

Managing the Stress of War and Disaster

Link to source:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Managing_the_Stress_of%20War_and_Disaster.pdf

Центр вивчення травматичного стресу

Подолання стресу війни та катастрофи

Після катастрофи уряди та організації по наданню допомоги відіграють важливу роль у зниженні стресу як для постраждалих, так і для суспільства в цілому.

Катастрофи можуть позначитись цілим каскадом негативних ефектів на постраждалих — особах, сім'ях та громадах. Такі катастрофи часто викликають почуття страху, розгубленості, горя, безпорадності, тривоги, гніву, почуття провини і навіть зниження впевненості в собі чи інших. Різноманітні корисні психологічні втручання можуть допомогти зціленню і окремим особам, і громадам.

Після катастрофи уряди та організації по наданню допомоги відіграють важливу роль у покращенні стану як жертв, так і суспільства в цілому. Забезпечення справедливого розподілу ресурсів (таких як їжа, одяг та житло) і швидкий доступ до медичної допомоги підвищують довіру та покращують результати. Дотримання етичних принципів при психічному втручанні та зусилля з надання допомоги покращують добробут громади. При взаємодії з постраждалими від стихійного лиха, на думку експертів по міжнародним катастрофам і дослідників, перша психологічна допомога (ППД) може полегшити болісні емоції та зменшити подальшу шкоду від перших реакцій на катастрофу. Ваші дії і взаємодія з іншими людьми може допомогти надати ППД людям, що страждають, створюючи та підтримуючи середовище наповнене: 1) безпекою, 2) спокоєм, 3) зв'язком з іншими, 4) впевненістю та натхненням, 5) надією. Що саме пропонується:

РОБИТИ:

- Допомогати людям задовольняти основні потреби в їжі, житлі, невідкладній медичній допомозі. Потрібні прості й точні вказівки про те, як це отримати (безпека).
- Слухати людей, які хочуть поділитися своїми історіями та емоціями; пам'ятайте, що немає неправильного чи правильного способу відчувати (заспокоєння).
- Бути доброзичливими та співчутливими, навіть якщо з людьми важко (заспокоєння).
- Продовжувати надавати точну інформацію про катастрофи чи травму та зусилля з надання допомоги. Це допоможе людям розуміти ситуацію (заспокоєння).
- Допомогати людям зв'язатися з друзями або близькими (зв'язаність).
- Зберігати сім'ї разом; по можливості тримайте дітей з батьками або іншими близькими родичами (зв'язаність).
- Давати практичні пропозиції, що заохочують людей допомагати самим собі і самостійно задовольняти власні потреби (впевненість в собі).
- Направляти людей до місць урядових та недержавних доступних послуг (надія).

- Якщо ви знаєте, що має з'явитись додаткова допомога та послуги, нагадуйте людям про це, коли вони висловлюють страх або занепокоєння (надія).

НЕ РОБИТИ:

- Не змушувати людей ділитися своїми історіями з вами, особливо дуже особистими деталями (може зменшити рівень спокою).
- Не давати пусті запевнення на кшталт «все буде добре» або «принаймні ви вижили» (часто зменшує спокій).
- Не розказувати людям, що, на вашу думку, вони повинні відчувати, думати чи робити зараз, чи як вони повинні були діяти раніше (знижує впевненість в собі).
- Не казати людям, чому, на вашу думку, вони постраждали, виходячи з причини їхньої особистої поведінки або переконань (також знижує впевненість в собі).
- Не давати обіцянок, які можуть бути не виконані (зменшує надію).
- Не критикуйте існуючі послуги або заходи з надання допомоги перед людьми, які потребують цих послуг (зменшує надію і спокій).

У мене все добре. Як я можу допомогти іншим?

- Регулярно зв'язуйтеся з друзями та сусідами, особливо з тими, кому може знадобитися допомога.
- Пожертвуйте їжу, гроші або свій час.
- Знайдіть способи допомогти іншим допомагати самим собі.
- Знайомтеся з тими, хто живе навколо вас, для співпраці і відбудови.

Як говорити зі своїми дітьми про нещастя?

- Діти можуть не розуміти, що сталося, і можуть бути стурбовані тим, що це повториться. Вони можуть турбуватися про безпеку своєї сім'ї, друзів або домашніх тварин.
- Вислухайте дітей, зверніть увагу на те, що вони говорять, і як вони діють. Відслідковуйте в них проблеми зі сном, дратівливість, смуток, гнів, тривогу, проблеми в школі, труднощі із зосередженням і слуханням, доведенням до кінця шкільних завдань.
- Дайте дітям знати, що вони не самі, і дайте їм можливість говорити про те, що сталося. Відповідайте на запитання просто і чесно і розкажіть їм, що робиться зараз, щоб дати всім відчуття безпеки.
- Дотримуйтесь розпорядку дня, створіть чіткі домовленості і зрозумілі очкування, послідовні правила та негайний зворотний зв'язок; обмежте непотрібні зміни.
- Відволікайтесь від нещастя, займаючись діяльністю, не пов'язаною з ним.
- Запобігайте подальшій травматизації, обмеживши доступ до телебачення, Інтернету чи інших засобів масової інформації, які показують тривожні моменти події.
- Допомагайте дітям підтримувати зв'язок зі своєю школою та друзями. Розкажіть дітям, як вони можуть допомогти, розвивайте їх сильні сторони та давайте прості завдання, що легко виконати.
- Усвідомлюйте власні думки, почуття та реакції, адже діти будуть спостерігати, як ви реагуєте на подію, і це вплине на те, як вони справляються і поведуться.