

Перша психологічна допомога

Посібник для роботи в польових умовах
Друге видання

СПИСОК ДОДАТКІВ:

Додаток А: Огляд першої психологічної допомоги

Додаток В: Місця та умови надання допомоги

Додаток С: Догляд за провайдером першої психологічної допомоги

Додаток D: Робочі таблиці з першої психологічної допомоги

Додаток Е: Роздаткові матеріали для постраждалих

Додаток А

Огляд першої психологічної допомоги

Заголовки розділів	
Підготовка до надання першої психологічної допомоги	1. Входження в середовище 2. Надання допомоги 3. Робота в групах 4. Спокійна присутність 5. Культура та різноманітність 6. Найбільш вразливі групи населення
Контакт і взаємодія	1. Представтеся\Запитайте про термінові потреби 2. Конфіденційність

Безпека та комфорт	1. Забезпечте негайну фізичну безпеку 2. Надайте інформацію про заходи та послуги з реагування на катастрофи 3. Подбайте про фізичний комфорт 4. Сприяйте соціальному залученню 5. Доглядайте за дітьми, розлученими з батьками/опікунами 6. Захищайте від додаткових травматичних переживань і нагадувань про травму 7. Допомагайте тим, в кого пропав без вісті член родини 8. Допомагайте тим, в кого помер член родини або близький друг 9. Зверніть увагу на горе і духовні проблеми 10. Надавайте інформацію про організацію похорон 11. Звертайте увагу на проблеми, пов'язані з травматичним горем 12. Підтримуйте постраждалих, які отримали сповіщення про смерть близьких 13. Підтримуйте тих, хто залучений до ідентифікації тіл 14. Допомагайте опікунам повідомити про ідентифікацію тіла дитини або підлітка
Стабілізація	1. Стабілізація емоційно перевантажених постраждалих 2. Орієнтація для емоційно перевантажених постраждалих 3. Роль медикаментів у стабілізації
Збір інформації	1. Характер та серйозність досвіду, отриманого під час катастрофи 2. Смерть близької людини 3. Стурбованість щодо обставин одразу після катастрофи та тривалих загроз 4. Розлука з близькими або турбота про їх безпеку 5. Фізичні захворювання, психічне становище та потреба у медикаментах 6. Втрати (дім, школа, оточення, бізнес, особисте майно та домашні тварини) 7. Сильні почуття провини або сорому 8. Думки про завдання шкоди собі або іншим людям 9. Наявність соціальної підтримки 10. Попереднє вживання алкоголю або наркотиків 11. Попередній досвід травм та смерті близьких людей 12. Специфічні питання щодо впливу на розвиток молоді, дорослих та сімейних питань.
Практична допомога	1. Надання практичної допомоги дітям та підліткам 2. Визначення найважливіших потреб 3. Уточнення потреби 4. Обговорення плану дій 5. Практичні дії для задоволення потреби

Налагодження соціальної підтримки	1. Полегшення доступу до людей, які надають підтримку (родина та інші значущі особи) 2. Спонування до використання підтримки, яка доступна негайно 3. Обговорення отримання та надання підтримки 4. Особливості підтримки для дітей та підлітків 5. Моделювання підтримки
Інформація про подолання (копінг):	1. Надання базової інформації про стресові реакції 2. Огляд поширених психологічних реакцій на травматичні події та втрати - o Нав'язливі реакції - o Реакції уникаючого та відчуженого типу - o Фізичне збудження - o Нагадування про травму - o Нагадування про втрату - o Нагадування про зміни - o Труднощі - o Реакції горя - o Травматичні реакції горя - o Депресія - o Фізичні реакції 3. Розмова з дітьми про фізичні та емоційні реакції 4. Надання базової інформації про копінг 5. Навчання простих технік релаксації 6. Копінг для сімей 7. Допомога з проблемами розвитку 8. Допомога з керуванням гнівом 9. Розгляд негативних емоцій 10. Допомога з проблемами сну 11. Вживання алкоголю та наркотиків
Суміжні послуги	1. Забезпечення прямого доступу до потрібних додаткових послуг 2. Направлення для дітей та підлітків 3. Направлення для літніх людей 4. Безперервність в допоміжних відносинах

Додаток В

Місця та умови надання допомоги

Місця та умови надання першої психологічної допомоги

В процесі надання допомоги постраждалим, а також особам, що займаються ліквідацією наслідків катастрофи, ви можете зіткнутися з багатьма проблемами. Часто вони пов'язані з конкретними характеристиками катастрофи (стихійна\антропогенна, розмір, розташування), залученими особами (групи, що потребують особливої уваги: особи з обмеженими можливостями, молодь, неблагополучні сім'ї, особи, що мають фізичні або психічні захворювання). Інші проблеми пов'язані з умовами, в яких вам доведеться працювати. Наступна інформація допоможе передбачити та зрозуміти специфічні проблеми, які виникають в місцях реагування на катастрофи.

Притулки для населення

Коли встановлено, що громаду або частину громади необхідно евакуювати через важкі або загрозові умови, відкриваються притулки для тимчасового розміщення постраждалих. Притулки для населення зазвичай розміщуються в школах, громадських та рекреаційних закладах, а також в інших великих об'єктах. Зазвичай у притулках не вистачає місць для сну та подачі їжі. Типові виклики в такому місці це встановлення правил притулку (наприклад, час вимикання світла, правила та обмеження при використанні душу, час прийому їжі), вирішення соціально-культурних та етнічних проблем, які виникають після об'єднання різних груп населення, питання охорони здоров'я (наприклад, санітарна обробка, відпуск ліків, ізоляція хворих), вирішення конфліктів між мешканцями притулку або між ними та персоналом.

Центри надання послуг

Центри надання послуг працюють від місцевих або федеральних органів влади, або від організацій, які надають допомогу у кризових ситуаціях, для задоволення базових потреб постраждалих. Зазвичай ці центри допомагають з пошуком тимчасового житла або забезпеченням невідкладних особистих потреб, наприклад, забезпечення їжею, одягом, засобами особистої гігієни. При масштабних та потужних катастрофах можна зіткнутися з великою кількістю постраждалих, які звертаються за послугами, а також гніваються та розчаровуються, якщо запасів не вистачає.

Групи по роботі з населенням

Групи по роботі з населенням зазвичай створюють у разі катастроф, які зачіпають велику площу або значний відсоток населення. Ці групи допомагають, коли в сервісних центрах довгі черги, або транспортні послуги обмежені. Групи складаються з двох або більше осіб, які можуть забезпечити різноманітні послуги для постраждалих. Наприклад, спеціаліст з

психічного здоров'я може об'єднатися з представником Американського Червоного Хреста, щоб разом допомогти забезпечити постраждалих їжею, одягом та притулком.

Центри прийому сімей

Центри прийому сімей, як правило, відкриваються негайно після катастрофи з масовими травмами та смертельними випадками. Загальновідомо, що після катастроф люди намагаються знайти своїх родичів або близьких, які потрапили у катастрофу, або з якими вони розлучилися під час евакуації. Часто центри прийому сімей - це тимчасові локації, які працюють до відкриття більш структурованого і функціонального центру допомоги сім'ям. Центри прийому сімей створюють у безпосередній близькості до місця катастрофи, куди прибувають люди в пошуках рідних, або в медичних установах, куди доставляють поранених.

Центри допомоги сім'ям

Центри допомоги сім'ям відкриваються у випадку катастрофи з масовими жертвами або смертельними випадками. Ці центри надають широкий спектр послуг для задоволення поточних потреб населення. Серед інших, це сервіси з психічного здоров'я, духовна підтримка, криміналісти, правоохоронці, судмедексперти, представники служби по надзвичайним ситуаціям та інших місцевих та федеральних органів. Центри допомоги сім'ям зазвичай розташовані подалі від місця катастрофи. Родичі можуть захотіти відвідати місце трагедії або ритуальні сервіси. Тому центри допомоги сім'ям мають бути відносно близько до цих сервісів.

Пункти видачі лікарських засобів

Пункти видачі лікарських засобів створюються місцевими або федеральними органами охорони здоров'я у разі загрози громадському здоров'ю. Пункти створюються для масової видачі лікарських засобів або вакцинації для запобігання або зменшення поширення інфекційних захворювань та інших загроз. Медичні установи можуть відкривати пункти видачі лікарських засобів для вакцинації або забезпечення медикаментами свого персоналу або для зменшення навантаження на спільноту.

Колцентри та гарячі лінії

Громади та органи охорони здоров'я можуть створювати колцентри для відповіді на численні дзвінки з питаннями, які зазвичай виникають після катастрофи. Ці телефонні центри ймовірно будуть перевантажені протягом перших годин або днів, оскільки буде надходити багато питань з пошуку зниклих або поранених членів сім'ї або щодо охорони здоров'я. Громадські гарячі лінії можуть стикатися з подібними питаннями і надавати додаткову інформацію, таку як наявність місць у притулку, масові пункти видачі їжі та додаткові послуги під час катастрофи.

Екстрені пункти першої допомоги

Екстрені пункти першої допомоги надають основні медичні послуги постраждалим, а також рятувальникам, які можуть отримати незначні травми під час рятувальних та відновлювальних робіт. Зазвичай екстрені пункти розташовані у безпосередній близькості до місця катастрофи. У випадку катастрофи з масовими жертвами екстрені пункти першої допомоги відкриваються поруч з медичним закладом, щоби зменшити навантаження на служби екстреної допомоги та забезпечити кваліфіковану допомогу важкопораненим.

Робота в лікарнях та відділеннях екстреної допомоги

Під час подій з масовими жертвами, постраждалих, які визначені як “невідкладні”, доставляють до лікарні. Крім того, багато інших постраждалих самостійно дістаються лікарні для консультації у відділенні екстреної допомоги. Це призводить до збільшення навантаження на медичні ресурси. Постраждали можуть прибувати великими групами, багато з них матимуть психологічні і фізичні реакції.

Для спрощення ситуації дуже важливо відділяти постраждалих, які не потребують негайної медичної допомоги, з потоку пацієнтів. Однак часто після катастроф зростає кількість фізичних симптомів, особливо серед тих, хто бачив травми або смерті, а також тих, хто був інтоксикований в результаті хімічної або біологічної катастрофи. В результаті диференційна діагностика ускладнюється, оскільки ознаки та симптоми бувають неспецифічними, а стан може змінюватися з часом. Чутки про токсичний вплив можуть спровокувати потік скарг від тих, хто боїться такого впливу, і швидко перевантажити систему. Разом з розподільною системою, лікарні можуть створити “центр підтримки”, де фахівці направлятимуть постраждалих за медичною, психологічною, фармакологічною, та іншими видами допомоги.

