

Особливості реакцій постраждалих, характеристики випадків та підтримка у перші дні після травматичної події

Психологічні та фізичні реакції після травматичної події

Щоб впоратися з кризовими реакціями, важливо, щоб постраждалі розуміли, що з ними відбувається і чому. Пояснюючи розповсюджені реакції, ви можете підтримати здатність постраждалої людини впоратися з кризою. Загальні реакції після кризи можна згрупувати таким чином:

Посилення фізіологічних реакцій

- Труднощі зі сном
- Дратівливість / спалахи гніву
- Труднощі з концентрацією уваги
- Гіпернастороженість
- Лякливість
- Збудження і тривога

Спогади

- Думки та образи
- Тривожні сни
- Переживання події
- Сильні емоції та фізіологічні реакції, коли щось нагадує про подію

Уникання елементів, пов'язаних з подією.

- Думок, почуттів чи розмов про подію
- Заходів, місць чи людей
- Згадувань важливих аспектів події
- Менший інтерес до справ, які були важливими до події
- Почуття відчуження
- Емоційне оніміння
- Відчуття обмеженості майбутнього

Сприйняття та емоції

Відразу після драматичної події сприйняття себе та інших може змінитися. Може бути складно виражати теплі емоції та бути поруч із кимось. Постраждалі можуть відчувати потребу дистанціюватися від інших. Частина події можуть бути забуті або про них може бути важко говорити. Втрата впевненості та довіри до інших людей та світу в цілому також є поширеним явищем.

Тривожна реакція

Надайте просту інформацію, яка пояснює, що нормальним явищем є посилені фізіологічні реакції, усунення яких може зайняти час. Ця тривожна реакція може призвести до фізичного та психологічного збудження, труднощів із концентрацією уваги та проблем зі сном. Надайте практичні поради, щоб допомогти постраждалим впоратися зі своїми емоційними та фізичними реакціями.

Подія

Важливо надати достовірну інформацію про подію. Вона повинна бути простою і конкретною. Ви можете створити часову шкалу, щоб проілюструвати те, що відомо про хід подій. Уникайте зациклювань на емоціях, пов'язаних з подією; краще спробуйте описати саму подію.

Різні потреби

Люди, які постраждали від травматичної події, потребують різної допомоги. Хтось хотів б близької підтримки, інші вважають за краще повернутися до повсякденного життя без допомоги. Надайте підтримку на основі індивідуальних стратегій подолання стресу людини. Якщо життя в цілому ставить вимоги, наприклад, якщо складна робота або сімейна ситуація, реакції можуть затягнутися. Через кілька днів знову зв'яжіться з людиною, щоб дізнатися, як у неї справи - потреба у допомозі може змінитися.

Спогади

Поясніть, що спогади про подію є цілком нормальним явищем, вони допомагають постраждалим пережити травматичну подію. Зазвичай вони стихають з часом. Уникання - поширене явище. Однак підтримка постраждалої людини у тому, щоб відкрито та прямо розглянути подію, може запобігти страху та тривозі, які мають постійний обмежуючий вплив на життя.

Характеристики травматичних подій та особливості реакції потерпілих

Усі люди мають риси та навички, які можуть як захистити нас, так і зробити вразливими. Взаємодія цих якостей відображається на нашій життєстійкості та здатності чинити опір.

Подія та пов'язані з нею обставини мають основне значення. Ступінь впливу небезпеки та наближеність до події впливатимуть на інтенсивність реакцій. Дії постраждалої людини під час події також важливі. Внесок у свою безпеку чи безпеку інших людей, або конструктивне використання кризової активації організму може мати позитивний ефект.

У тих, хто відчуває глибоку безпорадність або нездатність діяти, процес відновлення може бути складнішим.

Досвід, отриманий після події, може також вплинути на процес відновлення.

Служби екстреного реагування

Перша зустріч з персоналом, який надає допомогу, яскраво запам'ятовується і може вплинути на сприйняття ситуації. Тому необхідно, щоб усі працівники аварійно-рятувальних служб, усвідомлювали свою роль і мали фундаментальні знання про принципи надання першої психологічної допомоги.

Характеристики травматичної події

- Масштаб події, ступінь небезпеки
- Кількість поранених та загиблих
- Як раптово? Наскільки стрімким був розвиток? Як довго?
- Рівень підготовки
- Антропогенна катастрофа або нещасний випадок\ стихійне лихо
- Загроза цілісності

Ступінь впливу події

- Об'єктивний
- Суб'єктивний

До події

- Попередній досвід драматичних життєвих подій\травм
- Модель дитячої прив'язаності та оточення
- Проблеми з психічним здоров'ям, зловживання наркотиками

- Риси характеру, життєва ситуація
- Вік та стать

Після події

- Перша зустріч з допомогою: Служби екстреної допомоги та волонтери
- Відчутний рівень турботи та підтримки з боку особистих контактів та професіоналів
- Можливість відновлення та опрацювання події; уникайте перевантажень
- Реакція суспільства

Перша психологічна підтримка після травматичної події



Більшість людей відчуватимуть симптоми стресу після травматичної події. Ці реакції є природним наслідком травматичного досвіду та часто відрізняються як за частотою, так і за інтенсивністю. Зазвичай миттєвий шок триває від кількох годин до доби, іноді довше.

Потім первинний шок поступово стихає, коли небезпека минає і людина відчувається в безпеці. Зрештою, людина почне усвідомлювати те, що сталося, та наслідки для життя. Відчуття нереальності може з'явитися та зникати. Адаптація до події, яка сталася раптово, може потребувати зусиль.

Протягом перших двох тижнів основним є догляд:

- Переконайтесь, що основні потреби задоволені
- Зміцніть віру людини як у себе, так і в здатність суспільства впоратися із ситуацією.
- Сприяйте контактам та зв'язкам (сім'я, друзі, громада)
- Допоможіть постраждалим управляти своїми стресовими реакціями (апатія, істерія, тривога тощо).
- Вселіть почуття надії

Надягніть кисневу маску спочатку на себе, а потім - допомагайте іншим!

Ті, хто постраждав від кризи, реагують на те, як поводить себе допоміжний персонал, оскільки значна частина спілкування є підсвідомою та невербальною. Емоції, що виникають при контакті з людиною у кризовому стані, можуть бути різними: співчуття, симпатія, сум, безнадійність, апатія,

розчарування або роздратованість. Допоміжний персонал повинен вміти регулювати власні емоції, щоб належним чином зосередитись на потребах постраждалих.

«Персонал, який надає допомогу, сам зазнає впливу при роботі з кризовими ситуаціями і може виражати це природнім чином. Важливо залишатися особистістю, але не бути закритим- та людина, кому ви намагаєтесь допомогти, завжди має бути в центрі уваги».

Кірсті Сілвола- Спеціальний Радник, RVTS East

Емоції - це джерела інформації, до яких слід прислухатися, але іноді вони можуть бути занадто інтенсивними і, таким чином, негативно впливати на допомогу, яку ми можемо надати. Наприклад, якщо почуття безнадії або розчарування займають занадто багато місця, то ті, кому ви допомагаєте, це помітять. Тоді вони можуть відчувати меншу турботу або навіть почуватися відторгненими.

Поради щодо регулювання сильних емоцій перед місією:

- Плануйте та візуалізуйте. Уявіть собі ситуацію, в яку потрапите, і згадайте попередній досвід.
- Зберіть інформацію та сформууйте загальне уявлення про ситуацію.
- Налаштуйтеся на своє дихання; регулюйте своє дихання за допомогою контрольованого вдиху та видиху.
- Ствердно говоріть собі: «Я це робив вже багато разів», «Почуття не небезпечні».

Поради щодо регулювання сильних емоцій під час місії:

- Оцініть ситуацію і забезпечте структуру як для себе, так і для постраждалих.
- Контролюйте своє дихання, незалежно від того, рухаєтесь ви чи стоїте.
- Активуйте свої відчуття, які допоможуть вам зосередитись: відчувайте, як ноги торкаються підлоги, озирніться навколо...
- Зменште самокритику; це відверне увагу від поставлених завдань.
- Кажіть: "Вибачте, я трохи захопився". "Коли ти це сказав, я відчув ..." "Вибач". "Ви можете розповісти мені більше?"
- Робіть перерви. Поговоріть з колегою. З'їжте чи випийте щось.

Прийняття емоцій

Людина, яка надає допомогу, повинна вміти приймати та визнавати сильні емоції, включаючи такі соромні реакції, як почуття провини, агресія та полегшення. Часто саме соромні емоції та думки ускладнюють або зупиняють процес відновлення.

Гарантуйте безпеку

Як можна раніше визначте, хто відповідає за подальшу підтримку постраждалих та їхніх близьких. Важливо, щоб за людьми, які знаходяться у кризовому стані, були закріплені одна чи декілька осіб, які б надавали їм підтримку. Це гарантує безпеку та полегшує контроль за процесом відновлення та координацію подальших заходів підтримки.

