отримала травму. Розглядаються варіанти того, в якому стані перебуває людина, яка потерпіла від трагічних обставин.

Як правило, людина, яка потрапила в трагічні обставини, знаходиться у стані шоку, а свідки перебувають у стані стресу чи травми. Іноді особи, які були свідками вбивств та катувань, теж можуть опинитися у стані шоку.

Тому особам, які надають першу допомогу потерпілим необхідно знати ознаки того, що доросла людина чи дитина пережила чи переживає трагічні обставини, а також ознаки стану людини на даний момент (шок, травма чи стрес).

ШОК

симптоми

Зовнішні ознаки шоку:

- сильне збудження;
- зблідніла шкіра;
- дихання та пульс прискорені;
- зіниці розширені;
- кінцівки холодні;
- пильний погляд, очі блимають;
- витрішкуваті очі;
- паралізоване мовлення;
- прагнення відокремитися від інших;
- знаходження в ембріональній позиції, агорофобія;
- втрата відчуття реальності;
- відсутність реакції на біль.

Якщо не надати допомогу вчасно, людина впадає в апатію. Іноді людина відчуває жагу, іноді її нудить.

Первинна допомога людині, яка знаходиться у стані шоку

Рекомендується з самого початку припинити дію джерела травмування на постраждалу особу. Треба як найшвидше ізолювати постраждалу людину від трагічних обставин. Відвести чи віднести його (її) в більш затишне місце.

Далі необхідно надати постраждалому (постраждалій) першу допомогу у разі наявності поранень, опіків, переломів і т.п. У разі необхідності рекомендується надати травмованому постраждалому обезболюючого і заспокійливого, а, можливо, снодійне. Треба намагатися зігріти постраждалу людину за допомогою грилок. На першому етапі не рекомендується людину, яка знаходиться у стані шоку, перевозити чи переміщати.

Також рекомендується покласти людину з симптомами шоку на спину чи попросити людину зробити це (за виключенням наявності в людини серцевої недостатності, початку приступу астми і у випадку, коли людина відмовляється лягти). Далі підніміть ноги людини під кутом 45 градусів. Через кілька хвилин можна опустити ноги і повторити теж саме ще раз. Коли одна нога постраждала, зробіть теж саме з однією ногою.

Стан шоку може породжувати деякі стани людини, наприклад, ступор.

СТУПОР

Ступор є однією з сильних захисних реакцій організму людини на потрясіння, зокрема, на жорстоке насильство. Людина витратила стільки зусиль на те, щоб вижити та захистити дітей, скажімо, коли ховалася у підвалі чи виходила з зони воєнного конфлікту! Вона витратила всю свою енергію на протистояння і захист, що втратила будь-яку здатність реагувати на навколишній світ. Такий стан може тривати всього кілька хвилин, а, буває, триває кілька годин. Це загрожує повним виснаженням людини.

Залишати людину у стані ступору довгий час не рекомендується.

Розглянемо наступні ознаки ступору і перші кроки допомоги людині, яка знаходиться у такому стані.

Зовнішні ознаки ступору:

симптоми

- різке зниження чи відсутність довільних рухів і мовлення;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);
- «застигання» у певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можливою є напруженість окремих груп м'язів.

Яку допомогу треба надати:

- зігніть потерпілій людині пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні, залишаючи в той же час великі пальці виставленими назовні;
- кінцівками великого і вказівного пальців масажуйте постраждалій точки,

які розташовані на лобі над очами рівно посередині між лінією росту волосся та бровами і чітко над зіницями;

- долоню вашої вільної руки покладіть на груди потерпілої;
- підлаштуйте своє дихання під ритм її дихання;
- пам'ятайте, що людина, яка знаходиться у стані ступору, може чути і бачити.

Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати в неї сильні емоції (краще негативні). **Пам'ятайте: треба досягти реакції потерпілої людини і вивести її зі стану заціпеніння.**

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

Стрес – це психологічний стан людини, який виникає, зокрема, під час трагічних обставин, втрат, раптової зміни місця проживання. Посттравматичний стрес характеризується пролонгованим впливом, може проявлятися протягом від кількох місяців до десяти років.

симптоми

Зовнішні ознаки посттравматичного стресу:

- інтенсивний страх;
- безпомічність;
- відчуття жаху;
- постійне і нав'язливе відтворення травмуючих подій;
- зростання рівня відчуття стресу у порівнянні з тим, який людина відчувала під час події;
- приступи інтенсивного переживання;
- психогенна амнезія (витіснення з пам'яті трасуючих подій);
- тривожні (кошмарні) сни;
- уникнення думок, почуттів чи розмов, пов'язаних з подією;
- постійне очікування травмуючи подій;
- розлади стану здоров'я людини, яка знаходиться у стані стресу.

Первинна допомога людині, яка знаходиться у стані посттравматичного стресу

Людині, яка постраждала від трагічних обставин, знаходиться у стані хронічного стресу, або в даний момент у стані гострого стресу, можна допомогти не тільки фізичними чи фармакологічними засобами, але й так званими поведінковими заходами. Серед науковців є широко розповсюдженим термін «поведінкова медицина». Сюди відносять такі терапевтичні підходи і дії, як аутогенне тренування, дихальні вправи, гіпноз, розслаблення і т.п.

Коли людина знаходиться у ситуації гострого посттравматичного стресу рекомендується:

- передусім допомогти потерпілій людині покинути зону стресу, вийти з зони конфлікту;
- порадити потерпілій людині глибоко дихати і дати собі установку: «Всі, Слава Богу, живі!».

Відомо, що людина, яка переживає посттравматичний стрес, починає ділити своє життя на дві частини – до події і після. В такій людині виникає відчуття, що оточуючі не можуть зрозуміти її почуття і переживання.

Як допомогти дорослій людині:

- допоможіть постраждалій людині виразити свої почуття, пов'язані з пережитою подією. Якщо людина відмовляється від бесіди запропонуйте їй описати те, що сталося у щоденнику чи у вигляді розповіді;
- покажіть постраждалій людині, що, навіть, у зв'язку з найгіршою подією, можна повірити в те, що життя триває і треба зробити висновки, які стануть корисними у майбутньому. Дайте людині самій подумати про той досвід, який вона отримала в часи життєвих випробувань;
- надайте постраждалій людині можливість спілкування з тими людьми, які були свідками, чи учасниками жаклих подій. В разі потреби допоможіть їм обмінятися номерами телефонів;
- не дозволяйте постраждалій людині грати роль жертви, тобто використовувати трагічну подію для отримання вигоди. Приклад відповідного висловлювання: «Я не можу нічого робити. Я ж пережила такі страшні хвилини».

