ОСНОВИ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ. ДЕБРИФІНГ

(У підготовці матеріалу використані методичні розробки Gryphon Place. США)

Дебрифінг – форма кризової інтервенції, що являє собою особливим чином організоване обговорення в групах людей, які спільно пережили стресову або трагічну подію.
Мета – мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу.
Дебрифінг не може запобігти виникненню наслідків травмуючих подій, але він перешкоджає їх розвитку, сприяє розумінню причин і пропонує дії і заходи, які полегшать процес виходу з кризи.
Тому це водночас і метод кризової інтервенції, і профілактика.
Дебрифінг можна проводити в будь-якому місці, але найкращий варіант – коли приміщення зручне, доступне та ізольоване від сторонніх.
У групі повинно бути від 10 до 15 осіб і двоє ведучих (дебриферів).

Завдання дебрифінгу:
• Відреагування вражень, реакцій і почуттів
• Зменшення індивідуального і групового напруження
• Зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій
• Мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння
• Підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть згодом виникнути
• Інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

Інструкція до проведення дебрифінгу

Дебрифінг зазвичай проводиться не пізніше, ніж через дві години після травмуючої події.
Дебрифінг проводять двоє дебриферів – ведучий і асистуючий.
Процедура складається з п'яти фаз.

Перша фаза. Вступ
Знайомство: дебрифери та учасники представляються. Ведучі висловлюють жаль з приводу того, що сталося.
Роз'яснення мети дебрифінгу: допомогти впоратися з наслідками травмуючої події.
Слід підкреслити, що дебрифінг – це не психотерапія; ця процедура дозволяє поділитися своїми почуттями і реакціями, допомогти собі та іншим, дізнатися про те, які бувають зазвичай реакції на подібні події і як з ними справлятися.
Прийняття правил задля створення атмосфери безпеки.
Рекомендовані правила:
• Залишатися в групі протягом усього часу (дві години)
• Говорити тільки від себе (від першої особи)
• Не ухилятися від теми
• Право не висловлюватися
• Ставитися одне до одного з повагою, не висловлювати оцінкових суджень
• Збереження конфіденційності

Учасники можуть доповнити цей список.
Учасники можуть задавати уточнюючі питання.
Ведучі повинні переконатися, що в приміщенні немає нікого із сторонніх, – наприклад, журналістів, представників адміністрації, – які не мають безпосереднього відношення до події.

Друга фаза. Звернення до фактів і думок
Попросіть учасників по колу відповісти на наступні питання:
• Хто ви і як пов'язані з подією (або з жертвою)?
• Де ви були, коли сталася подія?
• Щó трапилося?
• Якою була ваша перша думка, коли ви *усвідомили*, щó сталося ?
(питання для свідків події, рятувальників, постраждалих)
• Якою була ваша перша думка, коли ви *дізналися*, щó сталося?
(варіант попереднього питання для тих, хто не був безпосереднім свідком)

Дебрифери коротко перефразовують кожну відповідь.

Третя фаза. Звернення до переживань
Можливі запитання:
• Що є найважчим для вас у цій події (у тому, що відбулося)?
• Що ви відчували на фізичному рівні, які тілесні відчуття ви переживали ?
• Що ви бачили?
• Якою була ваша реакція?

Якщо ви працюєте з групою з найближчого оточення людини, яка покінчила з собою чи загинула, можете запитати: «Якби ви могли зараз щось сказати цій людині, щó б ви сказали?»
Якщо це група людей, безпосередньо присутніх при події (свідки та постраждалі), можете запитати: «Щó з того, що ви побачили, почули, відчули (можливо, звуки, запахи та ін.), закарбувалося в пам'яті і тривожить вас зараз найбільше?»
Якщо група невелика, ви можете просити учасників відповідати на питання по колу, якщо більша – в довільному порядку. Заохочуйте учасників відповідати один одному, фасилітуйте обговорення, повторюючи питання, перефразовуючи висловлювання, віддзеркалюючи почуття учасників.
Учасники повинні відчувати, що будь-які їхні емоції мають право на існування, що вони важливі і заслуговують на повагу і прийняття.

Четверта фаза. Навчально-просвітницька
Інформуйте учасників, якими є типові реакції на стресові ситуації. Інформацію можна роздати учасникам у друкованому вигляді і попросити їх сказати, які з цих реакцій вони переживають. Підкресліть те, що описані стани та симптоми – це нормальні реакції на ненормальну ситуацію, що з часом вони минуть. Розкажіть, з якими реакціями учасники можуть зіткнутися через деякий час. Поговоріть про те, як учасники можуть подбати про себе додатково і самостійно. Інформуйте їх про те, де вони можуть отримати допомогу згодом.

Дайте відповідь на запитання учасників.

П'ята фаза. Підсумки
• Резюмуйте коротко все, що було проговорено.
• Запитайте, чи не зосталося чогось важливого, про що хотілось би сказати зараз.
• Подякуйте всім за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати одне одного.
• Нагадайте про конфіденційність.
• Запропонуйте учасникам подумати про те, як вони можуть підтримувати один одного надалі.

Пост-дебрифінг
Приділіть час (20–30 хвилин) неформальній бесіді: поговоріть сам-на-сам з тими учасниками, які викликали у вас найбільше занепокоєння.

Обговоріть з ко-дебрифером виконану роботу: дайте один одному зворотний зв'язок, обговоріть найважливіші моменти.