Підтримка у подоланні стресової ситуації

Обговоріть з постраждалими, що для них є найважливішим, склавши разом план, як керувати ситуацією. При плануванні опирайтеся на ресурси постраждалої людини та її коло спілкування. Зосередьтеся на розвитку навичок подолання стресової ситуації та формуванні стійкості. Якщо зі стресовими реакціями неможливо впоратись за допомогою особистих зв'язків чи хорошої поради та запланованих подальших дій, сприяйте перенаправленню для подальшої підтримки.

Кризова підтримка

Більшість людей, які переживають кризу, відновляться без хронічних проблем. Мета надання першої психологічної допомоги - підтримати процес відновлення і розпізнати тих, кому може знадобитися тривале спостереження.

Особливо сильні та гострі стресові реакції

Особливо сильні та гострі стресові реакції можуть виникнути відразу після впливу надзвичайної стресової ситуації. Такі різноманітні реакції є нормальними після кризи, але їх ступінь та інтенсивність можуть зробити їх непереборними. Це може призвести до сильного почуття безпорадності та втрати контролю.

- Серцебиття, пітливість, тремтіння, сухість у роті
- Важке дихання, біль у грудях, нудота чи інші проблеми зі шлунково-кишковим трактом
- Запаморочення, «неясна» голова
- Відчуття відключеності, нереальності та віддаленості
- Страх втратити контроль або померти
- Відчуття тепла, холоду або оніміння
- М'язові болі, неспокій, відчуття напруги
- Легка лякливість
- Дратівливість
- Труднощі зі сном та концентрацією уваги

Постраждала людина потребує підтримки протягом усього періоду гострих реакцій. Нормально, що деякі реакції з часом зберігаються. У рідкісних випадках може виникнути гострий психоз або гострий ризик суїциду.

Зверніться до служб екстреного реагування або служб підтримки у вашому місті.

Ризик суїциду

Миттєві та імпульсивні реакції після травматичної події можуть призвести до підвищеного ризику самогубства. Люди, які мають високий ризик скоєння суїциду:

- Ті, хто відчувається винним за те, що сталося
Суб'єктивна провина («Я недостатньо уважно наглядав за тобою»)
Об'єктивна провина («Я винен, що вона померла; я був п'яний за кермом»)
- Ті, хто втратив близького члена сім'ї («Я хочу піти за тобою, я не можу жити без тебе»)
- Ті, кому соромно за те, що сталося («Мені соромно, що мій син покінчив життя самогубством; з нашою родиною, мабуть, щось не так»).

Для деяких гострі кризові реакції можуть бути настільки сильними, що вони просто хочуть їх позбавитись. Тоді самогубство може здаватися рішенням. Після травматичної події постраждала людина може частково втратити здатність міркувати про подію детально. Це підвищує ризик обрати такий радикальний захід, як самогубство.

Думки про самогубство, без суїцидального плану, відносно поширені і самі по собі не небезпечні. Якщо у вас це викликає занепокоєння, запитайте людину прямо, чи виникають у неї думки про самогубство або чи є в неї план здійснення суїциду. Зверніться за додатковою допомогою, якщо ви не знаєте як справлятися з суїцидальним ризиком.

Якщо ви дуже занепокоєні або маєте побоювання, зверніться за допомогою до спеціаліста, щоб він оцінив необхідність негайної допомоги.

Підтримка сім'ї після травматичної події

Після травматичної події сім'я потребує швидкої підтримки, яка допоможе їм справлятися та спланувати перші кілька днів. Їм потрібно включити подію у цілісну історію. Шматки інформації часто сприймаються фрагментами, які потрібно з'єднати, щоб утворити загальну картину. Переживання того, що насправді сталося, та створення загального розуміння події допомагає всій родині опрацювати подію.

- Що насправді сталося? Перш ніж зустрічатися з родиною, вясніть факти у аварійно-рятувальних служб, лікарні тощо.
- Чи потрібна родині допомога в поширенні інформації?
- Підтримуйте постраждалих, щоб вони були терпимими до своїх шоківих реакцій
- Повідомте дітей про те, що сталося
- Оцініть, чи може коло спілкування сім'ї надавати підтримку і яким чином
- Допоможіть постраждалим спланувати та вирішити безпосередні завдання, пов'язані з подією: Надайте інформацію школам, дитячим садочкам, робочим місцям тощо. Допоможіть з організацією меморіального збору чи поминок. Допоможіть регулювати ЗМІ, Facebook тощо.
- Допоможіть родині впоратися з практичними проблемами повсякденного життя.

Різноманітні реакції

Люди по-різному реагують на кризові ситуації. Надання інформації про загальні моделі реакцій допомагає членам родини зрозуміти способи подолання стресу одне одного.

Допоможіть людині та її сім'ї організувати повсякденне життя таким чином, щоб залишалось достатньо часу як для відпочинку, так і для опрацювання події. Це полегшить їм розуміння і прийняття власних реакцій, а також реакцій інших людей.

Повідомте дітей

Повідомте дітей про те, що сталося. Надайте достатньо інформації, щоб вони зрозуміли; нехай вони ставлять питання, але уникайте зайвих деталей.

Особливості реакцій постраждалих після травматичних подій у різні періоди часу

3 тижні після травматичної події

Перші хаотичні тижні минули. Постраждалі починають розуміти подію. Багато з тих, хто фізично не постраждав, повернулися до повсякденного життя; інші продовжують переживати реакції та фізичні збудження, пов'язані з подією. Заохочуйте їх до участі у заходах, які сприяють відчуттю сенсу та досягнень.

Рання інтервенція включає:

- Інформація про загальні реакції та їх розвиток (психоедукація)
- Стратегії управління стресом
- Емоційне регулювання
- Сприяння відчуттю надії

Те, що є найголовнішим, буде варіюватися від однієї людини чи родини до іншої. В центрі уваги повинні бути їхні індивідуальні потреби та стратегії подолання стресу. Надайте прості та практичні поради, щоб допомогти постраждалим заспокоїтись.

Повсякденні справи з родиною та друзями дають простір для відпочинку та горювання. Якщо в подальшому супроводжувати лише членів сім'ї окремо, а не сім'ю в цілому, то загальна картина може бути втрачена.

Виявіть інтерес до того, як постраждалі переживають своє поточне становище. Що слід враховувати під час обговорення:

- Закриті запитання можуть сприйматися як контрольні; вони не запрошують до відкритого діалогу. Вони можуть бути використані при проведенні цілеспрямованої професійної оцінки ситуації.
- Відкриті питання створюють простір для роздумів та аналізу:

o Як ви себе зараз відчуваєте?

o Як складаються ваші стосунки?

o Що дається легко і допомагає, що важко?

o Як ви справляєтесь зі складними ситуаціями?

Зміцніть відчуття надії, надаючи реалістичну картину процесу відновлення.

Надання знань про те, як люди переживають травму, допоможе постраждалим зрозуміти ситуацію. Без цих знань можна легко впасти у відчай; може бути важко уявити, що все налагодиться. Це важкий час для багатьох, оскільки вони стають нетерплячими і хочуть рухатися далі.

Персонал, який надає підтримку, може допомогти у вирішенні практичних питань, надаючи допомогу у повсякденному житті. Це може включати зв'язок зі школами, дитячими садками, роботодавцями, соціальними службами та іншими державними установами.

Візити додому

Рекомендованими є візити додому. Таким чином персонал, який надає підтримку, може зустрітися з усією сім'єю та спостерігати, як вони разом справляються з ситуацією. Важливо, щоб двоє співробітників, які надають підтримку, були присутніми на сімейних зустрічах. Персонал, який не має досвіду взаємодії з сім'ями, що опинились у важкій ситуації, може звернутися за допомогою до послуг сімейного консультування.

Реакції

Якщо турбують спогади та нав'язливі образи про подію, то важливо з ними працювати. Вони можуть впливати як на сон, так і на відновлення шляхом:

- Підвищення фізіологічного збудження
- Відчуття, що травма повторюється знову
- Уникання елементів, що нагадують про подію
- Наявності негативних думок та емоцій

Стратегії подолання стресової ситуації:

Важливо ставити чіткі питання для вивчення ситуації, якщо ви занепокоєні, що стратегії подолання стресу є шкідливими.

Шкідливі стратегії подолання стресу:

Зловживання речовинами

Зловживання такими речовинами, як алкоголь або седативні засоби, може здаватися легким виходом для людей, які відчують невідомі реакції, які можуть лякати. Важливо пояснити, що вживання алкогольних чи наркотичних речовин не допоможе, оскільки вони порушують природний процес відновлення. Поєднання різних речовин може діяти синергічно, збільшуючи інтоксикацію, що призводить до посилення таких емоцій, як горе, злість, відчай тощо. Якщо до травматичної події у людини був досвід зловживання речовинами, то це збільшує ризик проблемного вживання після кризи. Поговоріть з постраждалою людиною про її стратегії боротьби зі стресом, включаючи вживання алкогольних чи наркотичних речовин. Допоможіть їй спрямувати свої зусилля на більш конструктивні стратегії.

