

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ЛЮДИНОЮ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОГО НИМ НЕЩАСТЯ АБО ПЕРЕНЕСЕНОГО КАТАСТРОФІЧНОГО ДОСВІДУ

Рекомендації підготовлені
у ситуації реагування на
воєнні дії в Україні

01 03 2022



CENTER FOR PSYCHOTRAUMATOLOGY,
VILNIUS UNIVERSITY
(VU PSYCHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS)

LITHUANIAN SOCIETY FOR TRAUMA PSYCHOLOGY
(LIETUVOS TRAUMŲ PSYCHOLOGIJOS ASOCIACIJA)



Як відчують себе люди після великомасштабних катастроф?



Після великомасштабних катастроф, що призводять до великих жертв через військові дії або стихійні лиха, природньо відчувати різноманітні сильні емоції. Втрата друзів та близьких внаслідок трагічних подій викликає глибоке почуття скорботи, яке в такій ситуації є теж природним. Трагедії можуть мати серйозний вплив на наші базові потреби в безпеці. Внаслідок пережитого катастрофічного досвіду людина може відчувати:

- **Емоції.** Людина може відчути шок, бо їй важко повірити в те, що сталося. Вона може пережити бентегу, депресію, страх, гнів, провину, сором, безпорадність та відчуття зради. Або навпаки, людина може уявити, що вона більше нічого не відчуває або її емоції в певній мірі ослабли. Всі ці реакції виникають, коли наша психіка намагається зрозуміти і погодитися з тим, що сталося, а також захистити себе від психологічного болю чи небезпеки.
- **Думки.** Людина може відчувати розгубленість, їй може бути складно зорієнтуватися, зосередитися. Вона може відчувати нерішучість, помітити, що не може згадати все, що сталося. У голові також може бути багато думок та чітких, але неприємних спогадів про травматичний досвід. Людина може звинувачувати себе в тому, що зробила чи, навпаки – чого не зробила. Вона може помітити, що їй зараз стало надзвичайно важко впоратися з простими речами чи завданнями.
- **Реакції організму.** Тіло людини може відчувати напругу та втому. Пережитий стрес може збільшити частоту серцевих скорочень. Також може бути важко заснути, можуть снитися страшні сни, зменшитись апетит, появитися нудота. При цьому можуть виникати болі в різних частинах тіла. Людина може бути надзвичайно недовірливою, бачити загрозу всюди і легко лякатися звуків, зображень чи рухів.
- **Відносини.** Людина може раптово стати вкрай залежною від оточуючих. Або, навпаки, почати ставитись з недовірою, відчувати себе відкинутою і уникати інших. У стосунках може з'явитися більше агресії, дратівливості, конфліктів, людина може стати вкрай критично налаштованою. Може виникнути надзвичайне бажання все контролювати і надмірно опікуватися близькими.
- **Духовні переживання/пошуки сенсу.** Людина може відчувати повну безглуздість навколишнього світу, у результаті стає важко займатися повсякденними справами. Може виникнути розгубленість, пов'язана з вірою. Можливе навіть небажання брати участь у звичних релігійних ритуалах (наприклад, молитві). Або, навпаки, може виникнути підвищена довіра до вищих сил, бажання більше молитися або займатися іншими духовними практиками.

І це, звичайно, не всі реакції, які можуть виникнути внаслідок катастрофічного досвіду. Досвіди різних людей може відрізнятись і бути дуже **індивідуальними**. Фахівці у сфері психічного здоров'я вважають всі ці різноманітні реакції цілком адекватною відповіддю на величезний стрес. **Іноді реакції на стрес можуть проявитися не відразу після травматичного досвіду, а пізніше.** Під час самого інциденту людина може мобілізувати всі свої ресурси, і лише через кілька днів або тижнів, коли зовнішня небезпека спадає, її психічне здоров'я може значно погіршитися.