Часто, коли практичні психологи, соціальні працівники і волонтери, опиняючись в обставинах наслідків трагічних обставин, зустрічають потерпілих, які повні страху, знаходяться в стані шоку, плачуть, або в них істерика. Що робити, щоб зупинити розвиток подій і надати потерпілій людині першу допомогу?

Психологи виділяють основні ознаки вказаного стану:

- людина вже плаче чи готова розридатися;
- тремтять губи;
- спостерігається відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики немає ознак збудженості.

Коли людина стримує сльози емоційної розрядки або полегшення не відбудеться, якщо ситуація затягується внутрішнє напруження може спричинити шкоду фізичному і психічному здоров'ю потерпілої людини.

Тому в такій ситуації:

1. Не залишайте потерпілого (потерпілу) наодинці.
2. Встановіть фізичний контакт з постраждалою людиною – візьміть людину за руку, покладіть свою руку їй на плече чи спину, погладьте по голові. Дайте їй відчути, що ви поряд.
3. Використовуйте прийоми «активного слухання». Вони допоможуть постраждалій людині виплеснути своє горе. Рекомендується періодично вимовляти: «ага», «так»; кивайте головою, інакше кажучи, підтверджуйте, що ви слухаєте і співчуваєте. Повторюйте за постраждалою людиною частини фраз, в яких вона виражає свої почуття, говоріть про свої почуття і почуття постраждалої людини.

4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалу людину. Дайте їй можливість виплакатися і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образ.
5. Не задавайте питань, не давайте порад. Ваше завдання — вислухати.

ІСТЕРИКА

Часто істерика у потерпілої людини виникає як результат перенесеного нею жаху, страху, трагічної ситуації. Істерика може бути короткою, всього декілька хвилин, а може тривати кілька годин.

Зовнішні ознаки істерики:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, багато рухів, театральні пози;
- мовлення є емоційно насиченим, швидким;
- крики, ридання.

симптоми

Як допомогти потерпілій людині в цій ситуації:

1. Видаліть глядачів, створіть спокійні умови. Залишайтеся з потерпілою людиною наодинці, коли це не є небезпечним для Вас.
2. Неочікувано здійсніть дію, яка може сильно здивувати (можна дати ляпаса, облили водою, з гуркотом щось впустити, голосно крикнути на постраждалу людину).
3. Говоріть з постраждалою людиною короткими фразами, впевненим тоном («Ти можеж випити води!», «Умийся»).
4. Після істерики настає занепад сил. Вкладіть потерпілу людину відпочити, рекомендуйте їй заснути. Спостерігайте за її станом, дочекайтеся прибуття фахівця.
5. Не потурайте бажанням постраждалої людини.

Буває, що люди, які пережили драматичні події, залишаються сильно травмованими тим досвідом і не можуть повернутися до нормального життя. Це може означати, що людина отримала пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР). Такий розлад людина набуває виключно внаслідок пережитої нею трагедії – війни, звалтування, пожежі, автомобільної аварії, трагічної смерті близької людини, перебування у полоні, пережитого бомбування.

Симптоми ПТСР розділяють на три категорії: нічні кошмари та раптові повернення до пережитих подій; віддалення від сім'ї та друзів; раптовий гнів, нервозність, панічні атаки.

Звичайно ці симптоми проявляються протягом кількох тижнів після травми. Бувають випадки, коли ПТСР констатується і через довший час. Кваліфікований психіатр, психолог, соціальний працівник повинен бути здатним розпізнати та лікувати ПТСР.

Для лікування ПТСР використовується поведінкова терапія, часто у комбінації з когнітивною терапією, метою якої є зміна базових уможлиднюючих моделей людини. Ці підходи можуть застосовуватись як при індивідуальній, так і при груповій роботі.

При лікуванні ПТСР застосовуються медикаменти, які можуть бути корисними для контролювання гніву, нервозності, безсоння, нічних кошмарів, мимовільних спалахів спогадів та депресії.

Сімейна терапія є корисною для допомоги близьким родичам зрозуміти хворобу і впоратися з нею. Групи підтримки допомагають постраждалим побачити, що їх проблеми подібні до тих, які мають інші люди.

Люди, які постраждали від трагічних подій в їхньому житті, по різному на це реагують. Багато людей впадають у так званий стресовий стан.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ СТРЕСОВИХ СТАНАХ

Головне, що повинен знати спеціаліст, який у своїй роботі може зіткнутися з людиною, яка пережила стресову ситуацію.

У разі, якщо перед вами людина, яка відчуває **страх**, необхідно:

- *перебувати з нею на одному рівні (сидіти, якщо вона сидить, або встати, якщо людина стоїть), дитину можна трохи обійняти;*
- *дати зрозуміти людині, що вона не одна;*
- *вислухати людину, якщо вона говорить, висловлюючи зацікавленість, розуміння та співчуття;*
- *зробити все можливе, щоб людина розслабилась та відчула себе в безпеці.*

Слід пам'ятати, що у ситуації коли людина перестає бачити сенс свого життя, або їй не вдалося когось врятувати, може виникнути **апатія**. Такій людині необхідно задати декілька простих питань, які стосуються її особисто, а також спробувати залучити її до планування подальших дій вирішення проблеми, яка обумовила її життєве неблагополуччя.

При спілкуванні з людиною, яка проявляє **агресію**, необхідно:

- *звести до мінімуму кількість оточуючих;*
- *дати можливість «випустити пару»;*
- *демонструвати доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні;*
- *не обвинувачувати людину у неналежній поведінці, не висловлюватись з приводу її дій (інакше агресивне поведіння буде спрямоване на Вас);*
- *запропонувати спільно знайти вихід із цієї ситуації;*
- *спробувати розрядити обстановку смішними коментарями або діями, адже агресивне поведіння – це один із способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу.*

Іноді пережиті потрясіння настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі відрізнити своїх від ворогів, небезпеки від порятунку. Така людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, якщо їй не надати необхідну допомогу, це може призвести до небезпечних наслідків, адже через знижений контроль за своїми діями людина може заподіяти шкоду собі та іншим.

Отже, якщо перед вами людина, яка перебуває у **руховому збудженні**, потрібно:

- *ізолювати її від оточуючих;*
- *не сперечатись з такою людиною;*
- *намагатись говорити з нею спокійним тоном про почуття, які вона відчуває;*
- *в розмові уникати фраз із часткою «не»;*
- *пам'ятати, що рухові збудження тривають не довго, але можуть змінитися нервовим тремтінням, плачем, або агресивним поведінням.*

Нервово тремтіння може стати наслідком надзвичайної події, свідком або учасником якої стала людина. Тремтіння може виникнути відразу після травмуючої події, так і через деякий час. Таким чином організм «скидає напругу».

