

Як впоратись зі стресом війни та катастрофи

Катастрофи можуть мати ряд наслідків для потерпілих – осіб, сімей та громад. Такі катастрофи часто викликають почуття жаху, розгубленості, скорботи, безпорадності, тривоги, люті, провини та навіть атрофованої впевненості в собі та інших. Існує низка дієвих інтервенцій, які можуть допомогти особам та громадам одужати.

Після катастрофи уряди та організації по наданню допомоги відіграють важливу роль у зменшенні дистресу як жертв, так і більш широкої спільноти. Забезпечення рівномірного постачання ресурсів (таких як їжа, одяг та житло), а також негайний доступ до медичних послуг збільшують довіру та покращують наслідки. Дотримання етичних принципів забезпечення інтервенцій та зусиль надання надзвичайної допомоги підсилює добробут суспільства.

Стосовно взаємодії з особами, що зазнали впливу катастрофічних подій, міжнародні експерти та дослідники катастроф дійшли згоди, що Перша Психологічна Допомога (PFA) може допомогти пом'якшити болісні емоції та зменшити подальшу шкоду від первинних реакцій на катастрофи. Ваші дії та взаємодії з іншими можуть допомогти надати Першу Психологічну допомогу людям у дистресі, створюючи та підтримуючи оточення (1) безпеки, (2) заспокоєння, (3) єднання з іншими, (4) самоефективності або самоствердження, та (5) оптимізму. Розгляньте наступні пропозиції:

Можна:

- Допомогати людям забезпечувати базові потреби в їжі та житлі, а також в негайному медичному супроводі. Забезпечте просту та достовірну інформацію про те, як отримати ці послуги. (безпека)
- Слухати людей, які хочуть поділитись своїми історіями та емоціями; пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних почуттів. (заспокоєння)
- Бути привітними та співчутливими, навіть якщо люди поведуться складно. (заспокоєння)
- Продовжувати надавати достовірну інформацію про катастрофу чи травму, а також заходи надання надзвичайної допомоги. Це допоможе людям розуміти ситуацію. (заспокоєння)
- Допомогати людям підтримувати зв'язок з друзями та близькими. (єднання)
- Тримати сім'ї разом; тримати дітей поруч з батьками чи іншими близькими родичами за будь-якої можливості. (єднання)
- Давати практичні поради, які заохочують людей допомагати собі та задовольняти власні потреби. (самоефективність)
- Направляти людей до розташування державних та недержавних організацій з надання послуг. (оптимізм)
- Якщо ви знаєте, що більше допомоги та послуг вже на шляху до вас, нагадувати про це людям, коли вони висловлюють побоювання чи занепокоєння. (оптимізм)

Не можна:

- Змушувати людей ділитись їхніми історіями з вами, особливо дуже особистими деталями. (може знизити заспокоєння)

- Давати примітивні втішення типу «Все буде гаразд» або «Принаймні ви вижили». (часто зменшує заспокоєння)
- Розказувати людям, що, на вашу думку, вони повинні відчувати, думати або робити зараз, чи як вони мали б вчинити раніше. (зменшує самоефективність)
- Розказувати людям, чому, на вашу думку, вони зазнали страждань, мотивуючи це їхньою особистою поведінкою або поглядами. (також зменшує самоефективність)
- Давати обіцянки, які не можуть бути виконаними. (зменшує надію)
- Критикувати існуючі послуги чи діяльність організацій з надання надзвичайної допомоги на очах у людей, які потребують цих послуг. (зменшує надію та заспокоєння)

Зі мною все гаразд, як я можу допомогти іншим?

- Регулярно виходьте на зв'язок з друзями та сусідами, особливо з тими, хто може потребувати допомоги.
- Допомагайте їжею, грошима чи вашим часом.
- Знайдіть способи допомогти іншим забезпечити себе самостійно.
- Познайомтесь з тими, хто живе поруч, оскільки ви працюєте та відбудовуєте разом.

Як мені спілкуватись з моїми дітьми про катастрофу?

- Діти можуть не розуміти того, що сталося, і бути занепокоєними, що це станеться знову. Вони можуть хвилюватись про безпеку їхньої сім'ї, друзів та домашніх улюбленців.
- Слухайте дітей, звертайте увагу на те, що вони говорять, і як вони поведуться. Зверніть увагу на проблеми зі сном, дратівливість, сум, злість, хвилювання, проблеми в школі, труднощі з концентрацією і слуханням, а також невиконання шкільної роботи.
- Дайте дітям знати, що вони не одні, і забезпечте їх можливістю поговорити про те, що сталося. Відповідайте на запитання просто і чесно, а також розповідайте їм про те, що робиться, щоб усі були в безпеці.
- Підтримуйте щоденний розпорядок дня, діяльність та структуру зі зрозумілими очікуваннями, чіткими правилами та миттєвим відгуком; обмежте непотрібні зміни.
- Відволікайтесь від кризи за допомогою діяльності, не пов'язаної з подією.
- Запобігайте подальшій травматизації, обмежуючи доступ до телебачення, інтернету та інших форм медіа, які транслюють хвилюючі сцени події.
- Допомагайте дітям підтримувати зв'язок з їхніми однокласниками та друзями. Розкажіть дітям, як вони можуть допомогти, базуючись на їхніх можливостях, а також давайте якісь досяжні завдання.
- Звертайте увагу на ваші власні думки, почуття та реакції, оскільки діти помічають, як ви реагуєте на події, і це вплине на їхню поведінку та здібність впоратись.

Ресурс: [Center for the Study of Traumatic Stress](#), Uniformed Services University, US