Думки про самогубство

Після смерті близької людини часто сильними сплесками виникають біль та горе. Коли наслідки події починають проявлятися чіткіше, то може здаватися, що самогубство – це спосіб впоратися з важкими емоціями та реакціями.

Ви можете сміливо запитати людину, чи є в неї думки про самогубство. Постраждалі можуть відчути полегшення, якщо говоритимуть про це. Поясніть, що немає нічого незвичайного у думках про смерть та самогубство після драматичного випадку або втрати. Парадоксально, але думки про самогубство забезпечують відчуття контролю в ситуації, яка сприймається як неконтрольована і безнадійна.

Запитайте людину про думки, плани чи конкретні спроби самогубства. У багатьох випадках першої допомоги при самогубстві буде достатньо. Якщо ви не впевнені у тому, чи змогли надати людині першу допомогу при суїцидальних намірах, важливо негайно звернутися за допомогою спеціалістів.

Уникання

Здатність справлятися з повсякденними справами є важливою частиною повернення до повсякденного життя. Запобігти цьому може поведінка уникання, оскільки постраждалі починають ізольоватися, щоб уникнути нагадування про подію.

Поведінка уникання має тенденцію до зростання. Людина починає уникати дедалі більше місць і ситуацій. Спочатку це концерти, потім кіно, потім торгові центри. Зрештою відвідування місцевого продуктового магазину може стати проблематичним. Щоб мати змогу продовжувати життя після події, потрібно підтримувати соціальні зв'язки. Почати робити щоденні справи - важливий крок у поверненні до повсякденного життя після кризи. Однак повсякденна діяльність стає все складнішою, коли людина уникає місць та ситуацій.

Як запобігти униканню?

Допоможіть постраждалій людині уявити місце чи ситуацію, яких вона уникає. Обговоріть, що може викликати незручність, і які є можливі способи вирішення цього дискомфорту. За потреби використовуйте прийоми релаксації під час візуалізації.

Створіть поетапний план експозиції (звернення до місць або ситуацій, яких людина боїться), де перший крок є найменш незручним, а останній крок - це місце або ситуація, яких найбільше боїться людина. Кожен крок повинен бути керованим, навіть якщо це призводить до певного дискомфорту.

Постраждалу людину слід підготувати заздалегідь і надавати їй підтримку як під час, так і після експозиції. Член родини або спеціаліст може надати підтримку під час того, як людина поступово буде стикатися із місцем або ситуацією, яких боїться. Підготовка та оцінка повинні виконуватися спеціалістами.

6 тижнів після травматичної події

Люди, яких торкнулась криза, стають впевненішими у власних вміннях долати стрес, коли вони включаються в процес планування заходів підтримки. Розуміння того, що в кінці тунелю є світло, полегшує процес переживання горя, до того ж дозволяє прийняти той факт, що цей процес потребує часу.

«Кризова команда намалювала для мене два кола. Одне коло – це велика чорна скорбота за Сарою; інше коло – це повсякденне життя і життя в майбутньому».

Джостейн Сендсмарк втратив 13-річну доньку Сару в ДТП

Зазвичай кризова команда передає догляд за постраждалими звичайним службам підтримки з першого робочого дня після події у будь-яке місце протягом перших кількох тижнів. При перенаправленні постраждалим особам слід призначити контактну особу, яка здійснює моніторинг процесу відновлення та оцінює необхідність подальшого спостереження:

- Деякі постраждали не потребують подальшої підтримки і хотіли б звільнитись від подальших заходів. Вони залишаються стійкими, мають власні ресурси, і їх процес відновлення вже розпочався.
- Деякі мають помірні та слабкі стресові реакції та розуміють власну реакцію на подію. Вони витримують ситуацію і вже почали адаптуватися до нового повсякденного життя.
- Деякі продовжують переживати сильні реакції та / або нездорові стратегії подолання стресу.

Перш ніж приймати рішення про подальші дії, слід обговорити ситуацію з постраждалою людиною, зосередившись на її потребах та можливих заходах підтримки. Розширення знань про власне становище допомагає постраждалим зосередити свою енергію на стратегіях адаптивного подолання стресу. Персонал, який надає підтримку, може сприяти цьому розумінню шляхом обговорення адаптивних та дезадаптивних стратегій подолання стресу, які базуються на вразливості та стійкості людини.

Уникання нагадувань про подію може надати перепочинок та дозволити дистанціюватися. Наприклад, постраждалі можуть уникати:

- Громадського транспорту, якщо подія сталася в автобусі
- Місць з високим сенсорним впливом, таких як кінотеатри та торгові центри
- Розмов про подію

Це сприяє подоланню стресової ситуації та відновленню відразу після події. Однак якщо з часом уникання стане стратегією подолання стресу, то це може мати обмежуючий вплив на життя та відновлення. Про уникання говорити важливо, незалежно від того, чи ця тема виникає природньо під час розмови чи через конкретний запит.

Надайте інформацію про підтримку рівний рівному, наприклад, про групи підтримки при горі. Тим, хто зацікавлений, допоможіть встановити контакт.

Копінг

Постраждала людина разом із персоналом, який надає підтримку, може розробити домашнє завдання, яке сприятиме подоланню стресової ситуації та розумінню поняття «тут і зараз». Завдання можуть включати експозицію (звернення до місць або ситуацій, яких боїтесь) або такі речі, як прокидання щоранку в один і той же час, чи здатність сказати «ні» проханням.

Коли допомога не потрібна

Важливо мати загальне уявлення про щоденне функціонування у таких сферах, як робота, шлюб, сім'я та друзі. Деякі люди вперше відчують реакції через кілька місяців після травматичної події; Тому вам слід запланувати телефонний дзвінок через кілька тижнів, щоб зрозуміти, як людина себе почуває. Надайте інформацію про те, де постраждалі можуть отримати підтримку, якщо вона їм знадобиться.

Деякі потребують допомоги

Запитайте постраждалу людину, що для неї є важливим, і разом складіть план управління реакціями, що перешкоджають опрацюванню події. При плануванні використовуйте власні ресурси постраждалої людини та її коло спілкування, зосереджуючи увагу на розробці стратегій подолання стресу та формуванні стійкості. Заплануйте наступну зустріч.

Визначена потреба у допомозі

Люди, яких торкнулась криза, можуть мати попередній досвід, який може вплинути на процес відновлення, наприклад:

- Минулі травми
- Попередні проблеми з психічним здоров'ям
- Зловживання речовинами
- Кризові ситуації до поточної події

Цим людям може знадобитися більш детальне спостереження. Якщо реакції нестерпні і з ними неможливо впоратись за допомогою кола спілкування постраждалої людини або за допомогою порад та запланованих подальших дій, організуйте подальше перенаправлення до професійної допомоги.

3 місяці після травматичної події

На цьому етапі зазвичай людина відчуває, що процес відновлення сповільнюється. Може бути важко помітити прогрес; життя може здаватися важким, порожнім і позбавленим сенсу. Це може стати викликом. Повсякденне життя деяких людей кардинально змінилось, і мозку потрібен час, щоб адаптуватися до нового життя.

«Нормально, що у перші кілька місяців після події коло спілкування постраждалої людини починає віддалятися. Тоді постраждалі можуть почуватись самотніми і сумувати за підтримкою. Важливо донести оточуючим, що горювання і відновлення потребують часу. Існує потреба у підтримці».

Белінда Екорнас - Спеціальний радник, RVTS East

Проявіть інтерес до того, як постраждалі переживають ситуацію тут і зараз. Використовуйте це як вихідну точку для консультування після події. Травматичні переживання впливатимуть на сприйняття себе та інших, а також на особисті цінності та екзистенційні питання. Вони можуть здаватися непереборними, особливо на ранніх етапах процесу відновлення. З часом це перетвориться на більш конструктивний процес, коли цінності та сенс життя переоцінюються. Такі питання можуть бути важливі для тих, хто постраждав від кризи.

Нерідко з'являються негативні думки та емоції по відношенню до себе, інших та до життя в цілому. Це може призвести як до соціального, так і до емоційного відсторонення. Втрачається базова довіра до передбачуваності та безпеки повсякденного життя: "Якщо ця подія могла статися, тоді все, що завгодно, може статися ..."

Типовими негативними думками можуть бути:

- Все або нічого – середнього немає (все зруйновано / нічого не змінюється)
- Цього не уникнути, це повториться знову
- Катастрофізація - все ніколи не закінчуватиметься добре. Думки про нещасні випадки та смерть
- Думки- самозвинувачення. Це моя вина, я погана людина

Такі тривожні думки можуть ускладнити бачення сенсу в житті. Постраждалі люди повинні розуміти, що ці думки є частиною реакцій після кризи, і що вони з часом зміняться. Негативні думки, які продовжуються довгий час, можуть бути фактором ризику депресії і можуть перешкоджати опрацюванню події. Відновлення довіри до життя може бути тривалим процесом.