Центри відпочинку

Центри відпочинку це місця, де рятувальники можуть відпочити, отримати їжу, одяг та інші підтримуючі послуги. Зазвичай вони відкриваються біля місця тривалих рятувальних та відновлювальних робіт. Центри відпочинку зазвичай розташовані у безпосередній близькості до місця катастрофи. Типовими проблемами при наданні першої психологічної допомоги в центрах відпочинку є обмежений час для спілкування з втомленими рятувальниками, які прагнуть продовжувати роботу.

Додаток С

Догляд за провайдером першої психологічної допомоги

Провайдер першої психологічної допомоги

Надання допомоги та підтримки безпосередньо після катастрофи – це цінний професійний та особистий досвід, поєднаний із задоволенням допомагати іншим. Водночас він може бути фізично та емоційно виснажливим. У наступних розділах наведена інформація, яку слід врахувати перед, під час та після залучення до роботи по наданню допомоги у разі катастрофи.

Перед роботою по наданню допомоги

Коли ви вирішуєте, чи приймати вам участь в наданні допомоги після катастрофи, треба врахувати, наскільки вам буде комфортно на такій роботі, а також ваш стан здоров'я, сімейну та робочу ситуацію. Ви маєте врахувати такі обставини:

Особисті обставини

Оцініть свій рівень комфорту в різних ситуаціях, які можуть трапитись із вами під час надання першої психологічної допомоги:

- Робота з особами, які переживають інтенсивний стрес та екстремальні реакції, включаючи крики, істеричні плачі, гнів або відчуження
- Робота в неконвенційних умовах
- Робота в хаотичному, непередбачуваному середовищі
- Виконання завдань, які спочатку можуть не вважатися турботою про психічне здоров'я (наприклад, розподіл води, роздача їжі, підмітання підлоги)
- Робота в середовищі з мінімальним або при відсутності догляду, або, навпаки, в умовах мікроменеджмента
- Робота та надання допомоги особам з різних культур, етнічних груп, різного рівня розвитку та релігійних переконань
- Робота в середовищах, де ризик шкідливого впливу не повністю відомий
- Робота з особами, які не приймають підтримку психічного здоров'я

- Робота з різноманітною групою професіоналів, які часто мають різні стилі взаємодії

Стан здоров'я

Оцініть поточний стан свого фізичного та емоційного здоров'я та обставини, які можуть вплинути на вашу здатність працювати в довгих змінах на місці катастрофи, в тому числі:

- Нещодавні операції або медичні процедури
- Нещодавні емоційні або психологічні труднощі або проблеми
- Будь-які значущі зміни в житті або втрати за останні 6-12 місяців
- Минулі втрати або інші негативні події у житті
- Дієлогічні обмеження, які ускладнюватимуть вашу роботу
- Здатність бути активним протягом тривалих періодів часу та витримувати фізично виснажливі умови
- Якщо необхідно, наявність достатньої кількості лікарських препаратів на весь період вашої роботи плюс декілька днів про запас

Сімейні обставини

Оцініть здатність вашої сім'ї прийняти вашу участь в наданні першої психологічної допомоги в умовах катастрофи:

- Чи готова ваша сім'я до вашої відсутності, яка може тривати декілька днів або тижнів?
- Чи готова ваша сім'я до того, що ви будете працювати в середовищах, де ризик шкоди або небезпеки не повністю відомий?
- Чи візьме ваша група підтримки (сім'я/друзі) на себе деякі сімейні обов'язки під час вашої відсутності або тривалої роботи?
- Чи є у вас невирішені сімейні проблеми, які заважатимуть вам зосередитись на обов'язках, пов'язаних з катастрофою?
- Чи маєте ви сильне, підтримуюче середовище, до якого повернетесь після завершення вашого завдання на місці катастрофи?

Робочі обставини

Оцініть, як надання першої психологічної допомоги може вплинути на вашу роботу:

- Чи підтримує ваш роботодавець ваші інтереси та участь у першій психологічній допомозі?
- Чи дозволить ваш роботодавець вам взяти відпустку з роботи?
- Чи вимагатиме ваш роботодавець використати відпустку або “відсутність за власний рахунок” для роботи спеціалістом з психічного здоров'я на місці катастрофи?
- Чи ваша посада на роботі достатньо гнучка, щоб ви могли відгукнутися на завдання в разі катастрофи протягом 24-48 годин після контакту?
- Чи будуть ваші колеги підтримувати вашу відсутність та створювати підтримувальне середовище після вашого повернення?

Особисте, сімейне, робоче життя: планування

Якщо ви вирішите взяти участь у ліквідації наслідків катастрофи, виділіть час і розплануйте наступне:

- Сімейні та домашні обов'язки
- Обов'язки з догляду за домашніми тваринами
- Робочі обов'язки
- Громадська активність та обов'язки
- Інші зобов'язання

Під час роботи по наданню допомоги

При наданні першої психологічної допомоги важливо знати про загальні та екстремальні реакції на стрес, як організації можуть зменшити ризик екстремального стресу для провайдерів, а також як найкраще подбати про себе під час роботи.

Загальні реакції на стрес

Зазвичай провайдери першої психологічної допомоги мають справу з такими загальними реакціями на стрес:

- Збільшення або зменшення рівня активності
- Проблеми зі сном
- Вживання психоактивних речовин
- Онімілість, відсутність емоційного відгуку

- Дратівливість, гнів та розчарування
- Непряма травматизація у вигляді шоку, страху, жаху та безпомічності
- Збентеженість, брак уваги та труднощі з прийняттям рішень
- Фізичні реакції (головні болі, болі в животі, миттєве збудження)
- Симптоми депресії або тривоги
- Зменшення соціальної активності

Екстремальні реакції на стрес

Постачальники допомоги можуть стикатися з більш серйозними реакціями на стрес, які потребують допомоги професіоналів або контролю з боку керівника. Ці реакції включають:

- Стрес співчуття: безпорадність, розгубленість, відчуття ізолюваності
- Втома від співчуття: деморалізація, відчуження, відмова від надання допомоги
- Повторне переживання травми, яку особа пережила раніше, безпосередньо або опосередковано
- Спроби гіпер-контролю в професійному або особистому житті
- Припинення виконання обов'язків та самоізоляція
- Спроби приглушити власні відчуття за допомогою психоактивних речовин, надмірного занурення у роботу або радикальні зміни у сні (уникання сну або небажання вставати з ліжка)
- Серйозні труднощі в особистих стосунках, включаючи сімейне насильство
- Депресія, супроводжувана безнадійністю (що може створити підвищений ризик самогубства)
- Непотрібна ризикована поведінка

Організаційний догляд за провайдерами

Організації, які набирають провайдерів, можуть зменшити ризик екстремальних стресових реакцій, організувавши певні політики та засоби підтримки. Серед них:

- Обмеження робочих змін до 12 годин максимум, і заохочування до перерв у роботі

- Ротація провайдерів від завдань з високим рівнем відповідальності на завдання з меншим рівнем відповідальності
- Обов'язковий відпочинок
- Визначення достатньої кількості провайдерів на всіх рівнях, включаючи адміністрацію, керівництво та підтримку
- Заохочення партнерства і консультацій між провайдерами
- Нагляд за провайдерами, які відповідають певним критеріям високого ризику:
 - Постраждали
 - Ті, хто має регулярний контакт з постраждалими людьми або громадами
 - Ті, хто мав передумови для стресу ще до катастрофи
 - Ті, хто має кілька джерел стресу, включаючи тих, хто був дотичний до декількох катастроф протягом короткого періоду часу
- Встановлення супервізії, обговорення окремих кейсів та заходів для подяки персоналу
- Проведення навчань з управління стресом

Самозахист провайдера

До дій, що сприяють самозахисту, входять:

- Керування особистими ресурсами
- Планування безпеки родини/дому, включаючи плани догляду за дітьми та тваринами
- Достатні фізична активність, харчування та відпочинок
- Регулярне використання інструментів управління стресом, таких як:
 - Регулярна супервізія для обговорення проблем, ідентифікація складного досвіду та розробки стратегій розв'язання проблем
 - Практика коротких технік релаксації протягом робочого дня
 - Використання системи партнерства для обговорення негативних емоційних реакцій

- Свідомий контроль власних обмежень та потреб
- Розпізнавання моментів HALT – Hungry, Angry, Lonely, Tired, – коли провайдер є голодним, злим, самотнім або втомленим, і вживання відповідних заходів самозахисту
- Збільшення позитивної активності
- Звернення до релігії, філософії та духовності
- Більше часу, проведеного з родиною та друзями
- Самоосвіта за темою “як подолати стрес”
- Писання, малювання та живопис
- Обмеження вживання кофеїну, тютюну та психоактивних речовин

При будь-якій можливості прикладайте зусилля щоб:

- Самостійно контролювати свої зусилля та ритм
- Підтримувати особисті кордони: делегуйте, відмовляйте і уникайте контактів з надмірно великою кількістю постраждалих протягом зміни
- Регулярно контактувати з колегами, родиною та друзями
- Працювати з партнерами або в командах
- Робити перерви на релаксацію, управління стресом, догляд за тілом та відновлення
- Регулярно отримувати консультації колег та супервізію
- Намагатись бути гнучкими, терплячими і толерантними
- Прийняти той факт, що ви не можете змінити все

Чого варто уникати:

- Тривалих періодів самотньої роботи без колег
- Роботи цілодобово з малою кількістю перерв
- Негативних висловлювань про себе, які посилюють почуття непотрібності або некомпетентності
- Надмірного вживання їжі або психоактивних речовин для підтримки

- Розповсюджених переконань, які заважають турбуватися про себе:
 - “Відпочивати – це егоїзм.”
 - “Інші працюють цілодобово, тому маю робити й я.”
 - “Потреби постраждалих важливіші, ніж потреби провайдерів.”
 - “Я зможу зробити максимальний внесок, якщо весь час буду працювати.”
 - “Тільки я можу зробити х, у і z.”

Після закінчення роботи по наданню допомоги

Після повернення додому очікуйте на період адаптації. Можливо, певний час вам доведеться витратити на особисту реінтеграцію.

Організаційний догляд за провайдерами

Організації повинні:

- Заохочувати провайдерів брати відпустку у разі особистої травми або втрати
- Проводити «вихідні інтерв'ю» при закінченні роботи провайдера, щоб допомогти провайдерам опанувати їхній досвід – в тому числі, порадити, як правильно спілкуватися із сім'ями про їхню роботу.
- Заохочувати провайдерів звертатися до консультанта при необхідності та рекомендувати спеціалістів.
- Проводити тренінги з керування стресом.
- Надавати провайдерам можливість спілкуватися між собою, створюючи списки розсилки, обмін контактами або планові відео конференції
- Розповідати про позитивні аспекти роботи.