Довгострокова реакція на катастрофічний досвід



Різні емоційні реакції та зміни психічного здоров'я внаслідок великого катастрофічного досвіду є природними. **Однак слід звернутися за професійною допомогою, якщо:**

- ці реакції надзвичайно сильні і не зникають;
- людина вкрай занепокоєна і їй важко орієнтуватися;
- ці реакції створюють загрозу здоров'ю чи життю людини або інших осіб (ризик самогубства, висока агресивність);
- через кілька тижнів після катастрофи виникають неприємні емоції, думки залишаються та не зникають, людина відчуває значні психологічні страждання, смуток, безвихідь, що порушує її спілкування з оточенням, а також повсякденну діяльність.

Проблеми із психічним станом, які можливі після важких травм:

Посттравматичний стресовий розлад

Людина ще дуже яскраво переживає деталі травматичного досвіду, відчуває, ніби переживає події знову, хоча в теперішніх обставинах вона об'єктивно безпечна. Або людині сниться травматичний досвід у страшних снах. У той же час вона уникає всього, що нагадує їй про травматичний досвід. Людина почувається надзвичайно невпевнено, швидко лякається.

Депресія

Людина відчуває постійний сум, поганий настрій, втрату інтересу, енергії та активності. Їй важко зосередитися, швидко настає втома.

Тривога

Все навколо або певні конкретні ситуації людину надзвичайно хвилюють. Вона може відчувати напади тривоги - панічні атаки. Занепокоєння супроводжується сильними фізіологічними реакціями (підвищене серцебиття, пітливість, напружені м'язи, утруднення дихання, біль у грудях тощо). Людина втомлюється від негативних думок.

Інше

Загострення проблем із психічним здоров'ям, пережитих до катастрофи, або інших проблем.



Як спілкуватися з людиною після пережитої нею трагедії чи катастрофи?

«Те, що з тобою відбувається, це нормально»

Нормалізуйте емоції, думки, почуття та інші переживання людини. Людині може бути важливо підтвердити, що те, що з нею відбувається, нормально і по-людськи, що вона не змінилася остаточно або не збожеволіла. Скажіть, що це дуже типове для багатьох людей після такого шокуючого досвіду. Це нормальна реакція на ненормальні події. Тут немає хороших чи поганих емоцій, правильних чи неправильних. Після завершення подій через деякий час більшість людей знову почуваються добре.

«Тепер ти в безпеці»

Людська психіка все ще може відчувати, що ви перебуваєте в центрі катастрофічного досвіду. Якщо тільки ситуація дозволяє і відповідає дійсності, покажіть і скажіть людині, що вона зараз у безпечному оточенні, їй нічого не загрожує. Можна коротко обговорити, де зараз людина, нагадати, що зараз довкілля безпечно та поруч люди, які про це подбають. Турбота про головні людські потреби (їжа, житло тощо) також може допомогти вам почуватися в безпеці.

«Мене хвилює те, що ти відчуваєш, і я хочу з тобою поговорити»

Проявіть ініціативу в спілкуванні з особою, яка отримала травму. Їй може бути як боязко, так і важко розпочати розмову щодо всіх сильних переживань, що відбуваються всередині. Якщо ви незнайомі, назвіть себе. Покажіть, що ви хочете поговорити, вам цікаво почути, що відчуває людина. Уникайте банальних фраз типу «все буде добре», не критикуйте.

«Я поважаю твоє бажання не говорити»

Не всі люди охоче говорять про свої труднощі. Не всі хочуть ділитися своїми переживаннями з незнайомими людьми. Не всі потребують однакової підтримки.

Скажіть людині, що ви готові вислухати, що вам небайдуже її почуття, але поважайте її бажання зараз не розмовляти. Не тисніть і не просіть її поділитися з вами труднощами та почуттями.

Якщо є можливість, скажіть людині, що вона може до вас звертатися, як тільки захоче поговорити, але не змушуйте її робити це одразу, дайте свій номер телефону або контакти для зв'язку з вами. Також можете висловити свою підтримку просто в узгодженні бути поруч з людиною. Турбота про фізичний стан чи побут людини також може бути чудовим способом підтримки та турботи.