Однак багато людей після травматичних подій починають більше усвідомлювати, що є важливим у їхньому житті. Життя може почати рухатись у новому напрямку і з часом віднайти новий сенс. Підвищене усвідомлення особистих цінностей може привести до глибшого розуміння себе, з яким приходиться оновлене почуття самоповаги. Незалежно від того, як змінилося життя, деякі речі залишаються важливішими за інші. Підтримка впродовж цього процесу може допомогти постраждалим усвідомити власні сильні сторони, ресурси та інтереси.

Сприяйте надії

Персонал, який надає підтримку, може відзначати ознаки прогресу, як наприклад крихітні зміни в повсякденному житті або стихання тривожних реакцій. Також корисно пояснювати, чому процес відновлення потребує часу. Це вселяє надію, що щось все ще відбувається.

Примітка

Після кризи здатність концентруватися змінюється, і значна частина інформації, яка була надана на ранній стадії, або забувається, або не сприймається. Тому важливо підсумовувати попередні розмови, щоб допомогти постраждалим сформулювати загальну картину власного процесу відновлення.

Подальші дії

Перенаправлення до первинних медичних працівників може відбутися, якщо як постраждала особа, так і персонал, який надає підтримку, вважають, що є прогрес у відновленні, людині вдаються щоденні справи та вона справляється зі стресовою ситуацією.

Якщо людині не вдається керувати реакціями, і планова підтримка первинних медичних працівників не допомагає, перенаправте людину до спеціалізованої допомоги.

Ознаками необхідності перенаправлення до спеціалізованих медичних служб можуть бути:

- Наявність сильних і гострих стресових реакцій з явною втратою контакту з реальністю.
- Посилення психологічних реакцій через перші 3-5 тижнів. Природне горювання та скорбота після смерті близької людини часто тривають довше і не потребують подальшого направлення.
- Зміни в поведінці, ізоляція від інших, підвищення тривожності, симптоми депресії, безсоння, нав'язливі образи або постійні сильні фізичні симптоми, що продовжуються після 3-4 тижнів після події.
- Серйозні думки про самогубство.
- Коли постраждала людина, у якої раніше був психічний розлад, починає ізолюватися, має труднощі зі школою або відчуває неспецифічні фізичні симптоми.
- Діти, які живуть у складних сімейних обставинах із занедбаністю та дисфункціональними соціальними зв'язками.

- Попередній досвід впливу травми з подальшими довготривалими реакціями.
- Поява нових або посилення існуючих проблем із вживанням алкогольних або наркотичних речовин, що пов'язано з подією.
- Нездатність функціонувати у повсякденному житті, наприклад, у соціальній сфері, в навчальному або робочому середовищі.

Нагадування про травму

На те, як постраждалі реагують на нагадування про травматичну подію, впливають:

- Стратегії, які використовує людина, щоб впоратися з нагадуваннями
- Емоції, які викликають нагадування про подію

Розуміння того, як пов'язані думки, емоції та поведінка, допоможе постраждалим регулювати свої емоції і запобігти відчуттю пригнічення, коли вони стикаються з нагадуванням про травматичну подію.

Розвиток

Може бути складно говорити про такі речі, як негативні думки чи екзистенційні питання. Однак обговорення цих тем часто може бути корисним і важливим для подальшого розвитку.

6 місяців після травматичної події

Тепер уже вперше після події можуть проходити ювілеї, а саме дні народження, свята та інші урочистості. Річниці можуть стати викликами, оскільки вони нагадують про подію. Якщо ви допоможете постраждалим підготуватися до цих днів, це може бути для них корисним.

«Багато хто дивується, що їхні емоції все ще настільки інтенсивні, що вони все ще так сильно реагують. Деякі не хотіли бути відкритими до власних емоцій; інші не мали ні енергії, ні сміливості зробити це».

Нільс Петтер Рейнхольдт - спеціальний радник, RVTS East

Ненормальною є ситуація, а не емоції та реакції постраждалих людей. Тим не менш, важливо розпізнавати сильні емоції та працювати з ними, попри те, що вони можуть як лякати (відчай, гнів), так і викликати сором (полегшення, ненависть). На цьому етапі багато хто заглиблюється у своє горе. Постраждалі повинні мати можливість переключатися між тим, щоб справлятися з втратою і дозволяти собі проявляти позитивні емоції у повсякденному житті: що мені потрібно? Як цього можна досягти? Що я можу зробити?

Таке переключення між втратою та новим життям може забезпечити:

- Силу через переживання та терпимість до власних емоцій
- Повагу до себе через позитивні емоції щодо себе та інших
- Розуміння себе шляхом виявлення того, що викликає в нас різні емоції
- Задоволення через визнання того, що в житті ще є чому радіти

Постраждалим може бути важко у боротьбі з нетерпінням, розчаруванням та потребою в контролі. Однак відносно прості корективи у повсякденному житті можуть змінити реакції та полегшити життя. Це також може змінити емоції та допомогти постраждалим бути більше схожими на того, ким вони хочуть бути.

У деяких людей емоції, пов'язані з подією, можуть виникнути набагато пізніше, ніж в інших. Важливо це їм пояснити, щоб вони не відчували провини за відсутність реакцій. Особистість людини та життєва ситуація будуть мати вплив при появі реакцій. Якщо повсякденне життя напружене, емоції можуть затриматися.

Нове розуміння

Обговоріть попередні консультації в контексті поточної ситуації: як можна найкраще жити з власними емоціями, можливостями та моделями реакцій? Можна досягти нового розуміння власних реакцій через:

- Зміну способу трактування події
- Спробу нових способів реагування
- Зіткнення зі складними ситуаціями
- Забезпечення достатньої кількості енергії

Втручання

Персонал, який надає підтримку, повинен обговорити різні варіанти допомоги та підтримки, щоб постраждалі могли краще піклуватися про себе та про свої сім'ї. Заходи підтримки та подальші дії повинні базуватися на тому, що постраждалі вважають для себе найважливішим.

Стабілізація

Навчання та стабілізація навичок можуть бути важливими для управління тривогою та дистресом після травматичної події. Якщо реакції зберігаються або посилюються, необхідно вивчати техніки, які можуть заспокоїти розум і тіло.

Групи взаємопідтримки

Для деяких людей корисними можуть бути групи взаємопідтримки або групи «рівний рівному». Вони відчують підтримку у визнанні того, що їхня ситуація є складною, і що вони все ще справляються з викликами повсякденного життя. Постраждалі відчують, що вони не самотні, і що їхні емоції є поширеними в такій ситуації.

12+ місяців після травматичної події

На згадку про подію часто відзначають річницю. Раніше це вважалося кінцем жалоби. Сьогодні ми знаємо, що час, необхідний для обробки травматичних подій, сильно варіюється. Для одних опрацювання події може тривати менше року; для інших це може бути довший період.

«Я досі не впевнена, чи достатньо опрацювала власне горе».

К'єрсті Маркен втратила 13-річну дочку Сару в ДТП

Скорбота - це природна реакція, коли хтось помирає. Вона часто супроводжується полегшенням, оскільки втрата і туга обробляються через горювання. Травматичну смерть може бути важче опрацювати тим, хто залишився. Прикладами подій, коли ті, хто залишився живий, піддаються особливому ризику у зв'язку з тривалими травматичними реакціями і ускладненим горем, можуть бути втрата дитини, самогубство або теракти. Ускладнене горе передбачає болісні

емоції, які є інтенсивними і тривалими. Горе може стати настільки сильним, що постраждалі не зможуть функціонувати в соціальному плані та на роботі.

Коли минув рік з моменту події, персонал, який надає підтримку, може підбити підсумки року разом із постраждалою людиною. Це може допомогти людині усвідомити процес відновлення та розвитку. Обговоріть складні психологічні та фізичні реакції, а також позитивний досвід та досягнення.

Для деяких огляд першого року може бути важливим для того, щоб підвести ризик. Для інших це може слугувати нагадуванням про те, що певні емоції та спогади все ще потребують опрацювання.

Ті, хто більше не має складних реакцій і хто задовільно опрацював подію, можуть бути звільнені від подальшого спостереження. Подальше перенаправлення буде допоміжним тим, хто все ще відчуває реакції, які впливають на їх повсякденне життя.

Ускладнене горе

Втрати та травматичні випадки не лише позбавляють нас радості. Вони також можуть позбавити нас скорботи. Деякі типи смертей збільшують ризик ускладненого горя:

- Втрата дитини
- Втрата когось, від кого ви залежите
- Несподівані або травматичні смерті
-

Щоб пережити ускладнене горе, постраждалому може знадобитися професійна допомога.

Тривале горе

Дослідження батьків, які постраждали після терористичних актів 2011 року в Норвегії, показали, що багато з них все ще відчували глибоку скорботу та травматичні реакції через 3,5 роки після події. У багатьох були проблеми з функціонуванням як на роботі, так і у соціальній сфері. Більше половини батьків були повністю або частково непрацездатними.

