Information for First Responders on Emotional Reactions to Human Bodies in Mass Death

Link to source:
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Information_for_1st_Responders_Emotional_Reactions_Human_Bodies_Mass_Death.pdf

Інформація для тих, хто надає першу допомогу, щодо емоційних реакцій на людські тіла у разі масової загибелі людей

При роботі з рештками можуть виникати сильні почуття жалю, жаху, огиди, гидливості та гніву. Всі ці реакції є природними.

При роботі, яка пов'язана з реагуванням на надзвичайні ситуації та катастрофи, інколи доводиться бачити, відчувати або торкатись решток людей різного віку. При роботі з цими рештками або поруч з ними можуть виникати сильні почуття жалю, жаху, огиди, гидливості та гніву, викликані безглуздістю трагедії. Ви можете відчувати провину, бо допомога, яку ви надаєте, здається вам недостатньою. Всі ці реакції є природними – вони є частиною того, що називають "бути людиною". Ви можете відчувати емоційне отупіння або навіть використовувати "цвинтарний гумор", щоб страждання та смерть здавались менш жахливими. Всі ці почуття також є природними. Сильні емоції та реакції бувають особливо болісними, коли жертва є дитиною, або нагадує вам близьку людину, або вас самих. Навіть якщо раніше вам вже доводилося працювати в умовах стихійного лиха, зараз ви можете реагувати не так, як минулих разів. Пам'ятайте, що сильні емоції – це гідні емоції, які підтверджують вашу людяність.
Ось деякі уроки, отримані іншими людьми, яким довелось працювати з рештками в умовах стихійного лиха. Звичайно, ці поради не здатні зменшити жахливість події, але вони допоможуть вам продовжити працювати і жити далі з набутим досвідом і спогадами, які не картатимуть вас у майбутньому.

- Пам'ятайте про головну мету вашої праці. Витягуючи тіла для ідентифікації та гідного поховання, ви виявляєте турботу, даруєте надію та запобігаєте хворобам тих, хто вижив. Ваш керівник має знати про всю роботу з вилучення тіл, яку ви робите, і координувати її з місцевою владою, яка звернулась по допомогу в цій важливій справі.
- Пошукайте інформацію про вимоги до цієї роботи та про чужий досвід. Іноді буває важко підготувати себе до того, що ви побачите і будете робити.

- Виконуючи роботу, вдягніть захисні рукавички і комбінезон, щоб зменшити ризик захворювання. Робіть часті перерви, дотримуйтесь гігієни, пийте багато рідини і вживайте якісні харчові продукти. Коли не працюєте – відпочивайте (перш за все дайте відпочинок ногам). В приміщенні для відпочинку має бути можливість вимити руки та обличчя, прийняти душ та перевдягнутись.
- Дуже важливо спілкуватися з іншими людьми під час роботи та відпочинку. Це допомагає не загубитися у власних думках та емоціях.
- Допоможіть іншим подолати біль – будьте уважним слухачем. Не слід помилково сприймати прояв почуттів як слабкість. Нагадайте іншим, що сильні емоції є природними та гідними.
- Гумор добре знімає стрес. Цвинтарний гумор, хоча і буває корисним за деяких спеціальних та обмежених обставин, найімовірніше буде для когось образливим. Проявляйте повагу до решток.
- Максимально обмежте контакт з тілами.
- Обмежте контакт з іншими людьми, особливо з цивільними, які не надають першу допомогу. За будь-якої можливості використовуйте ширми, плащ-намети, чохли, мішки для перевезення тіл, огорожі.
- Оскільки парфуми та засоби після гоління, які використовуються для маскування запахів, можуть згодом викликати неприємні спогади, можливо, буде краще дихати ротом замість використання цих речовин для перекриття неприємних запахів.
- Виявляйте співчуття, але намагайтесь не фіксуватись на окремій жертві, особливо якщо відчуваєте з нею зв’язок чи схожість.
- Особисті речі, знайдені біля тіл, можуть бути важливими для ідентифікації. Вони також стають дорогими згадками для членів родини та близьких загиблого, тож не забирайте ці речі собі як сувеніри.
- Не концентруйтесь на особистих речах більше, ніж це необхідно, оскільки це може бути особливо боляче.
- Постійно нагадуйте собі, що ці тіла більше не є людьми – це лише рештки.
- Цілком нормально тихо молитися, однак дозвольте місцевим релігійним лідерам проводити меморіальні служіння або більш публічні церемонії.
- Поважайте місцеві культурні традиції та релігійні вірування, навіть якщо вони відрізняються від ваших.
- Якщо дозволяє час, збирайтеся командою, щоб надати підтримку та підбадьорити один одного.
- Усвідомлюйте жахливі аспекти цієї роботи, але не поринайте в спогади про подробиці. Обов’язково повідомте свого керівника, якщо якийсь аспект вашої роботи є для вас особливо важким або викликає стрес – можливо, варто дати вам іншу роботу.
- Коли все закінчиться, не треба відчувати провину за те, що ментально дістанціювались від страждань або трагічної загибелі людей.
- Дехто, але не всі, вважають за корисне після закінчення роботи провести консультації з кваліфікованими спеціалістами. Участь в цьому має бути добровільною. Будь-які подібні групові розмови мають проводитися лише з тими, хто має той же досвід, що і ви.
- Дивні сни або кошмари, відчуття напруженості або нав’язливі спогади – типові явища, які можуть виникати під час або відразу після важкої праці з людськими рештками.

- Часто допомагає можливість поділитися своїми емоціональними реакціями з близькими людьми, хоча зробити це буває дуже складно.
- Якщо тривога, депресія, розлади сна або дратівливість тривають більше ніж два тижні після повернення додому, необхідно звернутися по допомогу до психолога або лікаря.

Translation courtesy www.languagesofcare.org