Самообслуговування провайдера

Докладайте всіх зусиль для:

- Отримання і надання соціальної підтримки.
- Спілкування з колегами, щоб обговорити роботу по наданню допомоги.
- Збільшення підтримки колег.

- Планування відпустки або поступового повернення до звичайного життя.
- Підготовки до зміни вашого світогляду, яку можуть не сприйняти ваші близькі.
- Професійної допомоги щодо реакції на роботу провайдерів, якщо екстремальний стрес триває понад два-три тижні.
- Збільшення часу для дозвілля, стрес-менеджменту і фізичних вправ.
- Особливої уваги до здоров'я і харчування.
- Особливої уваги до відновлення близьких відносин.
- Встановлення правильного режиму сну.
- Відведення часу для саморефлексії.
- Вміння приймати допомогу від інших.
- Знаходження занять, які вам подобаються або розважають.
- Уникання постійної ролі відповідального або "експерта".
- Збільшення духовного або філософського досвіду, який має для вас значення.
- Усвідомлення того, що у вас періодично будуть виникати спогади або сни, і з часом їх кількість зменшується.
- Ведення щоденника, щоб звільнити розум від занепокоєних думок.
- Прохання про допомогу у батьківстві, якщо ви часто дратуєтесь або маєте труднощі з адаптацією після повернення додому.

Докладайте всіх зусиль, щоб уникнути:

- Надмірного вживання алкоголю, наркотиків або великих доз лікарських препаратів.
- Внесення будь-яких серйозних змін у життя протягом принаймні місяця.
- Негативної оцінки свого внеску у роботу по наданню допомоги.
- Хвилювання щодо процесу адаптації.

Що заважає ефективній самопомозі:

- Постійна зайнятість
- Надання більшого значення допомозі іншим, ніж допомозі собі

- Уникання розмов про роботу з допомогою з іншими

Додаток D

Робочі таблиці з першої психологічної допомоги

Робочі таблиці провайдера

Поточні потреби постраждалого

Дата: _____ Провайдер: _____

ПІБ постраждалого: _____

Локація: _____

Ця сесія проводилася при участі (відмітьте все, що підходить):

- ☐ Дитина
- ☐ Підліток
- ☐ Дорослий
- ☐ Родина
- ☐ Група

Провайдеру: використовуйте цю форму, щоб зафіксувати найбільш актуальні потреби постраждалого на момент опитування. Ця форма може використовуватись іншими агенціями для забезпечення безперервної допомоги.

1. Позначте усі труднощі, які зараз переживає постраждала\лий або постраждалі.

Поведінкові	Емоціональні	Фізичні	Когнітивні
☐ Екстремальна дезорієнтація ☐ Надлишок наркотиків, алкоголю або рецептурних препаратів ☐ Ізоляція, відчуження ☐ Ризикова поведінка ☐ Регресивна поведінка ☐ Страх розлуки ☐ Агресивна поведінка ☐ Деадаптивна поведінка ☐ Інше	☐ Гостра реакція стресу ☐ Гостра реакція горя ☐ Печаль, плаксивість ☐ Дратівливість, злість ☐ Тривожність, страх ☐ Відчай, безнадійність ☐ Почуття провини та сорому ☐ Почуття емоційної онімілості, роз'єднаності ☐ Інше	☐ Головний біль ☐ Біль в животі ☐ Труднощі зі сном ☐ Труднощі з прийомом їжі ☐ Погіршення стану здоров'я ☐ Втома, виснаження ☐ Хронічне збудження ☐ Інше	☐ Нездатність прийняти/ впоратися зі смертю близьких ☐ Тривожні сни чи кошмари ☐ Нав'язливі думки або видіння ☐ Проблеми з концентрацією ☐ Проблеми з пам'яттю ☐ Проблеми з прийняттям рішень ☐ Зосередженість на смерті \руйнуванні ☐ Інше

2. Позначте усі труднощі, які зараз переживає постраждала\лий або постраждалі.

- ☐ Минула травма/психологічні проблеми/проблеми зловживання психоактивними речовинами в минулому
- ☐ Поранена\ний внаслідок катастрофи
- ☐ Ризикував втратити життя під час катастрофи
- ☐ Близькі люди зникли безвісти або померли
- ☐ Фінансові проблеми
- ☐ Переміщена особа
- ☐ Побутові проблеми
- ☐ Втрата роботи чи школи
- ☐ Отримав\ла допомогу при порятунку/відновленні
- ☐ Має фізичні/емоційні обмеження
- ☐ Медикаментозна стабілізація

- ☐ Занепокоєння щодо дитини/підлітка
- ☐ Духовні турботи
- ☐ Інше:

3. Будь ласка, запишіть будь-яку іншу інформацію, яка може бути корисною при оформленні направлення.

4. Направлення

☐ В рамках проекту (вказіть назву) ☐ Інші агенції по реагуванню на катастрофи ☐ Послуги професіонала з психічного здоров'я ☐ Медичне лікування	☐ Лікування від алкогольної та наркотичної залежності ☐ Інші сервіси ☐ Священик ☐ Інше
---	---

5. Чи було направлення прийняте постраждалим?

☐ Так

☐ Ні

Робочі таблиці провайдера

Надані компоненти першої психологічної допомоги

Дата: _____ Провайдер: _____

Локація: _____

В цій сесії приймали участь (відмітьте все, що підходить):

☐ Дитина

☐ Підліток

☐ Дорослий

ø Родина

ø Група

Поставте позначку біля кожного компонента першої психологічної допомоги, який ви надали під час цієї сесії.

Контакт і залучення	
ø Контакт ініційовано належним чином	ø Поставлено питання про нагальні потреби
Безпека та комфорт	
ø Вжито заходів для забезпечення негайної фізичної безпеки ø Подбано про фізичний комфорт ø Доглянута дитина, розлучена з батьками ø Надана допомога при турботі про зниклу близьку людину ø Надана допомога при гострій реакції горя ø Надана допомога з духовними проблемами, пов'язаними зі смертю. ø Надано інформацію з питань похорону ø Надана допомога в отриманні сповіщення про смерть	ø Надано інформацію про катастрофу/ризик для безпеки ø Заохочено до соціальної активності ø Надано захист від додаткової травми ø Надана допомога після смерті близької людини ø Надана допомога при травматичній реакції горя ø Надана допомога у розмові з дітьми про смерть ø Надана допомога постраждалому після ідентифікації тіла ø Надана допомога у підтвердженні смерті дитини
Стабілізація	
ø Надана допомога зі стабілізацією ø Зібрано інформацію для медичного направлення на стабілізацію	ø Використано техніка заземлення
Збір інформації	

- đ Природа та масштаб катастрофи - đ Занепокоєння щодо постійної загрози - đ Фізичні/психічні захворювання та ліки - đ Надзвичайне почуття провини або сорому - đ Наявність соціальної підтримки - đ Історія попередніх травм і втрат - đ Інше	- đ Смерть члена сім'ї або друга - đ Занепокоєння щодо безпеки близької людини (осіб) - đ Збитки, пов'язані з катастрофами - đ Думки про заподіяння шкоди собі або іншим - đ Попереднє вживання алкоголю або наркотиків - đ Занепокоєння щодо впливу на розвиток
---	---

Практична допомога	
- đ Надана допомога з визначенням найнагальніших потреб - đ Розроблено план дій	- đ З'ясовані існуючі проблеми - đ Надана допомога діями для вирішення проблеми
Соціальна підтримка	
- đ Налагоджено доступ до первинних представників сервісів підтримки - đ Обговорено пошук і надання підтримки - đ Змодельована підтримуюча поведінка	- đ Обговорено проблему отримання/надання соціальної підтримки - đ Молодь залучено до соціальної діяльності
Інформація про копінгову поведінку	
- đ Надано основну інформацію про реакції на стрес - đ Навчили простим технікам релаксації - đ Надана допомога з проблемами розвитку - đ Розглянуто проблему негативних емоцій (сорому/провини) - đ Розглянуто проблеми зловживання психоактивними речовинами	- đ Надано основну інформацію щодо подолання стресу - đ Надана допомога у проблемі подолання стресу у сім'ї - đ Надана допомога в керуванні гнівом - đ Надана допомога з проблемами сну
Зв'язок з додатковими сервісами	

8 Надано посилання на додаткові сервіси 8 Підтримана безперервність допомоги 8 Надано роздатковий матеріал (матеріали)	
--	--

Додаток Е

Роздаткові матеріали для постраждалих

Спілкування з іншими: пошук соціальної підтримки

Спілкування з іншими: надання соціальної підтримки

Коли трапляється жахливе - з чим ви можете стикнутись (для дорослих та підлітків)

Поради батькам щодо допомоги дітям молодшого віку

Поради батькам щодо допомоги дітям дошкільного віку

Поради батькам щодо допомоги дітям шкільного віку

Поради батькам щодо допомоги підліткам

Поради дорослим

Базові техніки релаксації

Вживання алкоголю, ліків і наркотиків після катастрофи

Спілкування з іншими

Пошук соціальної підтримки

- Встановлення контакту з іншими може допомогти зменшити страждання.
- Дітям і підліткам може бути корисно провести деякий час з однолітками такого ж віку.
- Соціальні зв'язки можуть існувати із сім'єю, друзями чи іншими людьми, які пережили ту саму травматичну подію.

Варіанти соціальної підтримки

Чоловік/дружина або батьки	Священик	Група підтримки
Надійний член сім'ї	Лікар або медсестра	Колега/вчитель/тренер
Близький друг	Кризовий/Шкільний консультант або інший консультант	Домашня тварина

Що треба робити...

Подумайте і вирішіть, з ким розмовляти	Почніть з розмови про практичні речі	Запитайте інших, чи зараз хорошій час для розмови
Заздалегідь вирішіть, що саме розповідати	Дайте знати, чи ви хочете поговорити, чи просто бути поруч	Скажіть іншим, що ви ціните те, як вони вас слухають
Оберіть правильні час та місце для розмови	Поговоріть про негативні думки та почуття, коли будете готові	Скажіть іншим, що ви хочете, або як вони можуть вам допомогти – одна річ за раз

Що не треба робити...

