

Контроль та подолання стресу під час війни та надзвичайних подій

Надзвичайні події можуть спричинити низку наслідків для постраждалих, тобто окремих людей, сімей та громад. Ці події часто викликають почуття страху, розгубленості, горя, безпорадності, тривоги, гніву, провини і навіть зниження впевненості в собі чи інших. У справі одужання від них людям і громадам можуть допомогти різноманітні корисні заходи.

Після закінчення надзвичайної ситуації уряди та організації з надання допомоги відіграють важливу роль у зменшенні страждань як для постраждалих, так і для суспільства в цілому. Забезпечення справедливого розподілу ресурсів (таких як їжа, одяг та житло) та швидкий доступ до медичної допомоги підвищують довіру та покращують результати. Дотримання етичних принципів під час подолання наслідків надзвичайної ситуації та надання допомоги покращує добробут громади.

Між міжнародними експертами та дослідниками з питань стихійного лиха існує консенсус, що під час взаємодії з особами, які постраждали від надзвичайної ситуації, перша психологічна допомога (ППД) може сприяти полегшенню хворобливих емоцій та зменшити подальшу шкоду від початкової реакції на таку подію. Ваші дії та взаємодія з іншими можуть допомогти надати ППД людям, які потрапили в біду, створюючи та підтримуючи середовище (1) безпеки, (2) заспокоєння, (3) зв'язку і спілкування з іншими, (4) самодостатності або впевненості і (5) оптимізму та сподівання. Розгляньте такі пропозиції:

ЩО ТРЕБА РОБИТИ:

- Допомагайте людям задовольнити основні потреби в їжі та житлі, а також наданні невідкладної медичної допомоги. Надайте просту й точну інформацію про те, як отримати такі послуги (безпека).
- Слухайте людей, які хочуть поділитися своїми історіями та емоціями; пам'ятайте, що немає

Після закінчення надзвичайної ситуації уряди та організації з надання допомоги відіграють важливу роль у зменшенні страждань як для постраждалих, так і для суспільства в цілому.

неправильного чи правильного способу відчуття (заспокоєння).

- Будьте дружніми та співчутливими, навіть якщо людям важко (заспокоєння).
- Продовжуйте надавати точну інформацію про надзвичайну подію або травми та про заходи з надання допомоги. Це допоможе людям зрозуміти ситуацію (заспокоєння). Допоможіть людям зв'язатися з друзями або близькими (зв'язок).
- Забезпечуйте, щоб всі члени сім'ї були разом; за можливістю утримуйте дітей з батьками чи іншими близькими родичами (зв'язок).
- Надавати практичні пропозиції, які заохочують людей допомагати собі та задовольняти власні потреби (самодостатність).
- Направляйте людей до місць, де є доступні державні та недержавні послуги (сподівання).
- Якщо ви знаєте, що можна очікувати подальші послуги та допомогу, нагадуйте людям про це, коли вони висловлюють страх або занепокоєння (оптимізм).

ЩО НЕ ТРЕБА РОБИТИ:

- Змушувати людей ділитися з вами своїми історіями, особливо дуже особистими деталями (може зменшити заспокоєння).
- Надавати прості запевнення на кшталт «все буде добре» або «принаймні ви вижили» (часто зменшує спокій).
- Розказувати людям, що, на вашу думку, що вони повинні відчувати, думати чи робити зараз або як вони повинні були діяти раніше (знижує самодостатність).
- Розказувати людям, чому, на вашу думку, вони постраждали, пояснюючи їх особисту поведінку або переконання (також знижує самодостатність).

Див. далі

- Давати обіцянки, які можуть не виконатися (зменшує надію).
- Критикувати існуючі послуги або заходи з надання допомоги перед людьми, які потребують цих послуг (зменшує оптимізм та заспокоєння).

У мене все добре, як я можу допомогти іншим?

- Часто зв'язуйтеся з друзями та сусідами, особливо з тими, кому може знадобитися допомога.
- Жертвуйте їжу, гроші або свій час.
- Знайдіть способи допомогти іншим у їхній самопомозі.
- Протягом спільної роботи та відновлення познайомтеся з тими, хто живе навколо вас.

Як я спілкуюся зі своїми дітьми про надзвичайну подію?

- Діти можуть не розуміти, що сталося, і боятися, що це повториться. Вони можуть турбуватися про безпеку своєї сім'ї, друзів або домашніх тварин.
- Вислухайте дітей, зверніть увагу на те, що вони кажуть і як вони діють. Слідкуйте за порушеннями сна, з'явленнями дратівливості, смутку, гніву, занепокоєння, проблем у школі, труднощів з концентрацією уваги та розумінням на слух, а також невиконання шкільних завдань.

- Дайте дітям зрозуміти, що вони не самотні, і надайте їм можливість розповісти про те, що сталося. Відповідайте на запитання просто та чесно та розповідайте їм, що робиться, щоб усі були в безпеці.
- Додержуйтеся щоденного розпорядку, позашкільних вправ та організації з чіткими очікуваннями, послідовними правилами та негайним зворотним зв'язком; обмежуйте непотрібні зміни.
- Переривайтеся від кризової ситуації, займаючись справами, не пов'язаними з надзвичайною подією.
- Запобігайте подальшій травматизації, обмеживши доступ до телебачення, Інтернету чи інших засобів масової інформації, які показують тривожні сцени події.
- Допоможіть дітям підтримувати контакт зі школою та друзями. Розкажіть дітям, як вони можуть допомогти іншим, розвивати свої сильні сторони та давайте їм прості «посильні» завдання.
- Будьте обізнані про свої думки, почуття та реакції, оскільки діти спостерігатимуть, як ви реагуєте на подію, і це вплине на те, як вони пораяться та поведуться.



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