Як спілкуватися з людиною після пережитої нею трагедії чи катастрофи?

«Я можу тебе спокійно вислухати»

Багатьом людям важливо висказати свої важкі емоції, розповісти свою історію. Це може допомогти їм краще зрозуміти, що трапилось, зменшити внутрішню напругу, відчути, що вони не на самоті. Будьте уважним слухачем. Намагайтеся, щоб людина відчувала себе почутою. Навіть якщо розмовлятимете про шокуючі речі, постарайтеся зберігати спокій. Розмовляйте спокійним тоном. Однак, якщо ви відчуваєте, що говорити про травматичний досвід є занадто важко для вас, не змушуйте себе цього робити. Допоможіть людині іншими способами та пошукайте інших людей або спеціалістів, які зможуть надати емоційну підтримку.

«Я поважаю та приймаю твої почуття»

Намагайтеся бути ласкавими, поважними та співчутливими, навіть якщо людина налаштована вороже чи є відчуженою. Не сприймайте це на свій рахунок, гнів — це природна реакція, яка часто виникає після нещастя та важких переживань. Таким чином людина просто реагує на травматичний досвід. Зараз вона не може реагувати інакше. Будьте терплячі, і це допоможе вам потроху налагодити з нею зв'язок.

Якщо ви хочете втішити її фізичними дотиками, обіймами, уважно зверніть увагу на те, чи прийнято це для неї, робіть це тільки з твердою впевненістю, що це їй підходить або вона цього хоче. Ви можете її просто про це запитати. Але будьте певні, що вона б могла вільно відмовитися від фізичного контакту. Переживши травматичний досвід, людина може бути надзвичайно чутливою до вторгнення в її фізичний простір.

«Можливо, я зможу допомогти подбати про ваші потреби?»

Катастрофи позбавляють людину можливості хоча б на деякий час подбати про базові потреби: безпеку, тепло, їжу, сон тощо. Дізнайтеся, чи потрібно людині щось, і ви б могли подбати про це. Можливо, вона відчуває голод або замерзла. По можливості подбайте про те, щоб у людини була їжа, вода, тепла ковдра, сухий і теплий одяг, телефонний зв'язок, щоб підтримувати зв'язок з близькими. Можливо, малювання, читання чи молитва допоможуть їй заспокоїтися, тому ви можете подбати про необхідні речі. Якщо людина висловлює потреби, про які ви не можете подбати, подумайте, чи могли б ви знайти когось, хто міг би це зробити. Наприклад, можливо знадобиться медична допомога або допомога спеціаліста в галузі психічного здоров'я. Якщо людина просить те, чого ви не можете дати, не хвилюйтеся, просто скажіть їй про це. У кожного з нас є свої межі, особливо під час кризи.



Як спілкуватися з людиною після пережитої нею трагедії чи катастрофи?

«Як ми можемо подбати про твоє здоров'я?»

Заохочуйте людину піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я. Через високі емоційне навантаження людині буває важко самотійно виконувати навіть найпростіші щоденні справи. Заохочуйте її подбати (або подбайте ви) про своє харчування, щоб намагалася висипатися, якщо є можливість, рухалася фізично. Якщо тільки дозволить ситуація, буде добре, якщо людина зможе відновити хоча б частину своєї щоденної рутини. Це допомагає відновити відчуття структурності та контролю. Можливо, ви зможете запропонувати людині якісь заходи для зняття стресу? Це потрібно як для відновлення фізичних сил, так і для зменшення стресових реакцій. Заохочуйте відповідні стратегії подолання людського стресу (наприклад, прогулянки на свіжому повітрі) і заохочуйте уникати шкідливих звичок (наприклад, вживання алкоголю).