Мовчати, тому що ви не хочете засмучувати інших Припускати, що інші не хочуть слухати	Мовчати, тому що ви хвилюєтесь Чекати, поки ви не будете настільки напружені або виснажені, щоб бути не в силах повністю скористатися допомогою
--	--

Способи залучення

Дзвінок друзям або родині по телефону Посилення контакту з наявними знайомими та друзями Поновлення або початок участі в релігійній групі	Залучення до групи підтримки Залучення до відновлювальних заходів у спільноти або школі
---	--

Спілкування з іншими

Надання соціальної підтримки

Ви можете допомогти членам родини та друзям впоратися з наслідками катастрофи, проводячи з ними час і уважно слухаючи. Більшість людей одужують швидше, коли відчувають зв'язок з тими, хто піклується про них. Деякі люди вважають за краще не говорити про свій досвід, а іншим може знадобитися обговорити те, що вони пережили. Деяким розмова про те, що сталося при катастрофі, допомагає сприймати ці події як менш приголомшливі. Іншим час з близькими людьми, без необхідності говорити, допомагає почуватися краще. Ось деяка інформація про надання соціальної підтримки іншим людям.

Причини, чому люди можуть уникати соціальної підтримки

Не знають, що їм потрібно Почуваються збентеженими або слабкими Бояться втратити контроль	Не бажають обтяжувати інших Сумніваються, що це буде корисно Намагались отримати допомогу, але залишились розчарованими	Бажають уникнути думок або почуттів про подію Припускають, що інші розчаруються або засудять Не знають, де можна отримати допомогу
--	--	---

Хороші способи підтримки

Виявляйте інтерес, увагу та турботу Знайдіть час і місце для розмови, де вам не будуть заважати Будь вільним від очікувань або судження	Виявляйте повагу до людини, її стресових реакцій та способів їх подолання Визнайте, що при такому стресі знадобиться час, щоб з ним впоратись Проведіть мозковий штурм, щоб знайти позитивні способи впоратись з реакціями на стрес.	Поговоріть про очікувані реакції на катастрофу та здорові способи їх подолання Висловіть переконання, що постраждалий здатний до відновлення. Запропонуйте розмовляти і проводити разом час стільки, скільки буде потрібно.
--	---	--

Поведінка, яка заважає надавати підтримку

Поспішати сказати комусь, що він/вона будуть в порядку, і що він/вона впораються	Припускати, що співрозмовник слабкий або перебільшує проблему, бо чомусь він чи вона справляються не так добре, як ви.
Обговорювати ваш власний досвід, не турбуючись про досвід співрозмовника	Давати поради, не слухаючи питань співрозмовника і не питаючи, що йому/їй зазвичай допомагає
Не давати людям висловитись про те, що їх турбує	Казати, що співрозмовнику пощастило і могло бути гірше

Коли вашої підтримки недостатньо

Повідомте людині, що згідно думки експертів уникання спілкування та відчуження можуть збільшити страждання, а соціальна підтримка допомагає одужанню.	Запропонуйте людині поговорити з консультантом, священнослужителем або медичним працівником, запропонуйте супровід.
Заохочуйте людину брати участь у групі підтримки з людьми, які мають подібний досвід.	Долучіть всіх у вашому колі спілкування до підтримки постраждалого.

Коли трапляється жахливе - з чим ви можете стикнутись

Гострі реакції

Під час та одразу після стихійного лиха, постраждалі можуть відчувати різноманітні позитивні та негативні реакції. В тому числі:

Домен	Негативні реакції	Позитивні реакції
Когнітивні	Збентеженість, дезорієнтація, занепокоєння, нав'язливі думки, самозвинувачення.	Рішучість, загострені відчуття, звияга, мужність, оптимізм, віра
Емоційні	Шок, горе, смуток, страх, гнів, оніміння, дратівливість, почуття провини та сорому	Почуття причетності, піднесеність, внутрішня мобілізація
Соціальні	Крайня замкнутість, міжособистісні конфлікти	Соціальні зв'язки, альтруїстична допомога
Фізіологічні	Втома, головний біль, м'язова напруга, часте серцебиття, переляк, проблеми зі сном	Пильність, готовність реагувати, підвищена енергія

Звичайні негативні реакції можуть включати

Нав'язливі реакції

- Постійні думки і спогади про минулу подію, які з'являються наяву або в сні
- Неприємні емоції або фізичні реакції на нагадування про подію
- Відчуття, ніби подія повторюється знову ("флешбек")

Реакції уникнення та відчуження

- Уникання розмов про травматичну подію, думок про неї та емоцій, пов'язаних з нею

- Уникання нагадувань про подію (місць і людей, пов'язаних з тим, що сталося)
- Обмежені емоції; відчуття оніміння
- Відчуженість та віддаленість від інших; соціальне відчуження
- Втрата інтересу до зазвичай приємних занять

Фізичне збудження

- Постійна настороженість, пришвидшена реакція, нервовість
- Роздратованість або приступи гніву, постійне відчуття «на межі зриву»
- Проблеми зі сном, з концентрацією та увагою

Реакції на нагадування про травму та втрату

- Реакції на місця, людей, види, звуки, запахи та почуття, які нагадують про катастрофу
- Нагадування можуть викликати неприємні ментальні образи, думки та емоційні/фізичні реакції
- Загальні приклади включають раптові гучні звуки, сирени, місця, зустріч із людьми з інвалідністю, похорон, річниці катастрофи, телевізійні/радіо новини про катастрофу

Позитивні зміни у пріоритетах, світогляді та очікуваннях

- Усвідомлення того, що родина та друзі є цінними та важливими
- Кращі навички подолання труднощів (шляхом позитивних дій, зміни фокусу думок, використання гумору, прийняття)
- Зміна очікувань щодо повсякденного життя та того, що вважається «хорошим днем»
- Надання вищого пріоритету проведенню гарного часу з родиною або друзями
- Збільшена відданість собі, родині, друзям та вірі

Звичайні реакції на смерть близької людини:

- Збентеженість, оціпеніння, зневіра, розгубленість та відчуття втрати
- Гнів на небіжчика або на тих, хто вважаються винними у смерті
- Сильні фізичні реакції, такі як нудота, втома, тривожність та втрата сили в м'язах

- Відчуття провини за те, що ти все ще живий
- Інтенсивні емоції, такі як надмірний сум, гнів або страх
- Збільшений ризик фізичного захворювання та травм
- Зменшена продуктивність або складнощі з прийняттям рішень
- Думки про людину, яка померла, навіть попри власне бажання
- Туга, сум, бажання зустріти людину, яка померла
- Діти починають хвилюватись, що вони або батьки можуть померти
- Діти тривожаться, коли вони розлучені з опікунами або іншими близькими людьми

Що допомагає:

- Розмовляти або проводити час з людьми для підтримки
- Займатися позитивними відволікаючими заняттями (спорт, хобі, читання)
- В достатній мірі відпочивати та харчуватися здоровими стравами
- Підтримувати звичний розпорядок дня
- Планувати приємні заняття
- Робити перерви
- Згадувати близьку людину, яка померла
- Сконцентруватися на чомусь практичному, що можна зробити прямо зараз, щоб краще керувати ситуацією
- Використовувати методи розслаблення (вправи на дихання, медитація, заспокійливі слова до себе, заспокоююча музика)
- Відвідувати групу підтримки
- Займатися помірним фізичним навантаженням
- Вести щоденник
- Звернутися за консультацією

Що не допомагає:

- Вживання алкоголю або наркотиків для заспокоєння
- Повне уникання думок або розмов про подію або смерть близької людини
- Насильство або конфлікти
- Переїдання або відмова від їжі
- Занадто багато часу перед телевізором або комп'ютерними іграми
- Звинувачення інших
- Занадто багато роботи
- Відчуження від сім'ї або друзів
- Відсутність догляду за собою
- Ризиковані вчинки (безвідповідальна їзда, зловживання речовинами, недостатні заходи безпеки)
- Відмова від приємних занять

Поради батькам щодо допомоги дітям молодшого віку після катастроф

Якщо дитина	Що треба розуміти	Як допомогти
...має проблеми зі сном, не хоче лягати спати, відмовляється спати сама чи прокидається вночі з криком.	Коли дитина налякана, вона хоче бути з людьми, з якими почувається безпечно, і вона хвилюється, коли ви не поруч. Якщо під час катастрофи ви були розлучені, самотній сон може нагадувати вашій дитині про розлучення. Час перед сном - це час для спогадів, оскільки ми не зайняті іншими речами. Дітям часто сниться те, чого вони бояться, тому дитина може боятися засипати.	Якщо ви не проти, дозвольте дитині спати з вами. Але скажіть їй, що це тимчасово. Створіть ритуали перед сном: читання казки, молитва, обійми. Розповідайте дитині про режим (кожен день), щоб вона знала, чого чекати. Обійміть її і скажіть, що вона у безпеці, що ви поруч і не покинете її. Розумійте, що вона не створює складнощі навмисно. Це може зайняти час, але коли вона почуватиметься безпечніше, то буде спати краще.
...турбується, що з вами станеться щось погане. (Можливо, у вас також є такі турботи)	Після перебування у небезпеці природньо мати такі страхи. Ці страхи можуть бути сильнішими, якщо ваша дитина була відокремлена від близьких під час катастрофи.	Нагадайте своїй дитині і собі, що зараз ви у безпеці. Якщо ви не в безпеці, розкажіть, що ви робите, щоб забезпечити її безпеку. Створіть план, хто доглядатиме за вашою дитиною, якщо з вами щось трапиться. Це може допомогти зменшити вашу стурбованість. Робіть позитивні активності разом, щоб дитина змогла думати про інші речі.