На відміну від стану рухового збудження, нервово тремтіння бажано не зупиняти, оскільки це може призвести до розвитку серйозних захворювань людини. Не можна також обіймати людину, або притискати її до себе, заспокоювати, або говорити, щоб вона взяла себе в руки.

Навпаки, необхідно підсилити тремтіння (протягом 10-15 секунд різко та сильно потрясти за плечі), при цьому продовжуючи розмовляти з людиною, щоб вона не сприйняла ваші дії за агресію, або напад.

Після завершення нервового тремтіння людині необхідно дати можливість відпочити у спокійній обстановці.

Якщо при спілкуванні з вами людина **плаче**, не слід залишати її на одинці, щоб дати їй можливість заспокоїтись, навпаки:

- *дайте людині виплакати та виговоритись;*
- *дайте відчуття, що ви її слухаєте та співчуваєте (при цьому, не слід давати поради);*
- *постарайтесь встановити з нею фізичний контакт (можна взяти за руку, погладити по голові тощо).*

Паніка може виникнути, якщо людина стикається з незвичайною та несподіваною для неї ситуацією, коли вона не відчуває можливості її змінити для подолання небезпеки. При виникненні паніки надзвичайно важливо вести себе впевнено, аби людина певною мірою відчула захищеність.

Основними засобами боротьби з панікою є:

- *переконання (якщо є час);*
- *категоричний наказ;*
- *пояснення помилковості небезпеки;*
- *використання сили;*
- *усунення (ізоляція) найнебезпечніших панікерів.*

Людині, яка може або вже опинилася у надзвичайній ситуації слід рекомендувати:

- *ухвалювати швидкі рішення;*
- *бути впевненим/впевненою і рішучим/рішучою, коли потрібно, але вміти підкорятися, якщо необхідно;*
- *бути незалежним/незалежною і самостійним/самостійною;*
- *постійно і безперервно контролювати самого/саму себе;*
- *вміти розрізняти небезпеку;*
- *вчитись розпізнавати людей;*
- *визначати і знати свої можливості та не падати духом;*
- *в будь-якій ситуації намагатися знайти вихід.*

Тримайте завжди біля себе воду для пиття. Вода – один з елементів нормалізації організму. Лікарі радять при стресових ситуаціях багато пити та вмиватись.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ОСОБОЮ, ЯКА ВТРАТИЛА БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ

У людини, яка втратила рідних чи близьких виникає реакція горя, яка ділиться на три фази:

- 1. шок і заціпеніння** (триває від декількох секунд до декількох тижнів);
- 2. страждання** (триває 6-7 тижнів, можливо і більше часу);
- 3. прийняття своє втрати** (зазвичай завершується через рік після втрати).

Для того, щоб вміти надати ефективну допомогу такій людині слід вирізняти на якій фазі горя вона знаходиться.

Відразу після звістки про смерть близької людини в особистості виникає гострий душевний біль та спроба відкинути реальність ситуації (це буває, навіть, якщо смерть близької людини не була раптовою, а очікувалася тривалий час). Людина може довгий час перебувати у стані ступору, який може змінюватись моментами метушливої активності. Вона може відсторонюватись від навколишніх, бажати бути насамоті та десь подалі від всіх своїх звичайних справ, відчувати оніміння, втрату апетиту та сну.

Слід пам'ятати, що *людину, яка знаходиться в першій стадії горя, не можна залишати наодинці. Необхідно проявляти до неї щонайбільше уваги, при цьому:*

- частіше доторкайтеся до людини (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть її руку у свою);
- допомагайте людині ухвалювати необхідні рішення, залучайте до організації похорону;
- дайте їй можливість відпочити;
- дайте людині можливість поплакати;
- простежте за тим, щоб вона приймала їжу;
- говоріть про померлу людину в минулому часі;
- згадуйте тільки гарне та приємне, що пов'язано з померлою людиною.

Коли проходить перша фаза горя, поведінка людини змінюється. *Основними ознаками другої фази горя може бути:*

- дратівливість;
- злість;
- ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися;
- порушення пам'яті на поточні події;
- тривога;
- бажання усамітнитися;
- порушення сну;
- млявість;
- відчуття порожнього шлунку, кому в горлі;
- підвищена чутливість до навколишнього;
- почуття провини перед померлим (загиблим);
- відчуття в людини присутності померлого (загиблого);
- ідеалізування померлого (загиблого).

У другій фазі горя, людині необхідно дати можливість побути наодинці, відпочити. Але, слід пам'ятати, що в цей період стан людини полегшується підтримкою рідних і друзів, причому, суттєва не сама їх дійова допомога, а легка доступність упродовж кількох тижнів.

У таких випадках спеціаліст може допомогти такій людині виконуючи роль слухача. Однак не слід намагатися зупиняти людину, якщо вона плаче, адже після того, як дати волю сльозам, на душі стає небагато легше, навпаки, якщо людина стримує сльози емоційної розрядки не відбувається. Внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

Не заважайте також проявляти злість, оскільки агресивне поведіння – один із способів за допомогою якого організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Однак слід контролювати, щоб прояви злості не відбувалися досить тривалий час.

Необхідно ставитися до людини з увагою, старайтесь пояснити, що страждання буде не завжди, втрата – це не покарання, а частина нашого життя, не треба шукати у втраті рації, мети чи плану, а поховати близьку людину – це не те ж саме, що її забути.

Намагайтесь сприяти людині отримувати фізичні навантаження та пити побільше води. Зміна помешкання, переїзд на нетривалий час, перепланування чи перестановка меблів теж допомагають у плануванні та перспективі на вихід з кризи.

Основним завданням є забезпечення такої допомоги, яка дозволить людині не застрягти на тривалий час у фазі страждання (в людини може спостерігатись апатія, знизитись самооцінка, виникнути почуття власної неповноцінності, або може з'явитися думки про самогубство тощо). Оскільки такий стан може призвести до серцевих, або інфекційних захворювань, нещасних випадків, алкоголізму, депресії та інших розладів (тому, що різко знижується імунітет).