Часова шкала

Для візуалізації процесу відновлення може бути використана часова шкала, що ілюструє етапи. Шкала може, наприклад, включати:

- Листи, SMS, електронна пошта
- Фотографії, малюнки
- Інші нагадування, такі як милі іграшки, предмети одягу

Часова шкала може служити інструментом для початку обговорення того, як різні заходи вплинули на процес відновлення після події.

Подальша допомога

У разі подальшої потреби у допомозі, сприяйте перенаправленню до спеціалізованих медичних служб.

Підтримка сім'ї та друзів через деякий час після травматичної події

Окремі члени сім'ї після події можуть перебувати на різних етапах процесу відновлення і тому можуть мати різні потреби. Батькам потрібні час і простір для обробки власних емоцій, щоб ефективно підтримувати своїх дітей. Дорослі, яким потрібно підтримувати дітей та

підлітків, потребують знань як про нормальні кризові реакції, так і про техніки заспокоєння, щоб вони могли бути поруч із дітьми.

«Її втрата майже знищила нашу сім'ю. Ми боролись із гнівом, посттравматичним стресом та соціальною ізоляцією».

Джерело: Поглиблені інтерв'ю з батьками, братами та сестрами загиблих після терактів у Норвегії 2011 року.

Батькам може бути складно підтримувати своїх дітей, коли вони самі переживають кризу. Тому можна запропонувати їм практичну допомогу, наприклад, забрати дитину з дитячого садка, завести її на якусь активність, купити продуктів тощо.

Сім'ям можуть знадобитися сімейні та / або індивідуальні консультації. Теми перших консультаційних сесій можуть включати саму подію, інформацію про загальні кризові реакції та підтримку в організації практичних завдань. Коли постраждалі починають усвідомлювати наслідки події, їм, можливо, доведеться пережити такі емоції, як гнів, тривога, смуток та почуття провини. Ці теми можна розглянути у подальших дискусіях з батьками, братами та сестрами.

«Горе близьких друзів, які зазнали важку втрату, потрібно визнавати так само, як і горе батьків, братів і сестер».

Белінда Екорнас - спеціальний радник, RVTS East

Горе друзів, які зазнали важку втрату, не було широко вивчене або достатньо пріоритетне при подальшому спостереженні за ними після травматичних смертей. Центр кризової психології в Норвегії проводив поглиблені інтерв'ю молодих людей, які втратили близького друга в терактах у Норвегії в 2011 році (Johnsen et al, 2015). Друзі почувались поза межами кола тих, хто зазнав важку втрату. Їх горе було втрачено з уваги, і багато хто не отримали необхідної підтримки. Дослідження показало, що 68% близьких друзів після події потребували допомоги з боку системи охорони здоров'я, але лише половина з них насправді отримала підтримку. Багато друзів відчували, що їх втрату не визнають, і їм доводилося звертатися за допомогою з власної ініціативи. Деякі з тих, кому було запропоновано допомогу, відчували, що їхнє горе не розуміють або не сприймають серйозно.

Джерело: Психосоціальне функціонування після втрати близького друга в теракті

Порада

Повідомте коло спілкування сім'ї, що вона переживає кризу. Це полегшить їм розуміння поведінкових змін членів родини та допоможе їм підтримати сім'ю. Практична допомога може стати безцінною. Можна, наприклад, забрати дитину з дитячого садка, завести її на якусь активність, купити продуктів тощо.

Підтримка сім'ї

Можливо, сім'ї знадобиться підтримка, щоб опрацювати подію і зрозуміти, що різні члени родини мають різні моделі трауру.

Батьки

Батькам може бути складно підтримувати потреби своїх дітей, коли вони самі переживають кризу.

Брати і сестри

Дослідження Центру кризової психології показало, що 75% постраждалих братів і сестер все ще переживають ускладнене горе та посттравматичний стрес через півтора року після терактів у Норвегії 2011 року.

Близькі друзі

Горе близьких друзів вивчалось мало і певною мірою ігнорувалося медичними службами. Дослідження показало, що 75% близьких друзів, які зазнали важку втрату, все ще відчують важке горе та посттравматичний стрес через півтора року після події.

Управління стресом у повсякденному житті



Кожному потрібен набір інструментів, які можна витягнути, коли життя стає важким. Це можуть бути такі ситуації, як необхідність зводити кінці з кінцями, стресова робоча обстановка, переживання через розлучення, втрата коханої людини та фізичний або психологічний біль. Життестійкість полегшує ефективне подолання життєвих труднощів.

Життестійкість - це здатність:

- Пристосовуватись до змін і функціонувати в умовах тиску
- Повертатися назад після стресових ситуацій та / або ситуацій, що змінюють життя
- Зберігати позитивний та реалістичний погляд на життя навіть у складних ситуаціях
- Вирішувати проблеми, а не уникати їх
- Використовувати гнучкі стратегії подолання проблем та адаптувати свою поведінку до ситуації, що склалася

Вивчаючи стратегії та виконуючи вправи для формування життєстійкості, ви стаєте більш витривалими, тим самим підвищуючи свою здатність справлятися з поточним та майбутнім стресом.

Стратегії

Щоб використовувати стратегії управління стресом, ви повинні навчитися оцінювати, адаптуватися та вдосконалюватися:

Оцінка

Перевірте реальність та проаналізуйте власну реакцію. Чи є ваша реакція найбільш оптимальною для цієї ситуації? Чи допомагає вона вам?

Адаптація

1. Оцініть, що ви можете змінити в ситуації
2. Здійсніть зміни / коригування
3. Прийміть речі, які ви не можете змінити
4. Зосередьтеся на регулюванні своєї реакції

Вдосконалення

Практикуйтеся. Дізнайтеся про кращі способи вирішення стресових ситуацій. Розумові тренування можуть зробити вас більш витривалими. Тренуйтеся до тих пір, поки нові інструменти не стануть частиною вашої природної реакції під час виклику. Знайте, які стратегії використовувати і коли.

Підтримка дітей та підлітків, які пережили травматичні події

Кризові реакції у дітей та підлітків

Діти, спостерігаючи за батьками, що перебувають у кризі, можуть стривожитися і перелякатися. Це не означає, що батьки повинні приховувати свої емоції, навпаки, вони повинні усвідомлювати, як їх власні реакції впливають на дітей. Поговоріть зі своїми дітьми та скажіть їм, що ви справляєтеся з кризою, навіть незважаючи на те, що ви у стресі. Діти та підлітки почуваються так само сумно, безнадійно і розгублено, як і дорослі під час кризи, але часто вони виражають свої емоції не словами, а іграми та активними діями.

«Дітям потрібно переключатись між зануренням у гру та активністю тут і зараз, і подоланням горя та втрати. Рухаючись вперед-назад, дитина може поступово пережити втрату».

Белінда Екорнас - спеціальний радник, RVT East

Діти різних вікових груп по-різному реагують на травматичний випадок:

1-4 роки

Смоктання великого пальця, нічне нетримання сечі, прилипання до батьків, дитина знову починає мочитися або бруднитися, нічні кошмари, труднощі із засипанням чи з самим сном, труднощі при розмові чи вживанні їжі, страх залишитися наодинці, дитина стає дратівливою та / або легко лякається.

5-10 років

Гнів, розгубленість, відсторонення, пошук уваги, відмова від школи, нічні кошмари, труднощі з концентрацією уваги, біль у животі, головний біль, страх темряви, страх отримати травму, страх залишитися наодинці.

11-13 років

Зміни апетиту, труднощі зі сном, болі в тілі, проблеми зі шкірою, труднощі з поведінкою, проблеми в школі, занепокоєння, страх втратити друзів та родину, поведінка така, ніби нічого не сталося.

14-18 років

Фізичні реакції (висип, симптоми шлунково-кишкового тракту, астма, головний біль), зміни апетиту та сну, втрата інтересу до того, що вони зазвичай люблять робити, відсутність енергії, проблеми з поведінкою, труднощі з концентрацією уваги, почуття провини. Деякі з цих реакцій часто зустрічаються в цій віковій групі незалежно від того, чи підліток стикається з кризою чи ні.

Діти та підлітки можуть:

- почати тривожитися, коли бачать, як їхні батьки або інші близькі насилу справляються.
- почати лякатися речей, пов'язаних з подією, таких як гучні звуки, незнайомці, зміни життєвої ситуації
- почати бачити кошмари
- непокоїтися, що кризові ситуації виникнуть і в інших сферах життя
- втратити інтерес до школи чи іншої діяльності
- поводитись молодше свого віку
- мати проблеми з поведінкою або підтримкою соціальних відносин
- мати труднощі зі сном або концентрацією уваги

Сором і провина

Багато дітей та підлітків почуваються відповідальними чи винними; вони можуть думати, що їм слід було зробити більше під час або після події. Тому сором і почуття провини є важливими питаннями, які слід досліджувати разом. Шукайте причини вини та сорому, перш ніж представляти рішення чи різні точки зору. «Швидка порада» може бути сприйнята дитиною як відмова і може зупинити подальшу дискусію про те, чому дитина почувається винною.

