

29.09.2022

Психологічна підтримка осіб, які постраждали від бойових дій, зокрема внутрішньо переміщених осіб

**Юлія Свеженцева, старша
спеціалістка з питань залучення
громадськості ВБО “Інститут
місцевого розвитку”**



Зміст

- Психологічні травми війни: як проявляються, зокрема у ВПО.
- Які наслідки психологічних травм у ВПО.
- Психологічні пастки для ВПО - установка на утриманство та психологія жертви.
- Як подолати установку на утриманство та психологію жертви: поради для ВПО.
- Як допомогти, не будучі психологом.



Що таке психологічна травма

Стрес - це захисна реакція організму у відповідь на дуже сильний подразник зовні, який перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Дистрес – шкідливий стрес. Це стрес, з яким організм людини не впорався.

Психологічна травма - шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку.



Дистрес

Симптоми дистресу:

- часті хвороби, ослаблення імунної системи організму;
- розлад статевої функції;
- головний біль, шлункові болі, виразкові хвороби;
- погіршення сну;
- втрата апетиту /обжерливість; зміна переваг в їжі;
- підвищена збудливість: частіше хочеться дратуватися, злитися, сердитися, безпричинно сміятися.



Потрійний стрес у ВПО

Переселенці опиняються у стресових умовах щонайменше декілька разів: до переселення, під час переселення і після свого переселення.

Особливості психічних станів та пов'язаних з ними проблем у ВПО:

- Афективні наслідки
- Когнітивні наслідки
- Поведінкові наслідки

Афект - від лат. Affectus — пристрасть, душевне хвилювання

Когнітивний — розумовий процес, пов'язаний із сприйняттям, формуванням понять, вирішенням завдань, уявою та логікою.

- «Емоційне отупіння», стан пригніченості, роздратованості, похмурості, нездатність відчувати радість, любов, творчий підйом;
- відчуття безпорадності (особливо в перші два - три тижні);
- загострення внутрішньоособистісних конфліктів і криз;
- почуття провини та сорому;
- самозвинувачення, самопокарання;
- прояви образи та замкненості, пов'язані з ідеєю про те, що їх ніхто не здатен зрозуміти (ніхто "не побував у їхній шкурі");
- постійний неспокій, різноманітні страхи аж до параноїдальних думок.



Порушення в когнітивній сфері у ВПО

- погіршення пам'яті, концентрації уваги, виразна неуважність і забудькуватість;
- амнезія щодо сумних подій і, навпаки, нав'язливі спогади, повтори;
- запахи, музика, звуки, події — будь-що може нагадати про травматичні ситуації;
- дуже явні (документальні), жахливі сни; безсоння, неможливість розслабитися, так звані «рвані сни»;
- виразна внутрішня конфліктність щодо цінностей та ідеалів, головних уявлень про себе, світ, інших людей;
- різка зміна життєвих засад: з оптимізму та безлічі планів на майбутнє до безнадії та відчаю.

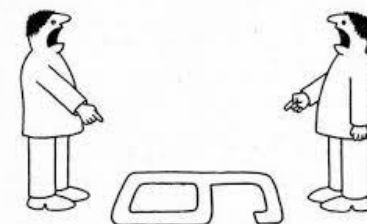


Зміни у поведінці ВПО

- непередбачуваність вчинків, надлишкова розгальмованість, алогічність і непослідовність дій;
- немотивована пильність;
- агресивна емоційна реакція або переляк на зовсім невинні стимули;
- брак довіри (або втрата довіри до будь-чого/будь-кого).

У місцях розміщення ВПО виникає багато конфліктів, мешканці живуть ізольовано, майже не спілкуються між собою, відчувається відчуженість і недовіра одне до одного, до психологів, до представників влади тощо.

Частим способом зниження тривоги є алкоголь та інші хімічні речовини.





Негативні наслідки психологічної травми

Психологічна травма може спричинити психічні розлади різного ступеня важкості. Важливо визначити ступінь важкості цих розладів.

1) звичайні людські страждання— це найпоширеніша відповідь людини на трагедію в житті.

Страждання не завжди спричиняє патологічний стан; вони є частиною життя.

2) травматичні психологічні реакції — це афект, який не завжди потребує уваги спеціалістів.

Звичайна людська стійкість здатна подолати цей тип афекту.

3) психіатричні розлади – найчастіше це посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який потребує професійного втручання як лікарів-психіатрів, так і психотерапевтів.

Позитивні наслідки психологічної травми

Люди можуть психологічно зміцнюватися внаслідок безпосереднього впливу травматичних подій.