У таких випадках необхідне доброзичливе ставлення до людини, не слід її звинувачувати. Важливо розряджати обстановку та відволікати людину від думок, які завдають їй страждання, адже після пережитого настає фаза прийняття, коли в людини відновлюється сон та апетит. Втрата перестає бути головною подією в житті, з'являється здатність планувати своє життя. Спеціалісти повинні допомогти людині скорегувати свої подальші дії в житті (скласти план на рік чи два, визначитись з професійною діяльністю, чи зміною вже існуючої професії, закінчити розпочате чи навпаки почати якусь роботу, навчання, відчувти захоплення в якійсь дії). Якщо Ви відчуваєте, що потребуєте спілкування з родиною чи друзями людини, яка загубила рідних, зробіть це. Спільно подумайте, яка допомога потрібна цій людині та її родині, можна запропонувати зробити спільний план дій, однак пам'ятайте, що не можна нав'язуватись чи сильно наполягати. Наполягаючи чи примушуючи людину Ви можете зробити ще гірше. Терпіння та доброзичливе ставлення принесуть свої плоди.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

При наданні першої допомоги сім'ям та окремим громадянам, які виїхали з території АТО чи з тимчасово окупованої території, необхідно враховувати ряд ключових моментів, зокрема:

1. Необхідно представитись (назвати своє ім'я та організацію, яку Ви представляєте), пояснити людям яку допомогу Ви можете надати. При цьому слід враховувати, що люди, які стали жертвами або свідками збройного конфлікту, бувають дуже перелякані і відчувають себе у небезпеці, отже, перш за все, необхідно допомогти їм заспокоїтись (вийти зі стану стресу); дати відчувати себе в безпеці; відчувати, що їх захищають, розуміють, поважають та піклуються про них.

Також необхідно дізнатись чи є серед них люди, які потребують особливої допомоги: поранені, хворі, інваліди, особи похилого віку, які не здатні до самообслуговування, вагітні жінки, жінки з новонародженими дітьми, діти без супроводу дорослих тощо.

Спробуйте кожній людині приділити увагу в окремій кімнаті, кабінеті або куточку. Повинно бути місце де вам і вашим відвідувачам буде комфортно спілкуватись.

У разі, якщо людина захоче розповісти про ситуацію, в якій вона перебувала (що з нею сталось), необхідно вислухати, адже для неї може бути дуже важливо щоб хтось просто був поруч. Слухаючи людину треба демонструвати пильну увагу, співчуття та повагу.

Слід враховувати, що людина, яка перебуває у кризовій ситуації, завжди знаходиться в стані психічного збудження. Така поведінка не повинна вас лякати, дратувати або дивувати, адже це – нормальна реакція на ненормальні для неї обставини.

Якщо ж людина відмовляється розповідати про пережите, не треба змушувати її. В такому разі з'ясуйте, що потрібно людині чи сім'ї саме зараз, адже можливість вирішити хоча б частину проблем значно полегшує її стан.

2. Поясніть людині або сім'ї, як вирішити першочергові проблеми: де можна зупинитись; де і яким чином зареєструватись; де і як можна отримати гуманітарну та іншу допомогу; яку допомогу (і де) може отримати людина з особливими потребами тощо.
3. Важливо також з'ясувати чи є в людини (сім'ї) друзі, або близькі родичі, з якими вона хоче, але не має можливості зв'язатись, та які зможуть їй чимось допомогти. Надалі необхідно допомогти їй зв'язатись з ними (наприклад дати можливість зателефонувати).
4. Якщо людина (сім'я) є віруючою та належить до якоїсь конфесії, важливо сприяти їй у налагодженні контактів зі св'ященнослужителями, познайомити з громадою.
5. Дітям, які перебувають без батьків або осіб, які їх замінюють, необхідно, перш за все, допомогти в задоволенні основних життєвих потреб та забезпечити безпечне місце перебування під наглядом дорослих, або спеціалістів, до компетенції яких належить здійснення захисту прав дитини.

Для спеціаліста, який надає першу допомогу тимчасово переміщеним громадянам, необхідним є володіння інформацією про заклади, установи та організації (різних форм власності) та волонтерів, які можуть надати ті, чи інші види послуг таким особам (у тому числі їх контакти).

Створіть групи самопомогли, чи можливо ви вже контактуєте з подібними групами. Зробіть розклад індивідуальних та групових занять. Запрошуйте відвідувати подібні групи всіх осіб, яким ви надаєте матеріальну допомогу. Надати речі чи вирішити питання з документами, це тільки частина роботи. Головне – це психологічна робота з особистістю. Організуйте тренінги чи заняття з лідерства, розв'язання конфліктів, вивчення того, що буде корисно особистості. Почніть співпрацювати з центром зайнятості. Якщо ви надали людині психологічну допомогу будьте впевнені, що ця людина швидше реінтегрується в громаді, ніж та, яка отримала тільки гуманітарну допомогу у вигляді речей чи продуктів.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ НАДАЮТЬ ДОПОМОГУ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ ТА ІНШИМ ОСОБАМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ

Основними рисами спеціаліста, що мають бути присутні при спілкуванні з особами, які пережили ситуацію стресу, повинні бути: ввічливість, доброзичливість, тактовність, скромність, точність та обов'язковість.

Ввічливість, доброзичливість і тактовність необхідні в розмові для того, щоб словами чи діями не образити людину, яка вимушена звертатись за допомогою.

Тактовність включає в себе вміння не помітити який-небудь огріх у поведінці людини, аби не поставити її у незручне становище.

Важливим у поведінці спеціалістів є точність – вміння цінувати свої слова та не давати нездійснених обіцянок, не бути балакучими.

Не слід розповідати чи скаржитись на свої проблеми, якими б вони не були, оскільки завданням спеціалістів на їх робочому місці є надання допомоги, а не перекладання своїх проблеми на інших (тим більше людей, які самі прийшли за допомогою). Ніколи не доказуйте своєї думки, навіть якщо ви переконані в своїй правоті і твердо знаєте, що саме так необхідно вести себе в тій, чи іншій ситуації (говоріть стільки, скільки потрібно для вирішення проблеми людини саме на цей момент).

Перш ніж почати говорити необхідно подумки сформулювати речення, а потім висловити його чітко та ясно, і саме в той момент, коли це доречно.

Необхідно також докладати зусиль, щоб кожне спілкування закінчувалось позитивними результатами.