Допомога та підтримка відповідно до віку

При розмові з дітьми важливо надати інформацію та підтримку, які відповідають віку та рівню розвитку дитини. У дитинстві існують різні розвиваючі завдання, якими дитина повинна оволодіти на певному віковому рівні. Наприклад, вивчення мови є важливим у дошкільному віці. Вирішення цих завдань є важливим для розвитку дитини, це підвищує впевненість у собі та забезпечує відчуття досягнення та успіху. Підтримуючи вирішення розвиваючих завдань, дорослі можуть сприяти природному розвитку дітей. Будьте конкретні та переконайтесь, що ваша мова відповідає здатності дитини розуміти себе стосовно ситуації та інших людей (розумова здібність):

0-2 роки:

На кризові реакції у немовлят впливає темперамент дитини, її здатність до саморегуляції та якість стосунків з дорослими, а саме з батьками, співробітниками дитячого садка тощо. Розвиваючі завдання немовляти включають прив'язаність, наслідування, дослідження та формування довіри до інших людей. Для вирішення розвиваючих завдань у віковій групі 0-2 років центральну роль грає реагування найближчих дорослих на реакції дитини.

Діти потребують чуйних та надійних дорослих, які можуть заспокоїти їх у разі потреби та допомогти їм, коли вони будуть готові до вивчення навколишнього світу. Безпечна та передбачувана прив'язаність до батьків / опікунів є необхідною умовою для того, щоб дитина могла досліджувати оточення. Після травматичної події цілком природньо, що батьки дуже сильно захищають свою дитину, тому їм може бути складно підтримувати дитину в тому, щоб вона досліджувала навколишній світ.

2-6 років:

На кризові реакції малюків / дітей дошкільного віку впливають самостійність та соціальна адаптація дитини, а також якість піклування. Центральними розвиваючими завданнями для 2-6-річних дітей є подолання труднощів, відчуття контролю, розвиток саморегуляції, роздуми про себе та інших (менталізація) та уявна гра. Важливо, щоб дорослі дозволяли дітям кілька разів розігравати події, якщо вони цього хочуть. Дітям, які з часом не можуть рухатися далі і стереотипно повторюють частини події у своїй грі, може знадобитися допомога дорослого, щоб створити інший кінець історії. Дорослий може ставити відкриті питання, наприклад: «Що б сталося, якби ти був Суперменом?»

Інформація для дітей цього віку повинна бути конкретною. Гра і фігурки можуть бути використані для пояснення. Діти часто опрацьовують кризу через «розігрування» події. Коли вони досягнуть 5-6 років, вони, можливо, зможуть більше говорити про подію, про свою роль та роль інших. Використовуйте іграшки та символи для підтримки розмови. Наприклад, плюшевий ведмедик може бути оповідачем, а фігурки Лего - різними учасниками. Дорослий і дитина можуть по черзі тримати плюшевого ведмедика, пояснюючи, що відбувається, і що фігури Лего думають і відчувають у цій ситуації.

6-12 років:

На кризові реакції у цій віковій групі впливає можливість дитини справлятися зі стресом та якість системи підтримки в сім'ї та навколо неї. Розвиваючі завдання в цьому віці включають дружбу, ідентифікацію з однолітками, навчання та вирішення проблем. Розмови з дітьми можуть бути про конкретні події та про те, як вони сприймають власні та чужі думки, а також про почуття під час і після події. Використовуйте гіпотетичні запитання, щоб зрозуміти, що дитина хотіла б змінити в цій ситуації, надайте їй більш активну та вирішальну роль. Наприклад, дорослий може запитати: «Якби у тебе була чарівна паличка, що б ти змінив\змінила?»

Діти, які переживають речі, які вони не можуть повністю зрозуміти, можуть сформувані власні пояснення, наприклад, припустити, що вони винні в тому, що трапилося. Це називається магічним мисленням. Наприклад, дитина може подумати, що машина мами розбилася, тому що дитина сказала мамі щось погане і не вибачилась.

Візуальні моделі, такі як «Ручна» модель мозку Зігеля (Siegel's Hand Model of the Brain), можуть допомогти дітям зрозуміти зміни, що відбуваються в тілі, розумі та емоціях після кризи. Такі моделі можуть допомогти їм зрозуміти, чому легко говорити або робити речі, які вони б не сказали або не зробили в іншому випадку.

12-18 років:

На кризові реакції підлітків впливає те, чи відчувають вони себе відповідальними за своє життя («локус контролю»), наскільки вони незалежні, а також якість їхніх близьких дружніх стосунків. Розвиваючі завдання у цьому віці передбачають формування особистості, створення близьких та інтимних стосунків, підвищення моральної самосвідомості, відірваність від батьків та планування свого майбутнього. У житті підлітків все ще важливу роль грають батьки, хоча вони вже починають ставати більш самостійними. Під час кризи деякі підлітки можуть стати дуже залежними від батьків, а інші можуть спробувати бути незалежними занадто рано. Батьківські консультації можуть

вирішити цю проблему - як допомогти та захистити підлітків, одночасно підтримуючи їх природну потребу в незалежності?

Важливо зазначити, що найважливіші рішення не повинні прийматись під час гострої кризи. Надайте інформацію про загальні кризові реакції, такі як посилене збудження, та поясніть, що ці реакції можуть призвести до чорно-білого мислення та поспішних рішень. Повідомте підлітків, що їхні реакції після події впливатимуть як на поточні думки та почуття, так і на думки про саму подію та почуття, пов'язані з нею. Консультування може допомогти їм розібратися в тому, що являє собою об'єктивна ситуація і які їхні думки і емоції. Це може дати їм можливість вивчити різні способи розуміння події та їхні реакції на неї. Підтримуйте природну потребу підлітків у незалежності, заохочуючи їх мати власні ініціативи та стратегії подолання стресу.

Для цієї вікової групи дуже важливі друзі. Однак підлітки можуть відчувати себе невпевнено щодо того, як багато вони можуть розповісти друзям про подію і про свої емоції. Вони можуть переживати, що «виснажують» своїх друзів, коли діляться занадто відверто. Ці теми можна обговорити як на індивідуальних, так і на групових консультаціях у школі чи з друзями. Підлітки люблять ототожнюватись з однолітками свого віку. Тому групові заняття з іншими підлітками з подібним досвідом можуть бути корисними.

Візуалізація

Відео або ілюстрації можуть допомогти вам, коли ви інформуєте дітей та підлітків про реакції їх мозку та тіла під час кризи.

0-2 роки

Підтримуйте батьків у їхніх зусиллях, спрямованих на те, щоб допомогти своїм дітям почуватися спокійно завдяки спільному регулюванню. Направляйте батьків, щоб вони були впевнені в тому, що підтримують та заохочують природне бажання дитини досліджувати навколишній світ.

2-6 років

Діти повинні навчитися справлятися з труднощами та контролювати їх; підтримуйте та направляйте батьків\опікунів у їхніх зусиллях сприяти цьому. Наприклад, на дитину можна покласти відповідальність за виконання певного завдання. Це може дати відчуття досягнення та зміцнити впевненість дитини щодо того, що вона може впоратися із завданням. Вранці перегляньте з дитиною план на день, щоб створити відчуття структури та безпеки; підготуйте дитину до переходів та змін.

Уникання

У деяких дітей спостерігається поведінка уникання та відмова від школи. Їм потрібна допомога, щоб повернутися до школи та до свого соціального життя.

Поведінка уникання може спричинити дистрес та посилити тривогу. Іншими словами, уникання може призвести як до розвитку психологічного дистресу, так і до підтримання нормальних кризових реакцій, таких як страх і тривога.

Чому важливо запобігати униканню?

Поведінка уникання має тенденцію до зростання. Людина починає уникати дедалі більше місць і ситуацій. Спочатку це концерти, потім кіно, потім торгові центри. Зрештою відвідування місцевого продуктового магазину може стати проблематичним.

Щоб мати змогу продовжувати життя після події, потрібно підтримувати соціальні зв'язки. Поведінка уникання може запобігти цьому, оскільки постраждалі починають ізолюватися, щоб уникнути нагадування про подію.

Почати робити щоденні справи - важливий крок у поверненні до повсякденного життя після кризи. Однак повсякденна діяльність стає все складнішою, коли людина уникає місць та ситуацій.

Як запобігти униканню?

Допоможіть постраждалій людині уявити місце чи ситуацію, яких вона уникає. Обговоріть, що може викликати незручність, і які є можливі способи вирішення цього дискомфорту. За потреби використовуйте прийоми релаксації під час візуалізації.

Створіть поетапний план експозиції (звернення до місць або ситуацій, яких людина боїться), де перший крок є найменш незручним, а останній крок - це місце або ситуація, яких найбільше боїться людина. Кожен крок повинен бути керованим, навіть якщо це призводить до певного дискомфорту.

Постраждалу людину слід підготувати заздалегідь і надавати їй підтримку як під час, так і після експозиції. Член родини або спеціаліст може надати підтримку під час того, як людина поступово буде стикатися із місцем або ситуацією, яких боїться. Підготовка та оцінка повинні виконуватися спеціалістами.