...плаче або скаржиться кожного разу, коли ви її залишаєте, навіть коли йдете у ванну. ...не може перебувати окремо від вас.	Діти, які ще не вміють говорити або висловлювати свої почуття, можуть показувати свій страх, чіпляючись за вас або плачучи. Будь-які розставання може нагадувати вашій дитині про розлучення, пов'язане з катастрофою. Тіло дитини реагує на розлуки (стискається шлунок, швидше б'ється серце). Щось усередині каже: "О, ні, я не можу втратити її". Ваша дитина не намагається маніпулювати або контролювати вас. Вона налякана. Вона також може лякатися, коли інші люди відходять. Її лякають будь-які розлуки.	Старайтеся залишатися поруч з вашою дитиною і уникати розлуки. Для коротких відходів (у магазин, в туалет) допоможіть вашій дитині зрозуміти її почуття та пов'язати їх з тим, що вона пережила. Скажіть, що ви її любите і що ця розлука інша, ви швидко повернетесь. "Ти такий наляканий. Ти не хочеш, щоб я пішов, тому що минулого разу ти не знав, де я. Це інше, і я одразу повернуся". Під час довшої розлуки залиште дитину знайомим людям, скажіть їй, куди йдете і чому, і коли повернетесь. Скажіть, що ви буде думати про неї. Залиште фото або щось від себе і зателефонуйте, якщо можете. Коли повернетесь, скажіть їй, що ви її скучили, думали про неї і дійсно повернулися. Вам потрібно буде казати це знову й знову.
--	--	---

...має проблеми з їжею, їсть занадто багато або відмовляється від їжі.	Стрес впливає на вашу дитину по-різному, включаючи її апетит. Вживання здорової їжі важливо, але занадто великий акцент на їжу може викликати стрес і напруженість у взаєминах.	Розслабтеся. Зазвичай, коли рівень стресу у вашої дитини знижується, її харчові звички повертаються до нормальних. Не примушуйте дитину їсти. Їжте разом і робіть прийом їжі веселим і розслаблюючим. Майте під рукою здорові перекуси. Маленькі діти часто їдять на ходу. Якщо ви хвилюєтеся або якщо ваша дитина втрачає значну вагу, зверніться до педіатра.
... не може робити речі, які робила раніше (наприклад, користуватися горщиком). ...розмовляє гірше ніж раніше.	Часто, коли дитина налякана, вона тимчасово втрачає навички, які недавно засвоїла. В цей спосіб маленькі діти кажуть нам, що з ними не все гаразд і вони потребують нашої допомоги. Втрата навички, яку діти вже здобули (наприклад, знову починають мочити ліжко), може змусити їх відчувати сором або сум. Треба демонструвати підтримку і розуміння. Дитина робить це не навмисно.	Уникайте критики. Вона змушує дитину вірити, що вона ніколи не навчиться. Не змушуйте своє дитя. Це створює боротьбу за владу. Замість того, щоб фокусуватися на навичці (наприклад, користування горщиком), допоможіть своєму дитині відчувати розуміння, прийняття, кохання та підтримку. Коли дитина почуватиметься в безпеці, навички відновляться.

... яка зазвичай спокійна, робить небезпечні речі	Може здатися дивним, але коли діти почуваються небезпечно, вони часто поведуться небезпечним чином. Це один зі способів сказати: "Ти мені потрібний. Покажи мені, що я важливий, захищаючи мене".	Забезпечуйте дитині безпеку. Спокійно підійдіть до неї і при потребі обійміть. Дайте дитині знати, що її дії небезпечні, що вона важлива і вам не хотілося б, щоб з нею щось сталося. Покажіть дитині інші, більш позитивні способи привернути вашу увагу.
...лякається речей, які раніше її не лякали.	Маленькі діти вірять, що їхні батьки є всемогутніми і можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм почуватися в безпеці. Після страшних подій ця віра пошкоджена, і світ стає страшнішим місцем. Багато речей можуть нагадувати дитині про катастрофу (дощ, повторні підземні товчки, сирена швидкої допомоги, крики людей, наляканий вираз обличчя), і це буде лякати її. Це не ваша вина - це була катастрофа.	Коли ваша дитина лякається, поговоріть з нею про те, як ви забезпечуєте її безпеку. Якщо речі нагадують дитині про катастрофу і змушують її хвилюватися, що все станеться знову, допоможіть їй зрозуміти, як те, що відбувається зараз (наприклад, дощ або післяшокові товчки) відрізняється від катастрофи. Якщо вона говорить про монстрів, підтримайте її. «Відійди, монстре. Не турбуй мою манюню. Я скажу монстру «бу», і він злякається й піде геть. Бу, бу». Ваша дитина занадто маленька, щоб зрозуміти та визнати, як ви її захищаєте, але запам'ятайте це як хорошу справу, що ви зробили.

...здається «гіперактивною», не може сидіти на місці і не звертає увагу ні на що.	Страх може створювати нервову енергію, яка залишається у наших тілах. Дорослі іноді ходять туди-сюди, коли хвилюються. Маленькі діти бігають, стрибають і бісяться. Коли наші думки сфокусовані на поганих речах, важко зосередитися на чомусь іншому. Деякі діти активні самі по собі.	Допоможіть дитині впізнати свої почуття (страх, тривога) та скажіть їй, що вона в безпеці. Допоможіть дитині позбутися нервової енергії (розтяжки, біг, спорт, глибоке й повільне дихання). Сідайте поруч з нею і робіть речі, які вам обом подобаються (кидайте м'яч, читайте книжки, грайте, малюйте). Навіть якщо дитина не припиняє бігати навколо, це допомагає. Якщо ваша дитина активна від природи, зробіть акцент на позитивному. Подумайте про енергію, яку вона має, і знайдіть справи, що відповідають її потребам.
...грає в насильницький спосіб. ...продовжує говорити про катастрофу та погані речі, які вона бачила.	Маленькі діти часто висловлюються через гру. Насильницька гра може бути їхнім способом розповісти про якісь шалені речі, і як вони від цього почуваються. Коли ваша дитина розповідає про те, що сталося, сильні почуття можуть виникнути як у вас, так і у вашої дитини (страх, сум, гнів).	Якщо ви здатні це терпіти, вислухайте свою дитину, коли вона починає таку розповідь. Поки ваша дитина грає, помічайте її почуття та допомагайте їй, називаючи ці почуття, та знаходьтесь поруч для підтримки (обійміть дитину, погладьте). Якщо дитина занадто розстроєна, відчужена або знов і знов грає певну сцену, допоможіть їй заспокоїтись, відчутти себе в безпеці, і розгляньте можливість звернутися по допомогу професіонала.

...стала дуже вимогливою, контролюючою. ... стала впертою і наполягає, щоб все було зроблено, як вона каже.	Між 18 місяцями і 3 роками, маленькі діти часто здаються «контролюючими». Це може дратувати, але це нормальна частина дорослішання, яка допомагає їм зрозуміти, що вони важливі і як добитися свого. Коли діти відчують небезпеку, вони можуть вимагати більше контролю, ніж зазвичай. Це один з способів управляти страхами. Вони кажуть: «Все йде так безглуздо, що мені потрібен контроль хоч над чимось».	Пам'ятайте, що ваша дитина хоче мати контроль не тому, що вона погана. Це нормально, але після катастрофи може бути гірше, тому що дитина відчуває небезпеку. Дозвольте вашій дитині мати контролювати дрібниці. Дайте їй обирати одяг чи їжу, ігри, в які вона грає, і книжки, які вона читає. Якщо дитина має контроль над малими речами, вона почувається краще. Збалансуйте речі, які контролює дитина, та батьківський контроль, це забезпечить їй опору та режим. Якщо дитина буде «керувати шоу», тобто вирішувати надто багато, вона почуватиметься в небезпеці. Підбадьорюйте дитину, коли вона пробує нові речі. Вона відчуває більше контролю, коли може сама взути взуття, скласти пазл, налити сік.
---	--	--

...влаштовує істерики, вередує. ...багато кричить – більше ніж зазвичай.	Навіть до катастрофи ваша дитина могла влаштовувати істерики. Це є нормальною частиною дитинства. Це демонстрація гніву, коли щось не можна робить, і коли бракує слів, щоб сказати, що дитина хоче або потребує. Тепер у вашої дитини є багато причин для обурення (так само, як і у вас), і їй може бути треба поплакати та закричати.	Скажіть дитині, що ви розумієте, як їй складно. «Зараз все кепсько. Було дуже страшно. У нас немає твоїх іграшок і телевізора, і ти сердишся». Терпіть істерики більше, ніж зазвичай, і реагуйте любов'ю, а не дисципліною. Можливо, ви зазвичай так не робите, але ситуація не є нормальна. Якщо дитина плаче або кричить, залишайтеся поруч і дайте знати, що ви тут заради неї. Якщо істерики стають частими або надмірними, слід встановити розумні межі.
...б'є вас.	Для дітей биття є способом вираження гніву. Коли діти вдаряють дорослих, вони почуваються в небезпеці. Їх лякає, що можна вдарити того, хто повинен захищати. Биття також може прийти через спостереження, як інші люди б'ються.	Кожен раз, коли дитина вас б'є, поясніть їй, що це неприпустимо. Утримуйте її руки, щоб вона не могла бити, і сядьте разом із нею. Скажіть щось на кшталт: «Бити – це погано, це небезпечно. Коли ти б'єшся, тобі доведеться сісти». Якщо дитина достатньо доросла, надайте їй слова, які вона може сказати, або скажіть, як їй треба діяти. Наприклад: «Скажи це словами. Отак: Я хочу цю іграшку». Допоможіть дитині виражати гнів іншими способами (гра, розмова, малювання). Якщо у вас виникають конфлікти з іншими дорослими, спробуйте вирішити їх у приватному порядку, подалі від місця, де ваша дитина може бачити або чути вас. Якщо потрібно, поговоріть з другом або професіоналом про свої почуття.

...говорить: «Відійди, я ненавиджу тебе!» ...говорить: «Це ти винна».	Справжня проблема полягає у катастрофі і її наслідках, але ваша дитина ще замала, щоб повністю зрозуміти це. Коли щось йде не так, маленькі діти часто сердяться на своїх батьків, тому що вважають, що батьки повинні були зупинити це. Ви не винні, але зараз не час захищатися. Ви потрібні вашій дитині.	Пам'ятайте, через що пройшла ваша дитина. Вона не має на увазі все, що каже; вона сердиться і переживає багато складних почуттів. Підтримайте гнів своєї дитини, але пом'якшено спрямуйте гнів на катастрофу. «Ти сердишся. Багато поганих речей сталося. Я теж серджусь. Я хотіла б, щоб цього не сталося, але навіть мами не можуть зупинити ураган. Нам обом складно».
---	---	---

Поради батькам щодо допомоги дітям дошкільного віку після катастроф

Якщо дитина	Що треба розуміти	Як допомогти
...не хоче гратися або щось робити. ...здається, не має жодних почуттів (радісних або сумних).	Ваша дитина потребує вас. Дуже багато відбулося, і вона може відчувати сум і перевантаження. Коли діти переживають стрес, деякі кричать, інші замикаються у собі. І ті, і інші потребують своїх близьких.	Сідайте поруч із дитиною. Дайте знати, що вам не байдуже. Якщо можна, підкажіть слова для почуттів. Скажіть дитині, що вона може відчувати сум, гнів або занепокоєння. «Здається, тобі не хочеться робити нічого. Мені здається, тобі сумно. Сумувати - це нормально. Я залишусь з тобою». Спробуйте робити разом з дитиною те, що їй подобається (читати книжку, співати, грати разом).