«Я вірю, що ти зможеш»

Допомагаючи людині після кризи, важливо не стати занадто турботливим. Важливо запропонувати свою турботу і, якщо необхідно, допомогти людині подбати про її потреби, але одночасно не забирати з її боку ініціативу, якщо вона може сама робити якісь речі, або піклуватися про себе. Травми та катастрофи сильно впливають на почуття контролю людей, їх здатність долати труднощі. Чим раніше людина знову відчує можливість хоч щось контролювати, піклуватися про себе, піклуватися про рідних, тим швидше вона відновить психологічну рівновагу. Ви можете нагадати, що здатність людини справлятися з повсякденними труднощами насправді нікуди не поділася. Просто переживання великого стресу ускладнює реакцію у повсякденному житті. Але коли ці реакції вщухають, людина знову може найкращим чином піклуватися про себе та інших. Тож, у разі потреби допомагайте людині щоденно приймати рішення, вирішувати проблеми, але не забирайте в неї ініціативу, коли вона може подбати про себе, сприяйте її самотійності.

«Можливо, я зможу допомогти тобі зв'язатися з рідними?»

Якщо є можливість, допоможіть людині зв'язатися і підтримати зв'язок з рідними. У разі кризи це особливо важливо. Якщо немає можливості підтримувати зв'язок з близькими людьми, ви можете допомогти іншим чином їй відчути себе частиною суспільства. Продовжуйте запитувати, чи змогла людина зв'язатися зі своїми близькими, та спробуйте надати допомогу, щоб це стало можливим.

«Я надам тобі інформацію про те, що відбувається»

Якщо криза не закінчується, регулярно надавайте інформацію з надійних джерел про поточну ситуацію. Навіть відсутність нової інформації дуже важлива, тому інформуйте людину про те, що має для неї значення, наприклад, що нових новин про близьких або їхнє здоров'я немає. Все ж таки, заохочуйте уникати постійного моніторингу ситуації, наприклад, регулярного перегляду новин про стихійні лиха дивлячись телебачення, або інтернет-портали чи соціальні мережі, оскільки це може бути дуже виснажливим. Зіткнувшись з натяками на події (зображення, звуки тощо), людина знову може надзвичайно сильно відчувати стрес, начебто вона знову опинилася у небезпеці.



Як спілкуватися з людиною після пережитої нею трагедії чи катастрофи?

«Можливо, потрібна допомога спеціаліста?»

Якщо фізичне або емоційне здоров'я людини починає турбувати, зверніться до фахівця. Він допоможе зрозуміти, що відбувається та порадить, що робити.

«Я піклуюся про себе»

Пам'ятайте, що підтримувати і говорити про травматичний досвід не легко, тому бережіть себе. Намагайтеся відчувати свої межі і не втомлюватися. Спілкуйтеся. Якщо ви не знаєте, як діяти, зверніться до поради рідних або фахівців. Поділіться своїми важкими переживаннями з іншими (звичайно, особистою історією людей, які пережили травматичний досвід, можна поділитися лише з їхнього дозволу!).

Хоча переживання катастрофи надзвичайно шокує та впливає на психологічне самопочуття людини, більшість людей після кризи долають труднощі та відновлюють добре емоційне та фізичне здоров'я. Іноді люди можуть навіть відчувати так зване посттравматичне зростання, коли шокуючі переживання викликають в житті позитивні зміни, наприклад, людина починає цінувати стосунки, піклуватися про себе тощо. Незважаючи на те, що наслідки психічної кризи є більш складними, сучасна наука пропонує різноманітні способи надання професійної допомоги для відновлення психологічного здоров'я.

Всі кризи рано чи пізно закінчуються. Важливо зберігати надію, піклуватися про себе та людей, які також постраждали.



Рекомендації підготовлені в Центрі психотравматології Вільнюського Університету на основі інформації Міжнародної асоціації досліджень травматичного стресу (ISTSS), Червоного Хреста, Всесвітньої організації охорони здоров'я та Європейської асоціації EMDR.

Укладачі: dr. Odeta Geleželytė, prof. Evaldas Kazlauskas, dr. Inga Truskauskaitė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Augustė Nomeikaitė, Agnietė Kairytė

Переклад українською мовою: Тетяна Ліпніцкене, Daria Yakubenko, Yana Rezyuk



Psichotraumatologijos
centras