6-12 років

Поговоріть з дитиною про нормальні реакції після травматичної події, такі як реакції в тілі, емоції та думки. Діти часто суворі до себе, тому через магічне мислення вони можуть взяти на себе вину за те, що сталося. Запитайте їх, що б вони сказали другові з тими ж думками – наприклад, якби у друга була думка, що аварія була його виною.

Коли ви взаємодієте разом з дитиною, то можете дослідити різні способи думати про подію. Наприклад, використайте уяву дитини та вигадайте разом історію про собаку, яка пережила щось погане. Поговоріть про те, що собака думає і відчуває - що може допомогти собаці почуватися краще?

Стабілізація

Тренування та стабілізація навичок можуть допомогти молодим людям, що мають тривалі труднощі.

12-18 років

У цій віковій групі друзі дуже важливі для соціальної підтримки. Під час консультації запитайте як у підлітків, так і у батьків про друзів. Чи змінилися дружні стосунки або виникають проблеми у стосунках з однолітками після події?

Дослідження, які були проведені після терактів у Норвегії 2011 року, показали, що багато тих, хто вижив, уникали говорити про свої проблеми, щоб «пощадити» своїх друзів та родину. Ті, хто не звертався за соціальною підтримкою, повідомляли про вищий рівень тривоги та депресії.

Адаптація в школі

При роботі з дітьми та підлітками, які постраждали від кризи, важливо, щоб школа, шкільна медична служба та окремі вчителі брали на себе активну роль, а не просто насторожено чекали. Звертаючись до учнів з проханням висловитися «якщо є проблема», вчитель залишає відповідальність за учнем. У хаотичній ситуації діти та підлітки не мають ні уміння, ні загального уявлення, щоб чітко бачити власні потреби.

Коригування повинні здійснюватися у співпраці з учнем, але саме вчитель повинен запропонувати альтернативи та визначити структуру освітньої програми.

Белінда Екорнас - спеціальний радник, RVTS East

Учням потрібно включитися в шкільний процес, а не брати тайм-аут. Вчителі та батьки можуть підтримати здатність дитини до навчання та емоційну регуляцію таким шляхом:

Стратегії та коригування

- Давайте прості інструкції та адаптуйте процес навчання відповідно до того, що учень може зрозуміти.
- Використовуйте інтелект-карти (mind maps), застосунки та аудіокниги, щоб структурувати навчання.
- Групова робота повинна бути добре спланованою; учні, які переживають кризу, повинні мати визначену роль, яка не вимагає високого рівня організації.
- Продумайте додаткові активності для учня і домовтеся, як їх використовувати. У молодших школярів можуть на парті лежати кольорові олівці або книги. Старші учні можуть мати iPad з навушниками для прослуховування аудіокниг тощо.

Передбачуваність

- Перед початком занять перегляньте разом з учнями план на день.
- Інформуйте учнів про зміни або переходи до того, як вони відбудуться (наприклад, «залишилось п'ять хвилин до...»). Важливо, щоб учень отримував можливість виконувати завдання повністю, щоб заохотити відчуття досягнення.
- Включіть учня та батьків до планування навчального дня та виконання домашніх завдань.

Дихання / розслаблення

- Заплануйте в розкладі час для техніки дихання, перерв та релаксації.
- Вправи на релаксацію можна виконувати з усім класом, бажано перед вивченням нового матеріалу. Це може покращити концентрацію уваги учнів.

Регулювання

- Уникайте говорити «ти будеш» або «ти повинен» - це блокує ситуацію. Краще дайте два варіанти вибору.
- Запропонуйте учневі стратегії виходу з конфлікту чи ситуації. Говоріть про ці стратегії заздалегідь і за потреби нагадайте про них.
- Забезпечте кімнату, куди учень може за потреби піти.
- Коли учень розчарований або стривожений, уникайте пояснень, які передбачають здатність розмірковувати про себе чи свою поведінку (менталізація).
- Дітям і підліткам потрібні чіткі вказівки щодо практичних дій, які вони можуть робити в стресових ситуаціях: «Прогуляйтеся, зробіть перерву, подумайте, перш ніж діяти».
- Діти та підлітки можуть негативно реагувати на абсолютні вимоги, такі як «ти повинен» або «ти будеш». Вирішення складної ситуації та перенаправлення уваги на нову діяльність працює краще.

Примітка

Зосередьтеся на тому, щоб дати учню відчуття досягнення. Скоригуйте викладання відповідно до здатності студента вчитися на різних етапах процесу відновлення. Зверніться за допомогою до шкільної медичної чи освітньо-психологічної служб. Коли справи будуть покращуватися, не відмінюйте перерви та заходи підтримки. Це часто призводить до нового спаду.

Шкільні результати

Підлітки, які пережили теракти в Норвегії 2011 року, отримували гірші оцінки протягом тривалого часу після події. Лише через два роки їхні шкільні результати досягли нормального рівня. Деякі підлітки повністю припинили навчання в школі.

Інтелект-карти

Після травматичних подій часто виникають проблеми з концентрацією. Такі інструменти, як інтелект-карти, можуть допомогти учневі структурувати навчальний матеріал та підтримати процес навчання.

Профілактика

Найбільш ефективним заходом для запобігання конфліктам та хаосу є зменшення регулювання, наприклад, шляхом активного використання перерв та екранування.

Перерви

- Перерви дозволяють залишатися спокійними та сконцентованими
- Заплануйте регулярні перерви
- Зробіть перерву перед обідом, наприклад, щоб помалювати, послухати аудіокнигу чи виконати інші розслаблюючі активності
- Зробіть активну перерву після обіду: можна погуляти, погратися з м'ячем тощо.
- Зробіть перерву після повернення додому перед тим як почнете виконувати домашнє завдання

Екранування

Важливо адаптувати викладання відповідно до труднощів, які виникають в учня після події. Фонові шуми та сенсорна інформація посилюють стрес / збудженість учня, порушують концентрацію уваги та викликають дратівливість.

- Посадіть учня біля виходу або вздовж стіни класу
- Уникайте шуму та скупчення людей у роздягальнях
- Надайте учневі кімнату, де він / вона зможе проводити час чи відпочивати
- Забезпечте захист від гучних звуків та фонових шумів, наприклад, за допомогою комп'ютерів із навушниками

Поради батькам

Що батьки можуть зробити для себе:

- Розпізнавайте емоції; вони не зникнуть, якщо їх ігнорувати.
- Дайте собі час на траур і відновлення. Знайте, що ви справитесь.
- Не очікуйте занадто багато ні від себе, ні від інших.
- З повагою ставтеся до того, що люди по-різному долають кризу, це стосується і ваших близьких.
- Розумійте, що ви можете, а що не можете змінити. Зосередьтеся на речах, які ви можете змінити, це зменшить стрес.
- Шукайте підтримки у сім'ї та друзів. За потреби зверніться за професійною допомогою.
- Пам'ятайте, що на ваших дітей впливає те, як ви справляєтеся з кризою. Діти вивчатимуть стратегії подолання стресу, коли будуть бачити, як ви керуєте ситуацією та собою.
- Навіть коли ви в розпачі, ваші діти повинні знати, що ви все ще є тим дорослим, хто їм потрібен.

- Знайдіть час для релаксації та догляду за собою.

Що батьки можуть зробити для своїх дітей:

- Намагайтеся не реагувати занадто гостро. Ваша паніка може налякати дітей.
- Беріть на себе відповідальність, коли це необхідно, це змусить дітей почуватися більш безпечними та спокійними.
- Поговоріть з дітьми про те, що відбувається, хоча це може бути важко.
- Заспокойтесь, перш ніж говорити про подію. Запевніть дітей, що ви всі справитесь.
- Надайте дітям достатньо інформації, щоб вони зрозуміли, що сталося. Поцікавтесь, чи є у них інші запитання. Уникайте зайвих деталей.
- Говоріть простою мовою і використовуйте слова, які діти розуміють. Скажіть, що хтось «помер», а не «пішов з життя».
- Можливо, дитині буде потрібно, щоб ви декілька разів повторили навіть дуже прості речі.
- Дайте дітям можливість висловити вам та іншим членам сім'ї свої емоції.
- Дайте дітям час і простір для вираження своїх емоцій за допомогою гри, малювання, письма чи розповіді. Діти, які зляться, можуть отримати користь від енергійної гри для емоційного регулювання.
- Нехай діти проводять час із родиною та друзями, які можуть надати підтримку.
- Діти можуть бачити вас у відчаї. Поговоріть з ними про свої емоції і повідомте їм, що ви намагаєтеся впоратися з кризою. Спостерігаючи за вашими реакціями, діти дізнаються про те, як справлятися зі стресовими ситуаціями.
- Поясніть дітям, що це не їх обов'язок піклуватися про вас, покращувати ваше самопочуття або вирішувати проблеми.
- Приділяйте більше часу маленьким дітям перед сном. Нічник може допомогти тим, хто боїться темряви.
- Займайтеся приємними справами разом з дітьми.
- Будьте терплячими до поведінки дитини.
- Обмежте вплив на дитину зображень нещасних випадків та катастроф. Якщо вони дивляться, то будьте присутні і поговоріть з ними.
- Переконайтесь, що діти добре харчуються. Забезпечте можливості як для активності, так і для відпочинку.