...багато плаче.	Ваша сім'я, можливо, зазнала складних змін через катастрофу, і природно, що ваша дитина сумує. Коли ви дозволяєте своїй дитині сумувати і лише трішки її заспокоюєте, ви допомагаєте їй, навіть якщо вона залишається сумною. Якщо вам дуже сумно, варто отримати підтримку. Благополуччя вашої дитини пов'язане з вашим благополуччям.	Дозвольте своїй дитині сумувати. Допоможіть дитині назвати свої почуття і зрозуміти, чому вона це відчуває. «Я думаю, що тобі сумно. Багато важких речей сталося». Підтримайте свою дитину, сидячи поруч з нею і надавши їй додаткову увагу. Проводьте особливий час разом. Допоможіть своїй дитині відчувати надію на майбутнє. Разом думайте і розмовляйте про те, яким буде ваше життя і які гарні речі ви будете робити, наприклад, гуляти, відвідувати парк або зоопарк, гратися з друзями. Дбайте про себе.
... сумує за людьми, яких ви більше не побачите після катастрофи.	Навіть якщо маленькі діти не висловлюють свої почуття, варто знати, що їм буває важко після втрати контакту з важливими людьми. Якщо хтось близький до вашої дитини помер, ваша дитина може демонструвати реакції на катастрофу. Маленькі діти не розуміють смерті і можуть думати, що людина повернеться.	Якщо близька людина переїхала, допоможіть дитині зберігати з нею зв'язок (наприклад, надсилати фотографії або листи, телефонувати). Говоріть з дитиною про цих важливих людей. Навіть коли ми відокремлені від близьких, ми відчуваємо позитивні почуття, згадуючи і розмовляючи про них. Визнайте, наскільки важко не мати змоги бачити людей, які нам не байдужі. Це сумно. Коли хтось помер, відповідайте просто і чесно на запитання вашої дитини. Якщо гострі реакції тривають понад два тижні, зверніться за допомогою до фахівця

..сумує за речами, які ви втратили через катастрофу.	Коли катастрофа приносить так багато втрат сім'ї та спільноті, легко забути, якою важливою може бути втрата іграшки або іншої важливої речі (ковдра) для дитини. Сумувати за іграшкою є способом дитини сумувати за тим, що ви мали до катастрофи.	Дозвольте вашій дитині сумувати за втраченою іграшкою або ковдрою. Якщо це можливо, спробуйте знайти речі, які замінять іграшку або ковдру і задовольнять вашу дитину. Відволікайте вашу дитину іншими заняттями.
--	--	---

Поради батькам щодо допомоги дітям дошкільного віку після катастроф

Реакція\поведінка	Відповідь	Що робити і казати
Безпорадність та пасивність: Маленькі діти розуміють, що не можуть захистити себе. У разі катастрофи вони почувають себе ще безпомічніше. Вони хочуть знати, що батьки збережуть їх в безпеці. Вони можуть виражати це, поводячись незвичайно тихо або неспокійно.	Забезпечуйте комфорт, відпочинок, їжу, воду та можливості для гри та малювання. Надайте можливість перетворити спонтанне малювання або гру про травматичні події на щось, що дозволить почуватися безпечніше або краще. Заспокойте свою дитину, пообіцявши, що ви і інші дорослі будете її захищати.	Більше обіймайте дитину, тримайте її за руку, посадіть і потримайте на колінах. Переконайтеся, що для в дитини є спеціальна безпечна ігрова зона з належним наглядом. У грі чотирирічна дитина постійно руйнує будівлі з кубиків під впливом ураганного вітру. Запитайте: "А як можна захиститися від вітру?", і дитина швидко побудує подвійну стіну з блоків і скаже: "Тепер вітер нас не достане". Батьки можуть відповісти: "Ця стіна дійсно міцна", і додати: "Ми багато робимо, щоб залишатися в безпеці".

Загальний страх: Маленькі діти можуть боятися залишатися на самоті, наприклад, у ванній кімнаті, у ліжку або бути відокремленими від батьків. Діти хочуть вірити, що батьки зможуть захистити їх у будь-якій ситуації і що інші дорослі, такі як вчителі або поліцейські, зможуть їм допомогти.	Будьте спокійними у присутності вашої дитини. Намагайтеся утримувати свої страхи і не висловлювати їх перед дитиною. Допоможіть дитині відновити впевненість у тому, що ви не залишите її і зможете захистити. Нагадайте, що є люди, які працюють, щоб забезпечити вашу безпеку, і що ваша сім'я може отримати додаткову допомогу, якщо це необхідно. Якщо ви йдете геть, скажіть дитині, що ви повернетесь. Назвіть реалістичний час зрозумілими словами, і повертайтеся вчасно. Дайте своїй дитині можливість говорити з вами про її страхи.	Будьте уважні, коли ви говорите по телефону або спілкуєтесь з іншими, щоб ваша дитина не почула, як ви висловлюєте свій страх. Говоріть такі речі, як: "Нам зараз не загрожує землетрус, і люди докладають багато зусиль, щоб ми були в порядку." Скажіть: "Якщо тобі стає страшно, підійди і візьми мене за руку. Тоді я зрозумію, що ти хочеш мені щось сказати."
Помилки щодо закінчення небезпеки: Маленькі діти можуть почути розмови дорослих і старших дітей, побачити щось по телевізору або просто уявити, що катастрофа повториться. Дитина може вірити, що небезпека наближається до вашого дому, навіть якщо вона далеко від них.	Надавайте прості і повторювані пояснення для вашої дитини, якщо це необхідно. Повторюйте пояснення, якщо треба, щодня. Переконайтеся, що дитина розуміє слова, які ви вживаєте. Дізнайтеся, які ще слова або пояснення дитина почула і надайте правдиву інформацію. Якщо ви знаходитесь далеко від небезпеки, важливо сказати дитині, що небезпека не наближається до вас.	Продовжуйте пояснювати дитині, що небезпека минула і ви знаходитесь далеко від неї. Намалюйте або покажіть на мапі, як далеко ви знаходитесь від зони катастрофи, і що там, де ви знаходитесь, безпечно. "Бачиш? Катастрофа дуже далеко від нас, а ми знаходимося в цьому безпечному місці".
Повернення до ранніх поведінкових звичок: Смоктання пальця, намочування ліжка, дитяча мова, потреба сидіти на колінах.	Залишайтеся нейтральними або об'єктивними, якщо це можливо, оскільки ці попередні звички можуть тривати певний час після катастрофи.	Якщо ваша дитина починає мочити ліжко, змінюйте її одяг та білизну без коментарів. Не дозволяйте нікому критикувати або ображати дитину.

Страх перед поверненням катастрофи: Коли дитина бачить, чує або відчуває щось, що нагадує про лихо.	Пояснюйте різницю між самою подією та нагадуваннями про подію. Максимально захищайте дитину від речей, які можуть нагадувати про катастрофу.	“Навіть якщо йде дощ, це не означає, що ураган повертається. Злива менша і не така шкідлива, як ураган”. Утримуйте вашу дитину від перегляду новин по телебаченню, по радіо або в інтернеті, які можуть викликати страх повторення катастрофи.
Мовчання: дитина мовчить або має труднощі з висловленням того, що її турбує.	Називайте почуття словами, такими як гнів, сум і занепокоєння за безпеку батьків, друзів і братів/сестер. Не змушуйте дитину говорити, але скажіть, що вона може говорити до вас в будь-який час.	Намалюйте прості “емодзі” для різних почуттів на паперових тарілках. Розкажіть коротку історію про кожне з них, наприклад: “Пам'ятаєш, коли вода потрапила до будинку і у тебе було таке занепокоєне обличчя?”. Скажіть щось на зразок: “Дітям буває дуже сумно, коли їх дім пошкоджений”. Знайдіть художні або ігрові матеріали, щоб допомогти дитині висловитися. Використовуйте слова, що виражають почуття, щоб перевірити, як дитина себе почуває. “Це дуже страшний малюнок. Ти був наляканий, коли бачив воду?”
Проблеми зі сном: Страх залишатися на самоті вночі, спати самому, прокидання від переляку, сни з поганим змістом.	Заспокойте дитину, скажіть, що вона в безпеці. Відведіть більше часу на спокійну активність разом перед сном. Дозвольте дитині спати зі слабким світлом або спати разом з вами деякий час. Деяким дітям може знадобитися пояснення різниці між сном та реальним життям.	Забезпечте заспокійливі заняття перед сном. Розкажіть улюблену історію про щось кумедне. Скажіть перед сном: «Сьогодні ти можеш спати з нами, а завтра будеш спати у своєму ліжку». «Погані сни походять від наших внутрішніх думок про страх, а не від реальних подій».

Нерозуміння смерті: Діти дошкільного віку не розуміють, що смерть непереборна. Вони мають “магічне мислення” і можуть вважати, що це їхні думки спричинили смерть. Втрата домашнього улюбленця може бути дуже важкою для дитини.	Надайте послідовно та реалістичне пояснення відповідно віку дитини, щодо смерті, не даючи хибних надій. Не зменшуйте почуття горя від втрати улюбленця або любимої іграшки. Враховуйте те, що ваша дитина хоче дізнатися. Відповідайте просто і запитуйте, чи є в неї ще якісь питання.	Дозвольте дітям брати участь у культурних і релігійних обрядах жалоби. Допоможіть їм знайти свій власний спосіб прощання, намалювавши щасливий спогад, запаливши свічку або сказавши молитву за померлого. “Ні, Пеппер не повернеться, але ми можемо думати і говорити про нього і згадувати, яким він був смішним собачкою.” “Пожежник сказав, що ніхто не міг врятувати Пеппера і це не твоя вина. Я знаю, як сильно ти за ним сумуєш.”
---	--	--

Поради батькам щодо допомоги дітям шкільного віку після катастроф

Реакція\поведінка	Відповідь	Що робити і казати
Збентеженість щодо того, що сталося.	Надавайте чіткі пояснення про те, що сталося, коли дитина запитує. Уникайте деталей, які можуть налякати дитину. Виправляйте будь-яку неправильну інформацію, яку має ваша дитина щодо поточного рівня безпеки. Нагадуйте дітям, що багато людей працює, щоб	“Я знаю, що інші діти говорили, що йдуть ще торнадо, але ми знаходимося в безпечному місці.” Продовжуйте відповідати на питання ваших дітей (без роздратування) і заспокоювати їх, що сім'я в безпеці, коли вони запитують. Повідомляйте їм про те, що відбувається, особливо щодо питань, пов'язаних зі школою та місцем проживання.