- Можливий вихід із кризової ситуації - **актуалізація психологічної стійкості**.
- **Стійкість** - це термін, який у фізиці означає здатність тіла не змінювати свої властивості.
- Стійка людина має витримувати тиск і не змінювати свої основні цінності, сенси та здібності.
- Людина стає більш стійкою, якщо вона включається у спільну взаємну підтримку людей один одному.

«Розвиток, активований лихом»

Деякі люди змогли перетворити трагічний досвід на позитивні зміни, знайти нові сили та відчувати потяг до прогресивного розвитку.

Травма слугує очищенню від попередніх життєвих пріоритетів та забезпечує "чистий аркуш" для початку нового життя.

Як це відбувається?



«Розвиток, активований лихом»

- Негаразди, екстремальні негативні події позначаються на планах людини і баченні свого майбутнього.
- Зазвичай люди відчувають, що їхнє життя наблизилось до кінця, все пропало, вони не знають, що робити далі.
- Саме це досягнення певної межі і є точкою відліку для виникнення нових цінностей, ідеалів, нових горизонтів (як правило, за межами запланованих раніше).
- Виникають нові уявлення про себе, свої стосунки, цінності, пріоритети та мету в житті.
- Нове сприйняття себе та свого досвіду породжує нове життя.

Моделі поведінки ВПО

Моделі поведінки ВПО :

- «адаптанти»
- «утриманці»
- «тимчасові переселенці»

«Адаптанти» - це тип переселенців, які намагаються повноцінно жити у новому соціальному середовищі на новій території:

- самі знімають житло, шукають роботу чи організують свою справу;
- легко адаптуються, переключаються, знайшовши підробіток або постійну роботу;
- легко набувають нових знайомих, друзів.
- на майбутнє більшість з них орієнтовані закріпитися за фактичним місцем перебування.

Основна потреба адаптантів – це робота, гарантії майбутнього (частіше це питання житла) та висока потреба в соціалізації.

«Утриманці»

- **Мета** – нажитися на своєму статусі, максимально отримати усі можливі допомоги та соціальні гарантії.
- **Початковий мотив** такої поведінки – невпевненість у власних силах і перевага інстинкту виживання.
- У деяких переселенців це входить у звичку і стає **життєвою стратегією**.
- Тривале споживацтво нейтралізує мотивацію до адаптації.
- Соціальне "утриманство" в активній формі поширене у модульних містечках, гуртожитках та інших соціально організованих місцях скупчення ВПО, які стали об'єктом уваги цілого ряду організацій, що надають їм допомогу.

«Тимчасові»

- До цього типу ВПО належать переселенці, які не адаптувалися і **орієнтовані на повернення додому**.
- Вони часто живуть в очікуванні дива, часто в депресії, ілюзіях та мріях.
- Частина з них мають хронічний посттравматичний синдром та потребують психологічної допомоги і стимулювання.
- Такі переселенці не можуть, а частіше не хочуть, адаптуватися.
- Це люди переважно старше 45 років.
- У минулому часто держслужбовці, із середніми доходами або нижче середнього, соціально та економічно не активні.
- Найчастіше ці люди проживають в місцях соціального житла – гуртожитках, санаторіях, готелях та ін.

Цей термін означає свідоме чи несвідоме позиціонування людиною себе як жертви.

- Це ті, хто займає позицію безпорадних і скривджених.
- Вони нічого не знають, нічого не можуть зробити чи змінити.
- Вони завжди чекають, щоб їм допомогли, підтримали, врятували, а ще краще - все зробили за них.
- При цьому жертви ніколи не перестають скаржитися та жалітися.
- Жертви перекладають свої обов'язки на плечі інших людей. Нерідко так, ніби їм інші люди «зобов'язані».



Причина виникнення синдрому жертви полягає у:

- вихованні,
- особистісних особливостях,
- життєвій ситуації,
- прийнятих в дитинстві рішень,
- стереотипності поведінки,
- культурних зразках.



Що керує поведінкою та самовідчуттям «жертви»

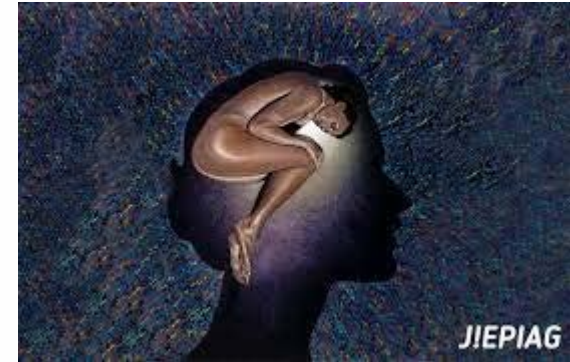
Почуття страху бути знехтуваним, кинутим, залишитися на самоті та не вижити.