Необхідно також дотримуватись ряду технічних моментів, які полегшать спілкування та нададуть змогу досягти позитивних результатів під час зустрічі, а саме:

- місце свого розташування при зустрічі з людиною, яка прийшла за допомогою, потрібно вибирати таким чином, щоб на момент зустрічі опинитися з нею обличчям до обличчя та провести його на місце, чи показати його (у разі, якщо консультування здійснюють декілька спеціалістів, або в приміщенні розташовано декілька місць для отримувачів послуг), адже, якщо увійшовши в приміщення людина нікого не зустріне, вона може розгубитися, а її психологічний настрій може змінитися не в кращий бік;
- зустрічати людину, яка прийшла за допомогою, бажано стоячи, оскільки, якщо спеціаліст сидить (тим більше чимось зайнятий), людина може сприйняти це як прояв зверхності, або особистої неповаги до неї, далі налагодити контакт з такою людиною буде значно складніше;
- розмову з людиною, яка прийшла за допомогою, потрібно починати лише після того, як вона займе своє місце та розміститься на ньому достатньо зручно (за цей час людина має можливість для того, щоб трохи заспокоїтись та налаштуватись на розмову);
- в кімнаті, де проходить консультування, не повинно бути зайвих та незро-

зумілих для людини речей, оскільки вони можуть викликати в неї занепокоєння, чи навіть загрозу, а така ситуація також не буде сприяти ефективному спілкуванню;

- одяг спеціаліста, який надає допомогу людині, яка перебувала в стесовій ситуації, не повинен бути надто яскравим. Також рекомендується звести до мінімуму кількість прикрас;
- якщо людині складно відповідати на запитання, спеціалісту необхідно дочекатись, поки вона заспокоїться та сама почне розмову. Якщо ж пауза затягується надто довго, бажано підтримати людину скориставшись доброзичливими репліками (*наприклад: «Я вас уважно слухаю, продовжуйте, будь ласка», «Для того, щоб я змогла /зміг надати Вам необхідну допомогу, мені важливо все те, що ви говорили, продовжуйте, будь ласка» тощо*);
- у випадку, коли людина необґрунтовано звинувачує оточуючих у своїх неприємностях (у тому числі спеціаліста, який з нею працює), не потрібно відкрито їй перечити, тим більше сперечатися з нею. Краще визнати право людини на критику та запропонувати йому відкласти спірні питання до кінця зустрічі та пояснити їй, що якщо час буде витрачено на дискусію, людина не зможе отримати необхідну допомогу (оскільки час зустрічі є обмеженим).

Якщо ж людина буде продовжувати таку поведінку, необхідно тактовно їй повідомити, що спеціаліст має право припинити розмову, якщо вона не стосується розв'язання проблеми.

При формуванні порад та рекомендацій, спеціалісту слід дотримуватись таких правил:

- пропонувати не один, а відразу декілька варіантів (по можливості різних), аби людина змогла вибрати для себе той, що підходить їй найбільше;
- поради повинні враховувати реальні умови життя людини, її можливості та індивідуальні особливості;
- необхідно гарантувати людині можливість отримувати необхідні поради уже в процесі вирішення проблеми в межах вибраного варіанту.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЛИ В ЗОНІ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ, АБО ЗІТКНУЛИСЯ З НАСИЛЬНИЦЬКИМИ ДІЯМИ В ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Ключова роль при наданні допомоги дітям, які перебували в ситуації збройних конфліктів (потерпілі або свідки), відводиться спеціалістам: служб у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, психологам, соціальним педагогам і соціальним працівникам закладів соціального обслуговування та соціального захисту дітей. Ці організації безпосередньо здійснюють захист прав дітей і забезпечують необхідну допомогу та підтримку.

При наданні допомоги постраждалим дітям слід пам'ятати, що незалежно від ситуації, діти можуть мати проблеми зі здоров'ям і потребувати як медичної, так і психологічної (а в деяких випадках – і психіатричної) допомоги, а робота з такою дитиною можлива лише тоді, коли прийняті міри для відновлення її фізичного здоров'я, та коли вона психологічно готова до отримання допомоги.

Перший контакт із дитиною, яка потрапила у ситуацію конфлікту чи злочину, є надзвичайно важливим при наданні їй необхідної допомоги.

Установлення контакту з дитиною насамперед необхідне для психологічної підтримки дитини в новій для неї ситуації. Для цього потрібно забезпечити позитивний емоційний фон під час спілкування з дитиною, створити ситуацію безпеки, довіри та відкритості, адже дитина з досвідом негативних подій будь-яку ситуацію може оцінювати як небезпеку для себе. В таких випадках дитина може відчувати страх, неспокій, проявляти супротив.

Слід залишатися спокійним, якщо дитина через відсутність словникового запасу не може чітко сформулювати думку або вживає нецензурні вирази, жаргонізми, які чула від дорослих. Дитині, яка потрапила у ситуацію злочину, можна допомогти висловити свою думку, але переривати її розповідь не потрібно. Важливо заспокоїти та підтримати дитину.

Під час бесіди з дитиною не можна перебивати її, намагатися завершити думки дитини, її висловлювання, втрачати зоровий контакт з дитиною, жестами та рухами тіла демонструвати неувважність. Також дитині не можна обіцяти того, що неможливо виконати.

Взаємодія спеціаліста з дитиною, яка потрапила у ситуацію злочину, повинна ґрунтуватися на повній повазі до фізичної, психологічної і моральної недоторканості дитини, враховуючи її конкретний стан і безпосередні потреби: вік, стать, стан здоров'я, рівень зрілості тощо.

Ознаками встановленого контакту з дитиною є:

- взаємне особистісне сприйняття спеціаліста та дитини;
- потреба дитини в подальшій взаємодії;
- високий рівень контакту очей у бесіді;
- узгодженість поз, міміки та інтонації в діалозі.

Враховуючи особливі потреби дітей, вкрай важливо, щоб як медичну, так і психологічну допомогу дитині, яка потрапила у ситуацію злочину, було надано відразу після отриманої травми.

Крім того, при наданні допомоги дитині, необхідно враховувати різні типи ставлення дітей до травматичних ситуацій, зокрема:

Ігноруюче ставлення – стан, при якому дитина не хоче або не може оцінити ситуацію, яка склалася, або намагається не помічати її негативних наслідків (у тому числі погіршення свого стану здоров'я);

Ставлення з перебільшенням – ситуація, при якій дитина перебільшує навіть дрібниці того, що сталося. Постійно очікуючи чогось поганого, дитина дає собі

негативні установки, провокуючи тим самим ускладнення ситуації, зменшуючи власну можливість адекватно реагувати на нові, несприятливі події;

Демонстративне ставлення полягає у тому, що деякі діти постійно підкреслюють, що саме їхня ситуація найгірша. Головна мета такої поведінки – привернути до себе увагу, викликати співчуття у оточуючих тощо.

Для подолання сильних негативних емоцій, які були спричинені травматичним досвідом такої дитини, можуть бути застосовані психологічні захисні механізми, що полягають у витісненні зі свідомості негативних спогадів.

