

Інформація для сил негайного реагування про емоційні реакції на людські тіла при масовій загибелі

Протягом реагування на надзвичайні ситуації та катастрофи рятувальники бачать, чують запах та торкаються останків людей різного віку. Робота з ними або навколо них може викликати сильне почуття жалю, жаху, відрази, огиди та гніву через безглуздість цієї трагедії. Ви можете відчувати провину за те, що недостатньо допомагали. Ці реакції – нормальні; вони є частиною людського життя. Ви можете почувати себе емоційно заціпенілими або навіть користуватися «цвинтарним гумором», щоб страждання та смерть здавалися менш жахливими. Це також нормальні реакції. Сильні емоції або реакції можуть бути найбільш болючими, коли жертвою є дитина або коли загиблий нагадує вам про когось, кого ви любите, або саме вас. Навіть якщо ви вже маєте досвід роботи в умовах стихійного лиха, певного разу ви можете відреагувати інакше, ніж у минулому. Пам'ятайте, сильні емоції – це пошани, бо вони підтверджують вашу людяність.

Ось деякі висновки з досвіду інших людей, які стикалися з тілами загиблих в умовах стихійного лиха. Хоча ці поради не можуть полегшити жахливу подію, вони допоможуть вам продовжувати працювати та жити зі своїм досвідом та спогадами, не переслідуючи вас:

- Пам'ятайте про загальну мету вашої роботи. Відбираючи тіла для ідентифікації та шанобливого поховання, ви проявляєте турботу, даруєте надію та запобігаєте хворобам живих. Ваш керівник повинен знати порядок пошуково-рятувальних операцій, які ви виконуєте, та координувати їх з місцевою владою, яка потребує допомоги у цій важливій роботі.
- Шукайте інформацію про кваліфікаційні вимоги до цієї роботи та про досвід інших. Підготуватися ментально до того, що ви побачите і будете робити, може виявитися дуже важко.

Робота з тілами загиблих може викликати сильне почуття жалю, жаху, відрази, огиди та гніву через безглуздість цієї трагедії.
Це також нормальні реакції.

- Під час роботи надягайте захисні рукавички та комбінезон, щоб зменшити ризик захворювання, робіть часті перерви, дотримуйтесь гігієни, пийте багато рідини та їжте корисну їжу. Коли не

працюєте – відпочивайте у сидячому або лежачому положенні. Повинні бути наявні приміщення для відпочинку, миття рук і обличчя, а також душ і свіжий одяг.

- Дуже важливо спілкування з іншими під час роботи та під час простою. Це допомагає не заплутатися у власних думках чи емоціях.
- Допомагайте іншим у біді, будучи добрим слухачем. Не приймайте вираження почуттів за слабкість. Нагадуйте іншим, що сильні емоції – це нормально і почесно.
- Гумор добре знімає стрес. Цвинтарний (“чорний”) гумор у приватних і обмежених обставинах може бути корисним, але, ймовірно, буде образливим для деяких. Не будьте зневажливими до останків.
- Максимально обмежте контакт з тілами загиблих.
- Обмежте вплив на інших людей, особливо на осіб, які не причетні до підрозділів швидкого реагування, і цивільних, застосовуючи ширми, штори-пончо, перегородки, чохли, мішки для тіл та бар'єри, коли це можливо.
- Оскільки парфуми або засоби після гоління, якими користуються для маскуванню запахів, можуть пізніше викликати спогади, можливо, щоб позбавитися неприємних запахів, краще дихати через рот, ніж користуватися такими засобами.
- Будьте співчутливими, але уникайте зосередження на будь-якій окремій жертві – особливо на тих, з якими ви можете ототожнювати себе.

- Особисті речі, знайдені поблизу тіл, можуть бути важливими для їх ідентифікації. Вони також можуть стати важливими нагадуваннями для живих членів сім'ї або близьких, тому їх не слід брати як сувеніри.
- Не зосереджуйте увагу на особистих речах більше, ніж необхідно, оскільки це може бути особливо неприємним.
- Нагадуйте собі, що тіла більше не люди, а лише останки.
- Доречні мовчазні молитви, але поминальні служби чи інші публічні церемонії мають проводити місцеві релігійні діячі.
- Поважайте місцеву культуру та релігійні переконання, які можуть сильно відрізнятись від ваших.
- Коли дозволяє час, нехай ваша команда збирається разом для взаємної підтримки та заохочення.
- Визнайте жахливі сторони роботи, але не зупиняйтеся на спогадах про деталі. Ви повинні повідомити свого керівника, якщо якийсь аспект вашої роботи є для вас особливо важким або стресовим — зміна роботи може бути корисною.
- Після цього не відчувайте провини за те, що ви віддалилися від страждань або трагічної смерті людей.
- Деякі люди вважають, що консультації з кваліфікованими консультантами корисні, а інші – ні. Участь у таких консультаціях має бути добровільною. Будь-які групові наради повинні проводитися з людьми, які мають аналогічний досвід.
- Дивні сни або кошмари, відчуття напруженості або нав'язливі спогади є звичайними під час або невдовзі після стресової роботи з людськими останками.
- Часто корисно ділитися своїми емоційними реакціями з близькими, але це може бути дуже важко зробити.
- Якщо тривога, депресія, проблеми зі сном або дратівливість зберігаються більше ніж через два тижні після повернення додому, вам слід звернутися за допомогою до консультанта або лікаря.



Центр досліджень посттравматичного стресу
 Відділення психіатрії
 Військово-медичний університет
 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org