- У взаєминах з Жертвою завжди буде з'являтися той, хто приймає на себе роль Рятівника.
- Кожен з них отримає певну вигоду: Жертва – отримає емоційну підтримку, Рятівник – культивування помилкового благородства та самоствердження.
- Це хибні відносини: Рятівник з часом відчує тягар, адже Жертва не має ні сил, ні бажання самостійно впоратися з ситуацією. Вона безпорадна, слабка і не знає, що їй робити. А їй і не треба! У неї є Рятівник! Той, хто підкаже, вирішить, зробить все за неї.
- Стосунки припиняються, а Жертва ще раз переконається в тому, що весь світ її ображає. Або не припиняються і перетворюються в маніпулятивну пару Агресор (Переслідувач) – Жертва.

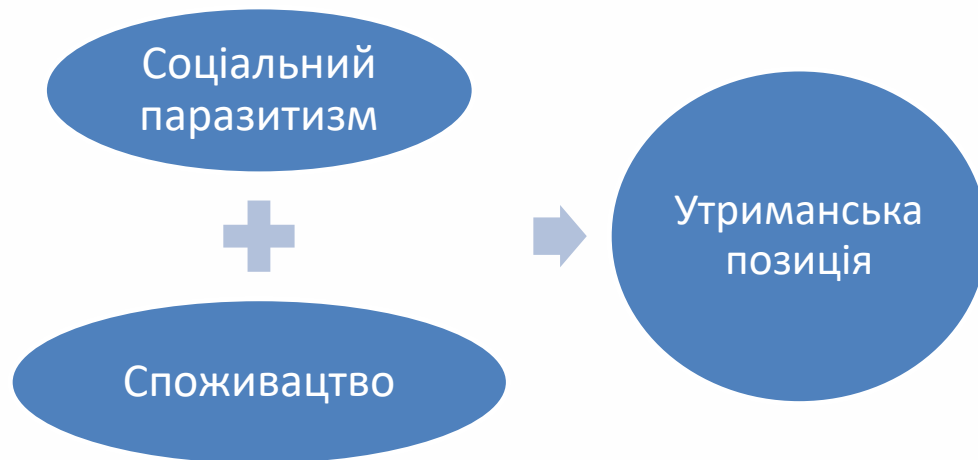


Негативні наслідки відомі та руйнівні:

- безвідповідальність,
- не вміння розпоряджатись власним життям,
- постійне страждання,
- невдоволеність,
- низька самооцінка і необхідність в похвалі,
- неможливість будувати здорові, щасливі стосунки,
- постійна і злякисна жалість до себе, як сурогат любові до себе та цілісного самоприйняття.



Утриманська установка



- жити за рахунок інших;
- бажання брати, використовувати те, що створено іншими, а не створювати, виробляти самостійно.

Утриманці дивляться на світ виключно скрізь призму власних потреб і концентруються тільки навколо їх задоволення.

Вони залежать від оточення, намагаючи його контролювати, тобто маніпулювати їм.

Психологія жертви та утриманська позиція

- Ці два феномени йдуть «рука об руку», обидва властиві незрілим особистостям.
- Жертва і Утриманець вважають, що інші люди їм зобов'язані.
- Обидва вважають, що від них нічого не залежить, адже джерело їх проблем – ззовні, а не в них самих. В їхніх проблемах винуваті завжди інші.



Чому деякі ВПО схильні до ролі жертви та утриманця

- Травма, спричинена війною, схиляє людину відчувати себе жертвою, несправедливо покарану обставинами та іншими зовнішніми силами.
- Вона певний час потребує допомоги, отримує її, маючи спокусу призвичаїтися.
- Умови проживання людини деякий час сильно залежать від допомоги з боку оточення.
- Опинившись в незнайомому оточенні, в незнайомому місці людина не знає, що очікувати; гостро відчуває невизначеність щодо майбутнього, невпевнена в собі та не довіряє людям, внаслідок чого активується недовіра та схильність до маніпулювання оточенням.
- Безумовно, багато залежить від особистісної зрілості людини, фінансових можливостей, оптимізму, стресостійкості та базової довіри.

Як вийти з ролі жертви та утриманця

З такою позицією та поведінкою можна і варто працювати.