При наданні допомоги дітям зазначеної категорії, необхідно враховувати, що такі захисні механізми можуть проявлятися у дітей як безпосередньо після травмуючої події, так і значно пізніше. Необхідно також враховувати, чи були травмуючі події поодинокими, чи довготривалими та часто повторюваними. Від цього залежить специфіка надання допомоги дитині.

Також слід враховувати, що те як діти реагують на ситуацію залежить від їх віку та рівня розвитку.

Зазвичай діти можуть впоратися з травмуючою ситуацією швидше та краще, якщо поряд знаходяться дорослі. Але в них також можуть виникати деякі з наступних специфічних реакцій:

- маленькі діти можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку, часу, коли вони були щасливі і ще не пережили травмуючих обставин;
- у дітей шкільного віку можуть виникати нові страхи, вони можуть стати менш доброзичливими і привітними, відчувати себе самотніми або надто перейматися захистом та порятунком людей, які опинилися чи перебували в подібній ситуації, здійснювати ризиковані дії.

Крім того, те як діти реагують на труднощі, також залежить від того як з ними взаємодіють їхні батьки або особи, які їх замінюють, та інші дорослі.

Важливим першим кроком при наданні допомоги дитині, яка залишилась без сімейного оточення, є її возз'єднання з близькими. Якщо діти перебувають разом з батьками необхідно надати допомогу дорослим, аби вони мали змогу належним чином піклуватися про дітей, та забезпечити їх усім необхідним для повноцінної життєдіяльності.

СПЕЦИФІКА НАДАННЯ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

При наданні допомоги людям з особливими потребами, слід враховувати, що вони, як правило, не завжди здатні самі подбати про себе, тому можуть потребувати особливої допомоги щоб дістатися до безпечного місця, отримати медичну допомогу та інші послуги.

Переживання, пов'язані зі стресовою подією, можуть погіршити стан здоров'я людей, які вже мають певні хвороби.

Крім того, людям, не здатним пересуватися самостійно або зі зниженим зором чи слухом, буває складно знайти близьких або звернутися за допомогою до спеціалістів відповідних служб.

Надаючи допомогу людям з хронічними захворюваннями або інвалідністю, необхідно діяти наступним чином:

- допомогти дістатися до безпечного місця;
- допомогти задовольнити нагальні потреби (за можливості забезпечити їжею, водою, необхідними ліками чи санітарно-гігієнічними засобами, медичною допомогою; надати можливість догляду за собою чи дитиною тощо);
- у разі потреби залишитися поруч або знайти того, хто може залишитися поруч та подбати про цю людину;
- сприяти направленню в установу, де людині можуть надати необхідну допомогу, з урахуванням її специфічних потреб.

ПОРАДИ ЩОДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ, А ІНОДІ І САМИМ СОБІ, В СИТУАЦІЇ СТРЕСОВОГО СТАНУ

Людині, яка знаходиться під впливом негативних емоцій, якій важко подолати відчуття образи, гніву, страху, або яка відчуває дискомфорт, але не може дати собі раду і розв'язати свої внутрішні конфлікти, краще рекомендувати звернутися до психолога або психотерапевта, спеціаліста, який володіє рядом технологій з подолання наслідків стресу.

Людина, яка пережила стрес (навіть якщо пройшов певний період часу), може перебувати в стані хронічного стресу. Насамперед, необхідно пояснити людині, як вона може розрізнити, чи перебуває вона в стані стресу, та як стрес впливає на її здоров'я.

Хронічний стрес. Хронічний стрес має певні ознаки, на які сама людина може звернути увагу, зокрема це можуть бути такі симптоми:

Розгубленість. Як правило спочатку настає дезорганізованість. Хоча ви прекрасно пам'ятаєте, що ключі були тільки-но у ваших руках і кімнату ви не залишали, здається, що вони буквально зникли. Коли ви врешті їх знаходите, це не заспокоює вас, а навпаки турбує ще більше, адже ключі були зовсім поруч.

Складнощі в прийнятті рішень. Услід за розгубленістю настають труднощі в прийнятті рішень. Ви дуже довго не можете дати собі раду у найпростіших рішеннях, наприклад, вирішити, що приготувати на обід. Якщо ви не визначились і за три години, можна з упевненістю сказати, що ви потрапили в стресовий стан.

Залежність від нереалізованих бажань. При хронічному стресі може виникнути залежність від ваших невілених бажань. Оскільки при стресах виконання бажань постійно відкладається, людина починає мріяти про ситуації, за яких вона зможе їх задовольнити. Наприклад, майже здорова людина спеціально лягає до лікарні, щоб насолодитись бездіяльністю, або ігнорувати телефон, цілими вечорами дивитись телевізор і при цьому відчувати себе дуже слабкою.

Депресія. Депресія — це фінальна стадія змін при стресі. Звичайно болі та нездужання в таких випадках збільшуються, а наша здатність протистояти стресу послаблюється. Ваша енергія та ваш оптимізм вичерпуються і, якщо стрес не зникне, депресія може стати вашим постійним станом.

Людина в депресії схильна до узагальнень і уявляє своє життя ланцюгом нескінченних невдач. Подолання будь-яких життєвих труднощів для неї — катування та покарання, вона подовгу переживає найменші неприємності. Часто виникають скарги на відсутність любові і розуміння по відношенню до себе. Важливо зрозуміти, що ваші почуття — це результат депресії, симптому, викликаного стресом. Науковцями доведено, що в людини, яка постійно відчуває тривогу, знаходиться в стресі, знижується рівень опору до хвороб. В результаті, вірусне захворювання або будь-який функціональний розлад стає більш ймовірним.

Отже, в першу чергу, треба усвідомити свої почуття і впоратись з негативними емоціями. Не виражені, приховані, не усвідомлені негативні емоції завдають великої шкоди здоров'ю людини. До того ж стрес призводить до загострення хронічних захворювань, поглиблює наслідки перенесених хвороб або спадкових дефектів.

Важливо дати зрозуміти людині невідкладну необхідність вирішення власних психологічних проблем, не чекаючи коли з'явиться вільний час, адже він може з'явитися надто пізно.

Необхідно пояснити людині, що в кабінеті психолога вона буде мати можливість розповісти про події, які завдали їй травми і пов'язані з ними переживання, адже це допоможе знизити почуття безпорадності, ізоляції чи сорому.

Таким чином людина може встановити зв'язок теперішнього стану з попереднім травматичним досвідом, а будуючи логічний ланцюжок з пережитих подій, вона зможе зрозуміти, як вплинуло на неї те, що трапилось, зможе прийняти важливе для себе рішення для покращення ситуації.