	забезпечити безпеку сімей, і що ваша сім'я може отримати допомогу, якщо потрібно. Повідомляйте своїм дітям, що вони можуть очікувати далі.	
Почуття відповідальності: Діти шкільного віку можуть тривожитись, що вони чимось завинили або могли б щось змінити в тому, що сталося. Вони можуть утримуватися від висловлювання своїх занепокоєнь перед іншими.	Дайте дитині можливість висловити вам свої занепокоєння. Заспокойте дитину, поясніть, що вона не винна.	Відведіть свою дитину в бік. Поясніть, що "після такої катастрофи багато дітей - і батьків теж - думають: "Що я міг би зробити по-іншому?" або "Я повинен був зробити щось". Це не означає, що вони винні." "Пам'ятаєш? Пожежник сказав, що ніхто не міг врятувати Пеппера, і це не було твоєю провиною."
Страх повторення події та реакції нагадування.	Допоможіть виявити різні нагадування (люди, місця, звуки, запахи, почуття, час доби) та поясніть різницю між самою подією і нагадуваннями про неї. Повторюйте стільки, скільки буде потрібно, що дитина в безпеці. Захищайте дітей від перегляду новин про катастрофу, оскільки це може викликати страх повторення.	Коли ви помічаєте нагадування про катастрофу, порадьте: "Скажи собі подумки: я засмучений, тому що дощ нагадав мені про ураган, але зараз немає урагану і я в безпеці." "Мені здається, нам треба зробити перерву від телевізора." Намагайтесь сидіти поряд з вашою дитиною під час перегляду телевізора. Просіть дитину описати те, що вона побачила в новинах. Уточнюйте будь-які непорозуміння.

Повторні розповіді про подію або програвання події знову і знову.	Дозвольте дитині розповідати і відтворювати ці реакції. Скажіть їй, що це нормально. Запропонуйте позитивне вирішення проблем у грі або малюнку.	“Ти багато малюєш те, що сталося. Ти знаєш, що багато дітей роблять це?” “Можливо, буде корисно намалювати, як треба відремонтувати школу, щоб зробити її безпечнішою.”
Страх бути переповненим почуттями.	Забезпечте безпечне місце, де дитина може показати свої страхи, гнів, сум і т. д. Дозвольте їй плакати або сумувати; не очікуйте, що вона буде мужньою або сильною.	“Коли страшні речі трапляються, у людей виникають сильні почуття, гнів на всіх або сильний сум. Хочеш сидіти тут у ковдрі, доки тобі стане краще?”
Проблеми зі сном: Страшні сни, страх спати самому, вимагання спати з батьками.	Дозвольте дитині розповісти про страшний сон. Поясніть, що страшні сни - це нормально і вони пройдуть. Не просіть дитину розповідати деталі страшного сну. Тимчасові умови сну- це нормально; зробіть з дитиною план повернення до звичайних звичок сну.	“Це був страшний сон. Подумай про щось хороше, що може тобі наснитися, і я гладитиму тобі спинку, поки вона засне.” “Ти можеш залишатися в нашій спальні протягом наступних кількох ночей. Потім ми будемо більше часу проводити з тобою в твоєму ліжку перед сном. Якщо тобі знову страшно, ми можемо поговорити про це.”
Тривога щодо безпеки, власної та інших людей.	Допоможіть дитині поділитися своїми тривогами та надайте їй реалістичну інформацію.	Створіть “скриньку з тривогами”, щоб дитина змогла записати свої занепокоєння і покласти їх у скриньку. Заплануйте час, коли ви разом розглянете ці записи, знайдете рішення проблем і

		створите відповіді на ці турботи.
Зміни в поведінці: Надзвичайно агресивна або неспокійна поведінка.	Заохочуйте дитину займатися розважальними та фізичними активностями для висловлення почуттів та розчарувань.	“Я знаю, що ти не мав наміру так сильно грюкати дверима. Мабуть, важко відчувати такий гнів.” “Може, підемо на прогулянку? Іноді пройтись корисно, щоб впоратися з сильними почуттями.”
Соматичні скарги: Головні болі, болі в животі, м'язові болі без видимої причини.	Дізнайтеся, чи є медична причина. Якщо ні, забезпечте зручність і спокій, і поясніть, що це нормально. Будьте об'єктивними у спілкуванні з дитиною; надмірна увага до скарг може збільшити їх.	Переконайтеся, що дитина достатньо спить, харчується належним чином, п'є достатньо рідини і отримує достатньо фізичних навантажень. “Як щодо посидіти? Коли тобі стане краще, скажи мені, і ми зможемо пограти в картки.”
Уважне спостереження за реакцією та відновленням стану батьків: Небажання турбувати батьків своїми власними переживаннями.	Надайте дітям можливість поговорити про свої почуття, а також про ваші. Залишайтеся спокійними, щоб не збільшувати хвилювання дитини.	“Так, моя нога зламана, але мені вже краще, оскільки фельдшери її перев'язали. Мабуть, було страшно бачити, як мене травмувало? “
Солідарність з іншими постраждалими та сім'ями.	Схвалюйте конструктивні дії на користь інших, але не навантажуйте дитину надмірною відповідальністю.	Допоможіть дитині визначити значущі та відповідні віку проекти (прибирання території шкільного майданчика, збір коштів або речей для постраждалих).

Поради батькам щодо допомоги підліткам після катастроф

Реакція\поведінка	Відповідь	Що робити і казати
Відчуття відчуженості, сорому та провини.	Виділіть безпечний час для обговорення зі своїм підлітком подій та його почуттів. Підкресліть, що такі почуття зустрічаються часто. Скоригуйте відчуття провини реалістичним поясненням того, що насправді можна було зробити.	“Багато підлітків, і дорослих також, відчувають те саме, що і ти - гнів та самозвинувачення, наче вони могли зробити більше. Ти не винен. Пам'ятай, навіть пожежники сказали, що ми не могли зробити більше”.
Самосвідомість: страхи, почуття вразливості, страх бути сприйнятим ненормальним.	Допоможіть підлітку зрозуміти, що такі почуття трапляються часто. Спонукайте до встановлення стосунків з сім'єю та однолітками для отримання потрібної підтримки під час відновлення.	“Я теж відчував те саме. Страх і безпомічність. Більшість людей відчувають це, коли стається лихо, навіть якщо вони зовні виглядають спокійними”. “Мій мобільний телефон працює знову, чому б тобі не зателефонувати Пітеру, щоб побачити, як він справляється”. “І дякую, що бавишся зі своєю молодшою сестрою. Їй вже набагато краще”.

Акцентована поведінка: вживання алкоголю або наркотиків, нерозбірлива сексуальна поведінка, ризикова поведінка.	Допоможіть підлітку зрозуміти, що така поведінка є небезпечним способом вираження сильних почуттів (наприклад, гніву) щодо того, що сталося. Обмежте доступ до алкоголю та наркотиків. Поговоріть про небезпеку ризикованої сексуальної активності. Тимчасово звертайте більшу увагу на те, куди йде підліток і що планує там робити.	“Багато підлітків, а також деякі дорослі, почуваються безладними і гнівними після такої катастрофи. Вони думають, що вживання алкоголю або наркотиків якось допоможе. Це поширена думка, але це погана ідея - діяти згідно неї”. “В ці часи важливо, щоб я знала, де ви знаходитесь і як з вами зв'язатися.” Поясніть підлітку, що цей додатковий контроль є тимчасовим, поки ситуація не стабілізується.
Страх повторення та реакції на нагадування.	Допоможіть виявити різні нагадування (люди, місця, звуки, запахи, почуття, час доби) та поясніть різницю між самою подією та нагадуваннями, які виникають після неї. Поясніть підліткам, що медійне висвітлення катастрофи може спричинити страх повторення події.	“Коли тобі щось нагадує про ці події, спробуй сказати собі: “Зараз я засмучений через ці нагадування, але це вже інше, оскільки немає жодного урагану і я в безпеці”. “Можливо, краще вимкнути новини, оскільки вони постійно показують одне й те саме. Що ти на то? Може, вимкнемо телевізор?”

Різкі зміни в особистих відносинах: Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини і навіть від однолітків; вони можуть сильно реагувати на реакції батьків у кризовий період.	Поясніть, що напруженість у відносинах є очікуваною. Підкресліть, що кожному потрібна підтримка родини та друзів протягом періоду відновлення. Мотивуйте ставитись терпляче до різних способів відновлення у членів родини. Приймайте відповідальність за свої власні почуття.	Проводьте більше часу разом з родиною, розмовляючи про те, як всі себе почувають. Скажіть: “Знаєте, те, що ми бурчимо одне на одного, абсолютно нормально з урахуванням того, через що ми пройшли. Я думаю, ми чудово справляємося. Добре, що ми маємо одне одного”. Ви можете сказати: “Я ціную твою спокійність, коли твій брат кричав вчора вночі. Я знаю, що він теж тебе розбудив”. “Я хочу вибачитися за свою роздратованість вчора. Я буду старатися бути спокійнішим”.
Радикальні зміни у відношенні до всього.	Поясніть, що зміни у настроях людей після катастрофи є поширеними, але зазвичай з часом повертаються до норми.	“Ми всі переживаємо великий стрес. Коли життя настільки розбивається, ми всі відчуваємо страх, гнів, хочемо помститися. Зараз може здаватися, що це неможливо, але нам всім стане краще, коли наше повсякденне життя трохи структурується і налагодиться”.

Передчасний вхід у доросле життя: бажання покинути школу, одружитися.	Заохочуйте відкладати важливі життєві рішення. Знайдіть інші способи, щоб підлітки відчували більше контролю над власним життям.	«Я розумію, ти думаєш покинути школу і знайти роботу, щоб допомогти. Але зараз не треба приймати такі важливі рішення. Криза - не найкращий час для таких значних змін.»
Турбота про інших постраждалих та сім'ї	Заохочуйте конструктивну активність на користь інших, але не дозволяйте їм завантажувати себе надмірною відповідальністю.	Допомагайте підліткам знайти проекти, які відповідають їх віку і мають сенс (прибирання завалів на шкільному подвір'ї, збір коштів або матеріальних речей для потребуючих).

Поради для дорослих

Реакція\поведінка	Відповідь	Що робити і казати
-------------------	-----------	--------------------

Високий рівень тривожності/збудження: Після стихійних лих напруга і тривога досить поширені. Дорослі можуть надмірно турбуватися про майбутнє, мати проблеми зі сном, концентрацією, відчувати підвищену нервозність та напруженість. Можуть додаватися швидке серцебиття та пітливість.	Використовуйте вправи з дихання та/або інші прийоми релаксації.	Вправа з дихання: Повільно вдихайте через ніс, комфортно заповнюючи легені повністю аж до шлунка, і кажіть собі: “Мое тіло наповнюється спокоєм”. Повільно видихайте через рот, спустошуючи легені і кажіть собі: “Мое тіло відпускає”. Виконуйте це п'ять разів повільно, і стільки разів на день, скільки вам потрібно.
Турбота або сором через власні реакції. Після стихійних лих багато людей мають сильні реакції, включаючи страх і тривогу, труднощі зі концентрацією, сором за свої реакції та відчуття провини. Мати багато емоцій після надзвичайно важкої події - очікувано та зрозуміло.	Знайдіть підходящий час, щоб обговорити свої реакції з членом сім'ї або довіреною особою. Пам'ятайте, що ці реакції є поширеними і потрібен час, щоб вони згасли. Виправляйте надмірну самокритику реалістичною оцінкою того, що насправді могло б бути зроблено.	Знайдіть відповідний час і місце для розмови з ким-то, та запитайте, чи можна говорити про свої почуття. Нагадайте собі, що ваші почуття є очікуваними, ви не “здуріли”, і ви не несете вину за стихійне лихо. Якщо ці почуття тривають протягом місяця або більше, вам може знадобитись професійна допомога.

