

Эмоциональная реакция на большое количество трупов: Информация для работников служб быстрого реагирования

Работа с останками может вызвать чувства жалости, ужаса, безразличия, отвращения и гнева. Эти реакции нормальны.

Во время работы с последствиями несчастных случаев и катастроф вам, возможно, придется видеть, обонять или переносить останки людей разных возрастов. Работа рядом или непосредственно с этими останками может вызвать чувства жалости, ужаса, безразличия, отвращения и гнева к бессмысленности происходящего. Вы можете испытать чувство вины из-за невозможности оказать достаточную помощь. Эти реакции нормальны для любого человека. Вы можете ощущать эмоциональное оцепенение, или даже прибегнуть к черному юмору для того, чтобы умерить страдания. Подобные эмоциональные реакции нормальны. Эти реакции могут быть особенно болезненны если жертва - ребенок, или когда погибший напоминает вам кого-то близкого или вас самих. Даже если вы уже работали в подобных обстоятельствах, ваши реакции могут быть иными, чем раньше. Помните, что к сильным эмоциям следует относиться уважительно, они - подтверждение вашей человеческой природы.

Ниже приведены советы от людей, работавших с телами погибших во время катастроф. Хотя эти советы и не могут полностью устранить ужас происходящего, они помогут вам выполнять текущую работу, а в будущем помогут вам жить так, чтобы вас не преследовал этот опыт и воспоминания о нём.

- Осознавайте глобальную цель вашей работы. Доставляя тела для опознания и достойного захоронения, вы демонстрируете заботу, дарите надежду и предотвращаете опасность заражения для живых. Ваше начальство должно быть в курсе всех спасательных работ и координировать усилия с местными органами, запрашивая помощь в случае необходимости.
- Узнайте больше о предстоящей работе, предварительно проконсультируйтесь с более опытными коллегами. Подготовка к тому, что вы увидите и к тому, что вам предстоит делать, может быть очень тяжелой в эмоциональном плане.
- Во время выполнения работы применяйте защитные перчатки и комбинезоны для снижения риска заражения; делайте частые перерывы; соблюдайте гигиену; пейте много жидкости и ешьте качественную пищу. Во время перерывов отдыхайте, желательно сидя или лежа. При любой возможности обеспечьте себе доступ к месту для отдыха, умывальнику или душе, к чистой одежде.
- Очень важно говорить с другими и во время работы и во время отдыха. Это помогает не заикливаться на своих мыслях и эмоциях.
- Помогайте другим снять стресс, слушая их. Не принимайте выражение чувств за слабость. Напоминайте другим, что проявление эмоций - нормально, и этого не следует стыдиться.

- Не забывайте про юмор - это прекрасный инструмент для снятия стресса. Черный юмор в определенных обстоятельствах может быть уместен, но убедитесь, что подобные шутки не задевают того, кто находится рядом. Всегда будьте уважительны к останкам - одна плохая шутка может причинить огромного вреда всей миссии.
- По возможности, постарайтесь ограничить время контакта с телами.
- Ограничьте доступ к трупам и визуальный контакт с телами для других, особенно гражданских лиц, при любой возможности используя ширмы, экраны, перегородки, и патологоанатомические мешки.
- Мы рекомендуем не использовать духи и одеколоны для подавления запахов, так как эти запахи могут впоследствии ассоциироваться с негативными воспоминаниями - лучше старайтесь дышать через рот.
- Проявляйте сочувствие, но не фокусируйтесь на какой-то одной жертве - особенно той, которая пробуждает в вас ассоциации с близкими вам людьми.
- Личные вещи, найденные возле тел, могут быть важны в процессе идентификации. Кроме того, они могут представлять сентиментальную ценность для членов семьи погибших, поэтому оставлять их себе недопустимо.
- Не фокусируйтесь на личных впечатлениях дольше, чем это необходимо, так как это может усугубить степень вашего страдания.
- Напоминайте себе, что тела - это уже не живые люди, а только останки.
- Вы можете молиться за погибших, но публичные мемориальные церемонии должны проводить представители религиозных организаций.
- Уважительно относитесь к местным культурным обрядам и религиозным верованиям, которые могут сильно отличаться от привычных вам обычаев.
- Если позволяет время, периодически собирайтесь с коллегами в группу для взаимной поддержки.
- Если выполнение какого-то задания вызывает у вас сильный стресс, дайте об этом знать руководителю вашей группы - в такой ситуации будет полезна смена деятельности.
- После окончания работы не вините себя за то, что вы дистанцировали себя от страданий погибших.
- Некоторые находят полезным разговор с психологом после окончания работы; другие предпочитают обходиться без него. Участие в подобных беседах должно быть добровольным.
- Во время работы с человеческими останками или вскоре после её окончания вас могут мучить кошмары, страшные воспоминания, ощущение напряженности, навязчивые воспоминания.
- Разговор с вашими близкими о ваших ощущениях может помочь ослабить негативные реакции, несмотря на то что это очень трудный разговор.
- Если тревога, депрессия, бессонница или раздражительность мучают вас дольше, чем две недели после возвращения домой, вам нужно обратиться за поддержкой к врачу или психологу.