РЕКОМЕНДАЦІЇ, ЩО МОЖЕ НАДАТИ СПЕЦІАЛІСТ ЛЮДИНІ, ЯКА ПЕРЕБУВАЛА В СИТУАЦІЇ СТРЕСУ: «що Ви можете зробити для себе самостійно»

Для успішного подолання стресового стану необхідно:

1. Проаналізувати, що для вас особисто є причиною стресу.

Пригадайте 5 стресових ситуацій зі свого життя. Після складання списку відзначте, які пускові стресові чинники ви можете контролювати і ті, контроль над якими не у вашій владі.

2. Опишіть, що ви відчували під час кожної з перерахованих ситуацій

(наприклад: гнів, злість, страх, роздратування, головний біль і т.п.).

Подумайте, що допомагає вам відчувати себе краще? Наприклад, фізичні вправи, розмова з другом, перегляд телепередачі та ін.

Якщо у вас в даний момент немає можливості звернутись до психолога або тема розмови настільки інтимна для вас, що її взагалі ні з ким не хочеться обговорювати, ви можете в деякій мірі поліпшити свій стан самотужки.

Вправа з дзеркалом

Розкажіть про те, що вас хвилює самі собі. Сядьте зручніше перед дзеркалом і поговоріть самі з собою. Розкажіть, про все, що з вами сталося і спробуйте проаналізувати те, що трапилось. Говоріть самі з собою до того часу, поки все, що вас хвилює, не буде промовлено вголос і ви не відчуєте полегшення. Можливо, коли ви зрозумієте причини свого стресового стану, вам стане спокійніше і ви навіть приймете рішення про подальші кроки.

Лист до себе

Деяким краще допоможе перенести всі свої хвилювання на папір. Напишіть собі листа. Довірте паперу все, що відчуваєте і думаєте. Цей спосіб має ту перевагу, що письмова мова більш коротка та логічна. В процесі змальовування у листі ситуації розуміння проблеми настає швидше, ніж у розмові. Лист можна відразу ж знищити, або сховати і перечитати, коли вас знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним впо-ратись, як і минулого разу.

Звільнення від почуття образи

Для поліпшення свого стану вам дуже важливо звільнитися від почуття образи і пробачити тих людей, які вас образили. Психологи вважають, що: прихована образа, злоба, критика себе та інших – найбільш шкідливі для здоров'я емоції. Ми повинні звільнитись від минулого і пробачити всіх без винятку, включаючи самих себе. Повне звільнення від образи або злості виликовує ваші хвороби.

Луїза Хей, радить щодня протягом місяця один раз на день робити вправу «Розчинення образи».

Сядьте де-небудь в тихому місці, розслабтесь. Уявіть, що ви в затемненому театрі і перед вами невелика сцена. Поставте на сцену людину, яка вас образила (людину, яку ви більш за все на світі ненавидите). Ця людина може бути живою чи мертвою, і ваша ненависть може бути як в минулому, так і в теперішньому часі. Коли ви ясно побачите цю людину, уявіть, що з нею відбувається щось добре, те, що для цієї людини має велике значення. Уявіть, що вона всміхається і щаслива. Затримайте цей образ у вашій уяві на декілька хвилин, а потім нехай вона зникне.

Потім, коли людина, яку ви хотіли б пробачити, залишить сцену, поставте туди себе. Уявіть, що з вами відбувається тільки щось хороше. Уявіть себе щасливою і усміхненою людиною. Знайте, що у Всесвіті вистачає добра для усіх нас.

Ця вправа розчиняє темні хмари накопиченої образи. Деяким ця вправа буде здаватися дуже важкою. Якщо ви пригадаєте людину, яку вам пробачити дуже важко, то саме її вам необхідно пробачити. Пробачення означає звільнення. Головне – це бажання пробачити. Ви повинні зрозуміти, що та людина яка вам завдала образи, теж відчувала образу і в той момент, коли ображала вас не могла вчинити по-іншому.

Поліпшення свого стану шляхом релаксації

Релаксація — це довільне розслаблення м'язів. Активізуючи діяльність нервової системи релаксація регулює настрій і ступінь фізичного збудження, дозволяє ослабити або зняти викликану стресом психічну та м'язову напругу.

Вправа складається з шести частин:

1. Сядьте, закрийте очі, пообертайте головою: зробіть чотири обертання за годинниковою стрілкою і стільки ж проти.
2. негайно лягайте на спину і підніміть вгору праву ногу – від п'ятки до поверхні повинно бути не менше 30 см. Тепер напружте м'язи і подумки пройдіться поглядом по всій довжині ноги від кінчиків пальців до самого стегна. Очі протягом усього сеансу краще тримати закритими. Потримайте ногу в такому положенні подовше – від однієї хвилини до трьох-чотирьох – а потім опустіть її всією вагою вниз.
3. Те ж саме зробіть лівою ногою.
4. Тієї ж секунди підніміть вгору праву руку (кулак стиснутий, м'язи гранично напружені) потримайте її піднятою як можна довше, «погладжуючи» її подумки поглядом, після цього дайте їй впасти, важко і вільно.
5. Те ж саме проробіть і з лівою рукою.
6. Подумки відключіться від лівої руки і на стелі прямо перед собою уявіть коло біля метра в діаметрі. Не поспішаючи, пройдіться по ньому «внутрішнім поглядом» – чотири рази за годинниковою стрілкою, чотири проти. «Вимкнувши» на уявному екрані коло, «накресліть» на його місці квадрат: точнісінько так само, по чотири рази в обидва боки, обійдіть його по периметру.

М'язи максимально розслаблені. Вам хочеться подрімати. Видих стає довшим. Після видиху вам приємно кілька секунд не дихати. Після тривалого видиху тепла хвиля начебто перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішньої напруги.

Подумки повторюйте формулу «Я можу легко відволікатись від тривожних думок і переживань (пауза). Енергія відновлюється з надлишком (пауза). Мені стає все легше і легше (пауза). Я можу бути з усіма привітним/ою, терплячим/ою, добрим/ою і спокійним/ою (пауза). Я бадьорий/а і творчо настроєний/на (пауза). Я відпочив(ла). Я відчуваю зростаючу впевненість в своїх силах і покликанні» (пауза).

Сеанс наближається до кінця. Я буду лічити про себе від трьох до одного. «Три!» Сонливість проходить. «Два!» Я потягуюсь. «Один!» Я відчуваю бадьорість і повноту сил».

