

Контроль и преодоление стресса после войны и бедствия

Бедствия могут вызвать череду последствий, влияющих на тех, кого они затронули — людей, семьи и общины. Бедствия часто вызывают чувство страха, смятения, горя, беспомощности, тревожности, ярости, вины и даже снижение уверенности в себе и других. Есть различные способы, которые могут помочь людям и сообществам пройти путь к восстановлению.

После окончания бедствия государственные и спасательные организации играют важную роль в снижении стресса как для пострадавших, так и для общества в целом. Обеспечение справедливого распределения ресурсов (таких как еда, одежда и жилище) и быстрый доступ к медицинской помощи повышает уровень доверия и приводит к позитивным результатам. Следование этическим принципам при преодолении последствий бедствия способствует благополучию сообщества.

По мнению международных экспертов и исследователей, при общении с пострадавшими оказание первой психологической помощи (ППП) может облегчить боль, которую они ощущают, и уменьшить негативные последствия начальной реакции на бедствие. Ваши действия и взаимодействия с другими могут помочь оказать ППП пострадавшим посредством создания и поддержания соответствующей атмосферы: 1) безопасности 2) спокойствия 3) контакта с другими людьми 4) самодостаточности, уверенности в себе и 5) надежды. Вот конкретные рекомендации:

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

- Помогите людям с обеспечением основных потребностей в еде, жилище, срочной медицинской помощи. Предоставьте им простую и точную информацию, как это получить (безопасность).
- Слушайте людей, которые хотят поделиться своей историей и переживаниями. Помните, что не бывает правильных или неправильных эмоций (спокойствие).

После бедствия государственные и спасательные организации играют важную роль в снижении стресса как для пострадавших, так и для общества в целом.

- Будьте дружелюбны и выражайте сочувствие, даже если с пострадавшими сложно (спокойствие).
- Продолжайте сообщать точную информацию о прошедшем бедствии или о травмах и оказываемой помощи. Это помогает людям лучше ориентироваться в ситуации (спокойствие). Помогите людям выйти на связь с родными и друзьями (контакт).
- Держите семьи вместе; дети должны оставаться с родителями или другими близкими родственниками всегда, насколько это возможно (контакт).
- Давайте практические советы, которые помогают пострадавшим справиться с силами и решить их собственные проблемы (уверенность в себе).
- Направляйте пострадавших к пунктам оказания помощи, государственным или частным (надежда).
- Если вам известно, что дополнительная помощь уже в пути, сообщайте об этом пострадавшим, когда они чувствуют страх и тревогу (надежда).

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- Не принуждайте людей рассказывать вам о пережитом, особенно личные детали (может нарушить покой).
- Не делайте пустых заверений вроде «всё будет хорошо» или «зато остались живы» (часто снижает ощущение покоя).
- Не говорите людям, как, по вашему мнению, они должны себя чувствовать, что они должны думать, как они должны действовать сейчас или что должны были делать раньше (снижает уверенность в себе).
- Не говорите людям, почему, по вашему мнению, они пострадали, опираясь в ваших доводах на их

См. далее

поведение или точку зрения (снижает уверенность в себе).

- Не давайте обещаний, которые не сможете сдержать (уменьшает надежду).
- Не критикуйте службы спасения на глазах у пострадавших, которым нужны эти услуги (снижает ощущение покоя и надежду).

Со мной всё в порядке. Как я могу помочь другим?

- Регулярно связывайтесь с друзьями и соседями, особенно с теми, кому может понадобиться помощь.
- Делайте пожертвования: продукты, деньги и ваше время.
- Находите способы помогать другим помочь самим себе.
- Во время совместной работы по восстановлению знакомьтесь с людьми, которые живут рядом с вами.

Как говорить с детьми о бедствии

- Дети могут не понимать, что произошло, и могут волноваться, что это произойдет снова. Они могут тревожиться за безопасность своих родных, друзей и домашних питомцев.
- Слушайте детей внимательно, обращайтесь внимание на то, что они рассказывают и как

себя ведут. Следите, не появились ли нарушения сна, раздражительность, печаль, злость, тревога, проблемы в школе, проблемы с концентрацией и вниманием, недоделанные школьные задания.

- Объясняйте детям, что они не одни. Предоставьте им возможность говорить о том, что случилось. Отвечайте на их вопросы просто и честно. Расскажите, что сейчас делается для того, чтобы все были в безопасности.
- Соблюдайте ежедневный распорядок дня и внешкольных занятий с четкими ожиданиями, постоянными правилами и немедленной обратной связью для коррекции нарушений. Избегайте ненужных изменений.
- Отрывайтесь от кризисной ситуации, занимайтесь делами, не связанными с бедствием.
- Предотвращайте усугубление травмы: ограничьте доступ к телевизору, интернету и прочим средствам информации, где можно увидеть сцены бедствия.
- Помогайте детям поддерживать контакт с друзьями и школой. Объясняйте детям, как они могут помочь другим, развивать свои сильные стороны; давайте им простые и сильные задания.
- Отдавайте себе отчет в собственных мыслях, чувствах и реакциях. Дети будут видеть, как вы реагируете на бедствие, и это повлияет на то, как они будут себя вести и преодолевать трудности.