Потреби дітей

Основними потребами дітей є безпека, прийняття, розуміння та підтримка. Вони повинні почуватися в безпеці і знати, що у них є хтось, кому можна довіряти.

Максимально підтримуйте щоденний розпорядок дня дітей. Це допоможе їм почуватися в безпеці та забезпечить відчуття стабільності.

Надія на майбутнє

Підтримуйте віру в майбутнє і покажіть дитині, що ви можете впоратися з ситуацією. Дітям потрібно вірити, що все налагодиться. Заспокойте та заохочуйте їх, не даючи помилкових сподівань.

Ювілеї

Дні народження, свята та інші ювілеї можуть відкрити старі рани. Тому можна підготуватися до цих днів.

Отримання допомоги

Якщо ви переживаєте за свою дитину чи за себе, зверніться за допомогою якомога раніше.

- Зверніться до центрів сімейного здоров'я, служб освітньої психології (EPS), до сімейного лікаря або до інших установ первинної медично-санітарної допомоги.
- Зверніться за допомогою, якщо відчуваєте, що не можете надати дітям необхідну підтримку.
- Проінформуйте інших осіб, які доглядають за дитиною, про те, що сім'я перебуває в кризовій ситуації (співробітників дитячого садка та школи, бабусь та дідусів тощо). Це допоможе їм зрозуміти зміни в поведінці дитини та надасть їм можливість забезпечити додаткову підтримку.

Звернення до дитячих емоцій

Дітям важливо знати, що батьки сприймають їхні емоції, включаючи гнів та сором. Те, як батьки зовні сприймають і підтримують емоції дитини, так само важливо, як і те, що вони говорять.

Емоції характеризуються:

1. Тілесними відчуттями (те, що ми відчуваємо у своєму тілі)
2. Назвою (слова, які ми використовуємо для їх опису)
3. Потребою
4. Тенденцією до дії

Наприклад, якщо хтось погрожує вам, що перше відбувається у вашому тілі? Ваше серце б'ється швидше, ви пітнієте, кров'яний тиск підвищується - це тілесні відчуття.

Як ми це називаємо? - Страх.

Що нам потрібно, коли це трапляється? - Безпека.

Що ми робимо? - Ми шукаємо безпеку (втікаємо, ховаємося, боремося).

Знаючи ці чотири основи емоцій, ви можете допомогти дітям та підліткам визначити та зрозуміти власні емоції. Будьте спокійні і впевнені. Наприклад, спитайте: «Щось не так?» або «Чи є щось, про що ти хотів/ хотіла б поговорити?»

4 кроки, які допоможуть дітям зрозуміти емоції:

1. Зверніть увагу на емоції, які виражає дитина, навіть коли вони невиразні: «Щось не так? Я бачу, що ти сидиш сам/ сама?»
2. Назвіть емоцію: «Ти виглядаєш сердитим / сумним тощо».
3. Підтвердьте емоції та запевніть дитину, що це природно почуватись так: «Я розумію, що ти відчуваєш злість і сум, він був твоїм дідусем, а тепер його немає...»
4. Задовольняйте потреби дитини:

- Якщо дитині сумно: заспокоюйте, втіште, обійміть

- Якщо дитина злиться: допоможіть їй встановити межі (наприклад, використовуючи такі стратегії, як вихід з ситуації або заспокоєння)

- Якщо дитині страшно: захистіть її від небезпеки. Якщо дитині не загрожує реальна небезпека, зверніть увагу на тривожність.

- Якщо дитині тривожно: будьте спокійні і підбадьорливі, якщо дитина переживає. Допоможіть дитині протистояти тривожній ситуації любов'ю та підтримкою.

- Якщо дитині соромно: з'ясуйте, чому дитині соромно, потім поговоріть про різні способи розуміння ситуації.

Важливо робити ці кроки по порядку, не пропускаючи жодного, особливо номер 3.

Організація роботи у кризовій ситуації



На випадок кризової ситуації та катастрофи муніципалітетам рекомендується мати план психосоціальних заходів. Він повинен включати роль групи кризового реагування як в окремих випадках, так і в більш масштабних аваріях чи катастрофах. Муніципалітет може використовувати цей план для інформування зацікавлених сторін про те, як слід найкращим чином регулювати кризи та катастрофи.

Як спеціалісти з реагування на надзвичайні ситуації, так і ті, хто постраждав від кризи, можуть розраховувати на оперативне прибуття групи кризового реагування. Хоча допомога таких груп реагування іноді необхідна, але первинної психосоціальної підтримки з боку екстрених служб та близьких людей постраждалих може бути достатньо в перші години / дні.

Узгоджені плани та загальне розуміння того, коли слід задіяти групу кризового реагування, полегшують співпрацю та забезпечують передбачуваність. Групи кризового реагування, які не працюють з реєстром викликів, можуть мати труднощі зі швидкою мобілізацією групи поза робочим часом. У цих випадках служби екстреної допомоги несуть більшу відповідальність за надання первинної психосоціальної підтримки після кризи.

Подальша підтримка

План муніципалітету щодо психосоціальних заходів може включати:

- Місцезнаходження групи кризового реагування в організаційній структурі муніципалітету
- Завдання членів групи кризового реагування
- Список членів команди
- Події, які охоплює план
- Список тих, хто може викликати команду кризового реагування
- Внутрішня організація, така як система чергувань за викликом, бюджети та зарплата
- Доступність та делегування завдань під час великих або дрібномасштабних подій
- Процедури та методи активізації команди
- Визначені ролі та система командування для різних стадій кризи
- Процедури співпраці з місцевими службами підтримки та аварійними службами
- Процедури використання послуг зовнішніх експертів, включаючи усних перекладачів.
- Процедури співпраці зі спеціалізованими медичними службами

- Процедури співпраці з волонтерськими організаціями
- Процедури оцінки та перегляду плану
- Впровадження та проведення навчальних тренувань

Співпраця

Важливо мати стратегії та процедури, які забезпечують зв'язок людей, які постраждали від кризи, з командою кризового реагування або з місцевими службами підтримки.

Сама подія повинна активувати цей контакт, а не реакція постраждалих, оскільки відразу після травматичної події важко оцінити потребу в допомозі.

«Подальша психосоціальна підтримка повинна бути невід'ємною частиною роботи служб екстреної допомоги. Це означає, що співробітники поліції, швидкої допомоги, пожежної охорони та медичні працівники повинні знати основні принципи надання першої психологічної допомоги».

Нільс Петтер Рейнхольдт - спеціальний радник, RVTS East

На місці події або безпосередньо після неї аварійно-рятувальним службам потрібно оцінити необхідність надання швидкої психосоціальної допомоги. Ці питання допоможуть провести таку оцінку:

- Чи є обґрунтованими реакції постраждалих?
- Чи можуть близькі люди постраждалих надати підтримку?
- Чи забезпечений належний догляд за дітьми та підлітками?
- Чи мають аварійно-рятувальні служби ресурси та знання для надання адекватної першої психологічної допомоги?
- Чи доступні місцеві служби підтримки, такі як терапевти або психіатричні медичні установи?
- Чи забезпечений належний догляд за постраждалими?

Якщо необхідна негайна допомога групи кризового реагування, екстрені служби можуть зв'язатися з ними. Якщо ситуація менш критична, то співробітники служб екстреної допомоги повинні отримати згоду постраждалих, щоб зв'язатися з ними наступного дня:

«Ми звернемося до місцевої групи кризового реагування, і вони зв'яжуться з вами завтра, щоб дізнатися, як ви себе почуваєте і чи потрібна вам підтримка. Ви не проти?»

Для забезпечення ефективної співпраці можна узгодити плани дій служб екстреної допомоги та команди кризового реагування.

Для забезпечення стабільності слід обмежити кількість осіб, відповідальних за надання подальшої підтримки у перший період після події. Це полегшує оцінку прогресу та виявлення необхідних заходів підтримки.

Процес відновлення має індивідуальний характер, і заходи підтримки повинні базуватися на потребах постраждалої людини. Однак рекомендується надавати превентивну подальшу підтримку, щоб забезпечити задоволення можливих потреб. Відповідальність за подальші заходи підтримки лежить на спеціалістах.

Перенаправлення до групи кризового реагування

Після отримання згоди постраждалих справу можна передати команді кризового реагування. На цьому етапі запропонуйте памфлет, в якому описуються гострі кризові реакції та те, що можуть зробити постраждалі люди та їх близькі, щоб впоратися із ситуацією. Також слід включити відповідну контактну інформацію.

Виконання обов'язків групи кризового реагування

Висновок про залученість групи кризового реагування може варіюватися від першого робочого дня після події до декількох місяців після. Такі фактори, як місцеві процедури, муніципальні ресурси та професійна оцінка тощо можуть вплинути на це рішення.