Важливо:

- **об'єктивний погляд з боку;**
- **особистісні зміни:**
 - розуміння негативних наслідків таких ролей для себе як особистості;
 - цілісне прийняття себе, формування довіри та любові до себе;
 - усвідомлення власного внеску в те, що відбувається в житті;
 - прийняття відповідальності;
 - формування довіри та поваги до людей, емпатії та толерантності;
 - набуття нових навичок і способів поведінки.

Психологічна допомога ВПО:

1) Психологічна адаптація:

- опрацювання важких стресових станів;
- допомога у сприйнятті змін і поверненні до життя;
- допомога у прийнятті отриманого досвіду;
- допомога у створенні нових життєвих перспектив.

2) Соціальна адаптація:

- допомога ВПО в адаптації до нового середовища (місця переїзду).



Перша психологічна допомога (ППД)

- ППД – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги людям, які відчувають страждання і потребу.
- ППД може надати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.
- Не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати.
- Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінку потреб і проблем;
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.



Категорично не можна:

- Зловживати своїм становищем при наданні допомоги людині, яка постраждала.
- Просити у людини гроші або послуги за надання допомоги.
- Давати неправдиві обіцянки чи повідомляти недостовірні відомості.
- Перебільшувати свої знання та навички.
- Нав'язувати свою допомогу, вести себе настирливо і нахабно.
- Примушувати людину розповідати про те, що з нею сталося.
- Поширювати отримані відомості особистого характеру.
- Давати оцінки вчинків і переживань людини.

Потрібно:

- Бути чесним і гідним довіри.
- Поважати право людини самостійно приймати рішення.
- Усвідомити і відкинути власні упередження і забобони.
- Чітко дати людині зрозуміти, що навіть якщо вона відмовляється від допомоги зараз, вона може звернутися за нею згодом.
- Дотримуватися конфіденційності і не допускати необґрунтованого поширення отриманих від людини анкетних даних.
- Враховувати особливості культури, віку та статі особи.

Щоб не стати Рятівником особи- Жертви

- Не втручайтеся, поки вас не просять або, якщо вас просять, але ви не хочете цього робити.
- Освоюйте навик «активного слухання». Вміючи слухати, ви надаєте підтримку людині.
- Даєте людині зрозуміти, що вона не самотня, що ви приймаєте її проблему, визнаєте її.
- Не знецінюйте здатність людини думати і шукати вихід з ситуації, що склалася.

Бути Турботливим, а не Рятівником

Кожен раз, коли людина Вам скаржиться, задавайте їй питання:

«Чим я можу тобі допомогти?»

«Що конкретно я можу для тебе зробити?»

Прислухайтесь до себе:

- *Чи можете ви зробити те, про що вас просять?*
- *Чи не знецінить вашу дію здатність самої людини впоратися зі своєю проблемою?*
- *В чому ваша користь від надання цієї допомоги?*
- *З яким мотивом ви це робите? Що хочете отримати натомість? Визнання, вдячність, увагу, любов?*

Відповівши на ці питання, вам стане зрозуміліше, чому вам хочеться «рятувати», а також врахуєте власні інтереси.

Бути Турботливим, а не Рятівником

- ❑ Коли у вас просять поради або вам самим хочеться поділитися своїм досвідом, почуттями або роздумами, запитайте:

«Чи хочеш ти почути, що я про це думаю?»

«Хочеш дізнатися мою думку з цього приводу?»

Не поспішайте давати поради, вказівки і категоричні відповіді.

- ❑ Дайте людині зрозуміти, що ви поруч, якщо їй потрібна ваша допомога, але ви також вірите в неї, в її силу і здатність справлятися з труднощами та піклуватися про себе.

Скажіть їй: *«Я з тобою, якщо тобі потрібна підтримка»* і *«Я вірю в тебе! Ти впораєшся!»*.

- ❑ Якщо вам здається, що ви володієте інформацією, яка може допомогти людині вирішити її проблему, поділіться нею, але не нав'язуйте.

Нехай людина сама вирішує, скористатися нею чи ні.

Чим можна допомогти ВПО?

Знаючи правила, принципи та «пастки», давайте разом подумаємо, якими конкретними діями і в якій формі ми можемо підтримати ВПО в наших будинках?

- Знайомство
- Формальні процедури
- Інформаційна підтримка
- Представлення ВПО у сусідському чаті
- Привітання від сусідів
- Пропозиції допомоги
- Ініціювання доброзичливих бесід при зустрічі
- ...



Дякую за увагу!