Відчуття перевантаження справами, які потрібно виконати (житло, їжа, страхова документація, догляд за дітьми та виховання).	Визначте свої найважливіші пріоритети. Дізнайтеся, які послуги доступні для задоволення ваших потреб. Створіть план, який розбиває завдання на керовані кроки.	Запишіть свої проблеми і вирішіть, з чого почати. Виконуйте план крок за кроком. Дізнайтеся, які установи можуть надати вам допомогу і як до них звернутися. Там де можливо, розраховуйте на допомогу сім'ї, друзів і спільноти.
Страх повторення події та реакції на нагадування: Для постраждалих типовою реакцією є страх повторення катастрофи та реакція на речі, які нагадують про те, що сталося.	Усвідомте, що нагадування можуть включати людей, місця, звуки, запахи, почуття, час доби. Пам'ятайте, що медійне висвітлення катастрофи може бути нагадуванням і викликати страх повторення події.	Коли вас турбують нагадування про катастрофу, спробуйте сказати: "Я засмучений, тому що мені нагадують про катастрофу, але це інша справа, оскільки катастрофа не відбувається і я в безпеці". Обмежте перегляд новин, щоб отримувати лише необхідну інформацію.

Зміни у відношенні, світогляді та сприйнятті себе: Після катастрофи нерідко відбуваються сильні зміни у світогляді, включаючи кризу духовних переконань, довіри до інших людей та соціальних установ, а також занепокоєння щодо власної ефективності та готовності допомагати іншим.	Відкладайте важливі, непотрібні зміни в житті до кращих часів. Пам'ятайте, що ваше відновлення після катастрофи збільшує вашу відвагу та ефективність. Долучайтесь до зусиль спільноти щодо відновлення.	Повернення до більш структурованого режиму може сприяти кращим рішенням. Нагадайте собі, що переживання катастрофи можуть мати позитивний вплив на ваші цінності та те, як ви витрачаєте свій час.
Вживання алкоголю та наркотиків або азартна поведінка та ризикована сексуальна поведінка: Багато людей після катастрофи відчувають втрату контролю, страх, безнадію або гнів і вдаються до ризикової поведінки, щоб почуватися краще. Це може бути особливо проблематично, якщо ви раніше зловживали алкоголем та речовинами.	Усвідомте, що вживання речовин та інші шкідливі звички – це не найкращий спосіб впоратися з ситуацією, що сталося. Знайдіть інформацію про місцеві служби підтримки.	Пам'ятайте, що вживання алкоголю, психоактивних речовин та інші шкідливі звички можуть призвести до проблем зі сном, взаєминами, роботою та фізичним здоров'ям.

Зміни в особистих відносинах: Люди можуть по-різному поводитись щодо родини та друзів. Наприклад, вони можуть виявляти гіперопіку до своїх близьких та розчаровуватися їхньою реакцією, або навпаки, відчувати бажання відірватися від родини та друзів.	Пам'ятайте, що родина та друзі є важливою формою підтримки під час періоду відновлення. Важливо розуміти та терпимо ставитися до різних шляхів відновлення у членів родини. Покладайтесь на інших членів сім'ї для допомоги з дітьми або іншими повсякденними справами, коли ви занепокоєні або переживаєте стрес.	Не відсторонюйтеся від інших, через те, що ви боїтеся обтяжити їх. Більшість людей після катастроф почуваються краще, якщо звертаються до інших. Запитуйте своїх друзів і родичів, як вони себе почувають, а не просто давайте поради на кшталт "ти маєш це пережити". Пропонуйте їм вислухати їх або простягнути руку допомоги. Скажіть: "Ми дратуємо одне одного, і це абсолютно нормально, зважаючи на те, що ми пережили. Як на мене, ми чудово справляємося. Ми маємо одне одного, і це дуже цінно".
---	---	--

Надмірне гнів: Певний рівень гніву є зрозумілим та очікуваним після катастрофи, особливо коли щось здається несправедливим. Однак, коли це призводить до насильницької поведінки, надмірний гнів є серйозною проблемою.	Знайдіть способи керувати своїм гнівом, які допомагатимуть вам, а не шкодитимуть.	Візьміть час, щоб заспокоїтися, вийдіть з напружених ситуацій, поговоріть з другом про те, що викликає у вас гнів, займайтеся фізичними вправами, відволікайтесь позитивними заняттями або шукайте шляхи вирішення ситуації, яка вас дратує. Нагадуйте собі, що гнів може завдати шкоди важливим відносинам. Якщо ви демонструєте насильницьку поведінку, одразу звертайтеся по допомогу.
Проблеми зі сном: Труднощі із засинанням та часті пробудження є поширеними після катастрофи, оскільки люди напружені та хвилюються через труднощі та зміни в житті.	Переконайтесь, що у вас є гарні ритуали перед сном.	Лягайте спати в один і той же час щодня. Уникайте напоїв з кофеїном ввечері. Обмежте споживання алкоголю. Збільшіть фізичну активність протягом дня. Розслабляйтесь перед сном. Обмежте денний сон до 15 хвилин і не засинайте пізніше 16:00.

Поради щодо релаксації

Поради щодо релаксації

Напруга та тривога є звичайним явищем після катастроф. На жаль, вони можуть заважати робити ті речі, що потрібні для відновлення. Наслідки катастрофи подолати непросто. Але якщо протягом дня приділяти час самозаспокоєнню через розслабляючі вправи, можна покращити сон, концентрацію та отримати енергію для життя. Це можуть бути вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи, медитація, плавання, розтяжка, йога, молитва, розминка, прослуховування тихої музики, проведення часу на природі тощо. Ось кілька основних дихальних вправ, які можуть допомогти:

Для себе

1. Повільно вдихніть (тисяча один; тисяча два; тисяча три) через ніс і комфортно наповніть свої легені аж до живота.
2. Тихо і м'яко скажіть собі: «Моє тіло наповнене спокоєм». Повільно видихніть (тисяча один; тисяча два; тисяча три) через рот і комфортно спорожніть легені аж до живота.
3. Подумки ніжно скажіть собі: «Я знімаю напругу зі свого тіла».
4. Повторіть п'ять разів повільно та з комфортом.
5. Робіть це стільки разів на день, скільки потрібно.

Для дітей

Проведіть з дитиною дихальну вправу:

1. Нумо подихаємо так, щоб заспокоїтись.
2. Поклади одну руку на живіт, ось так [показати].
3. Гаразд, вдихаємо через ніс. Коли ми вдихаємо, ми наповнюємося повітрям, і наші животики стирчатимуть ось так [показати].
4. Потім видихнемо через рот. Коли ми видихаємо, наші животики впадають ось так [показати].
5. Вдихаємо дуже повільно, поки я рахую до трьох. Коли видихаємо, теж рахуємо до трьох.
6. Давайте спробуємо разом. Ти молодець!

Зробіть з цього гру:

Видуйте бульбашки за допомогою соломинки і засобу для миття посуду.

Пускайте бульбашки з жувальної гумки.

Здувайте паперові або ватні кульки зі столу.

Розкажіть історію, де дитина буде наслідувати героя, який глибоко дихає.

Вживання алкоголю, ліків і наркотиків після катастрофи

Вживання алкоголю, ліків і наркотиків після катастрофи

Деякі люди збільшують споживання алкоголю, рецептурних ліків, або наркотиків після катастрофи.

Ви можете відчувати, що вживання наркотиків і алкоголю допомагає вам уникнути поганих почуттів або фізичних симптомів, пов'язаних зі стресовими реакціями (наприклад, головний біль, напруга м'язів). Проте насправді алкоголь, ліки та наркотики погіршують стан у довгостроковій перспективі, оскільки вони порушують природні цикли сну, створюють проблеми зі здоров'ям, заважають стосункам і створюють потенційну залежність. Якщо внаслідок катастрофи ви збільшили вживання алкоголю чи наркотичних речовин, прикладіть зусиль, щоб зменшити рівень вживання, або зверніться за допомогою, щоб отримати здатність контролювати вживання.

· Звертайте увагу на будь-які зміни у використанні алкоголю та/або наркотиків. · Дотримуйтеся режиму вживання рецептурних та безрецептурних препаратів. · Добре харчуйтеся, займайтеся спортом, спіть достатню кількість годин та приймайте підтримку вашої родини. · Якщо в вас виникає бажання збільшити дозу рецептурних або безрецептурних препаратів, проконсультуйтеся з медичним працівником.	· Проконсультуйтеся з медичним працівником щодо безпечні способи зменшення тривоги, депресії, напруги м'язів і проблем зі сном. · Якщо ви відчуваєте, що вам складно контролювати вживання алкоголю/наркотичних речовин після катастрофи, зверніться по допомогу. · Якщо ви вважаєте, що у вас є проблеми з зловживанням психоактивними речовинами, обговоріть це зі своїм лікарем або консультантом.
--	---

Якщо в минулому були проблеми з алкоголем, ліками або наркотиками

У людей, які успішно кинули пити або вживати наркотики, катастрофічні події можуть викликати сильне бажання випити або знову вжити наркотики. Іноді це приводить до відновлення залежності. Незалежно від вашого минулого досвіду, важливо робити свідомий вибір на користь реабілітації.

· Частіше відвідуйте групи підтримки для тих, хто перестав вживати психоактивні речовини. · Якщо ви отримуєте консультації по поведінці під час катастрофи, розкажіть консультанту про минулий досвід вживання алкоголю та наркотиків. · Якщо ви були змушені переїхати і втратили підтримку громади, попросіть ліквідаторів катастрофи допомогти вам знайти групу підтримки або заснувати нову групу підтримки.	· Поговоріть з родиною та друзями, щоб вони допомогли вам уникати вживання алкоголю або психоактивних речовин. · Якщо у вас є спонсор або консультант у програмі «12 кроків», обговоріть з ним або нею вашу ситуацію. · Збільшить долю тієї підтримки, що допомагала вам залишатися тверезим у минулому.
--	--