Зняття напруги глибоким диханням. Вправа «4-8-4»

Сядьте зручніше і розслаблено, розправте плечі, випрямте спину, підніміть підборіддя.

Ліву руку опустіть на стегно, праву підніміть до обличчя: чотири пальці повинні бути разом, п'ятий (великий) відставлений.

Затуліть великим пальцем праву ніздрю і зробіть глибокий повільний вдих — він буде тривати чотири секунди. На вісім секунд затримайте дихання, потім, звільнивши праву ніздрю, затуліть вказівним пальцем ліву і видихніть за чотири секунди, намагайтесь видихнути все повітря з легень. Не змінюючи по-

ложення пальців, на ті ж чотири «довгих» відліки зробить вдих правою ніздрею, потім восьмисекундну паузу, після чого, затуливши великим пальцем праву ніздрю зробить лівосторонній видих.

Перший дихальний цикл закінчено.

Вправа складається звичайно з чотирьох циклів і виконується двічі на день, краще всього на світанку і ввечері в променях сідаючого сонця. Поступово число циклів можна збільшити спочатку до шести, потім до восьми або, навпаки, тимчасово скоротити, якщо з'явиться запаморочення.

Користуючись нашими порадами, ви зможете розвинути особисту внутрішню впевненість і баланс. Ви завжди будете себе добре почувати, незалежно від оточуючого середовища.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗМЕНШЕННЮ ПОЧУТТЯ ГНІВУ

Протистресове дихання

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху затримайте дихання; після цього зробить через ніс видих, як можна повільніше. Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбавляєтеся від стресової напруги.

Ізометричні вправи

Обіпріться руками в стіну і штовхайте, поки не мине відчуття збудження, поки фізично ви в силах штовхати.

Вихід гніву через крик

Якщо є можливість, знайдіть відокремлене місце й кричіть. Кричати необхідно скільки вистачить повітря в легенях, поки не виб'єтеся з сил (можна кричати в подушку або картонну коробку, заповнену паперами).

Релаксація

Крок 1. Розслабте куточки рота, зволожите губи, розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні свого тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки і внутрішній стан. Злегка доторкніться пальцями до своїх лобових горбів безпосередньо над очима. Утримуючи пальці без натиснення на цих точках зняття стресу, відчуйте, як розслабляється ваше тіло. Якщо ви знаєте, що з'явилося причиною стресу, обдумайте всю ситуацію, знімаючи стрес. Уявіть собі всі її аспекти, які ви можете пригадати, спробуйте усвідомити, що відбувається, що ви відчуваєте у зв'язку з цим.

Не намагайтеся вирішити проблему, просто усвідомлюйте свої дії та почуття. Подумки задайте собі запитання: «Чому я зараз такий напружений(а)?» Потім прислухайтеся до будь-яких думок, які відразу ж з'являться у вас в голові, або відмітьте будь-які образи, що з'явилися. Ви виявите, що ви знаходите здатність проникнення у ваші внутрішні відчуття і турботи.

Крок 2. Вирішіть, що вам потрібно зробити, щоб позбавитися від цього джерела напруги. Якщо ви визначили, що причина вашого стресу криється в певній ситуації, наступний крок полягає в тому, щоб запитати себе, що вам потрібно зробити з цим.

Якщо ви вірите в сили свого розуму, ви виявите, що ваше внутрішнє “Я” має відповідь про те, що робити. Не намагайтеся сформулювати відповідь свідомо, а прислухайтеся до того, що вам говорить ваш внутрішній голос. Поставте собі питання: “Що мені потрібно зробити, щоб бути спокійною?”

Крок 3. Відкиньте всяке занепокоєння про проблему. Останній крок полягає в тому, щоб відкинути всіляке занепокоєння і страхи, пов’язані з досягненням бажаного результату. Ці страхи абсолютно непродуктивні і лише підсилюють відчуття стресу.

Інколи, скільки б ви не намагалися активно або подумки вплинути на події, обставини можуть не скластися так, як ви сподіваєтеся. Проте, часто з часом справи приймають кращий зворот, якщо лише ви збережете спокій. Таким чином, одним з ключових моментів при подоланні занепокоєння є розуміння того, що часто може здаватися, що справи йдуть погано, але ми можемо піти в обхід або використовувати те, що йде погано, для набуття досвіду, щоб зробити що-небудь краще.

Інший спосіб розглядати небажані на початку події полягає в розумінні того факту, що часто наші бажання і потреби не збігаються. Коли це відбувається, ми зазвичай отримуємо те, що нам потрібно.

Якщо вас турбує якась майбутня подія, проаналізуйте, що саме вас турбує і чого ви очікуєте, потім знов обдумайте ситуацію, при цьому уявляючи собі, як ви діятимете з максимальною ефективністю.

Для подолання наслідків стресу корисні також медитація, заняття спортом та водні процедури.

ВИКОРИСТАНІ МАТЕРІАЛИ:

Бондаровська В.М., упорядник. Екстрена психологічна допомога. У «Запобігання насильству у сім’ї у діяльності фахівців соціальної сфери». ТОВ Видавничий дім «КАЛИТА», Київ, 2014.

Кульбачка Т.В. Психологічна допомога жертвам насильства. У «Виявити, захистити, допомогти». Методичні матеріали для фахівців, які безпосередньо працюють з потерпілими від домашнього насильства. Київ, 2008.

Post-Traumatic Stress Disorder. Brochure reviewed by David S. Riggs.

Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебувало у зоні збройного конфлікту. Загальна редакція: Іванова О.Л.; упорядники: д.мед.н. Пінчук І.Я., д.мед.н. проф. Хаустова О.О., к.мед.н. Степанова Н.М., Чайка А.В., Пінчук А.О.

Тарабрина Н.В. Практикум з психології посттравматичного стресу / Тарабрина Н.В. – СПб.: Пітер, 2009. [272 с.]

ДОПОМОГА ЛЮДИНІ, ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ У СТАНІ ШОКУ, СТРЕСУ ЧИ ТРАВМИ.

Практичні поради соціальним працівникам,
психологам та волонтерам.



Видання здійснено за фінансової підтримки
Представництва Фонду народонаселення ООН (ФН ООН) в Україні.

ФН ООН не обов'язково розділяє точки зору авторів видання.
Не для продажу (поширюється безкоштовно).

ISBN 978-966-2339-89-5

Видавець ТОВ «ДКС центр». Свідоцтво ДК № 3457 від 08.04.2009 р.
Надруковано ТОВ «ФАСТПРИНТ», дизайн Мальцева Ольга.

Київ, 2015 р.