

Принципи психологічної допомоги у кризових ситуаціях (пам'ятка, за Малкіною-Пух)

1. ***Невідкладність.*** Допомога повинна надаватися якомога швидше: чим більше часу пройде з моменту травми, тим вище вірогідність виникнення хронічних розладів, зокрема, післятравматичного стресового розладу (ПТСР).
2. ***Наближеність до звичних умов.*** Надання допомоги у звичному для постраждалого соціальному середовищі (окрім випадків, коли середовище загрожує життю та здоров'ю) та зменшення негативних наслідків вилучення його із звичного середовища (наприклад, допомога дитині, вилученої із сім'ї через насильство з боку батьків).
3. ***Очікування, що нормальний стан відновиться.*** З особами, які перенесли стресовий стан, потрібно спілкуватися не як із пацієнтом або хворим, а як з нормальною людиною. Потрібно підтримувати впевненість у тому, що у найближчому майбутньому його стан нормалізується.
4. ***Єдність психологічного впливу.*** Психологічну допомогу протягом необхідного для цього часу надає один фахівець (небажано «передавати клієнта» по ланцюжку інших фахівців), якщо цього уникнути неможливо, процедура повинна бути уніфікована і узгоджена, а сам постраждалий ознайомлений з її перебігом (наприклад, у випадку допомоги дитині, постраждалої від торгівлі людьми, коли залучаються соціальні та медичні працівники).
5. ***Простота психологічного впливу.*** Безпосередня допомога зразу після травми не передбачає проведення ні типової діагностики, ні корекції. Найбільше, чого прорубує людина – спокою, безпеки та підтримки. То ж на першій консультації потрібно дати людині виговоритися. Застосування діагностичних процедур у цьому випадку лімітується емоційним станом та готовністю клієнта до їх проведення.

Допомога різним у випадках надзвичайної ситуації, пов'язаної із загрозою для життя

В таких ситуаціях за короткий проміжок часу зіткнення з реальною загрозою смерті (або тяжких ушкоджень) змінюється образ світу, дійсність уявляється як набір фатальних випадковостей. Людина починає ділити своє життя на дві частини – до події та після неї. Виникає відчуття, що оточення не може зрозуміти його почуттів та переживань. Необхідно пам'ятати, що навіть не переживши фізичного насильства безпосередньо (наприклад, у випадку свідка), людина також отримує дуже сильну психологічну травму.

Допомога різним віковим категоріям відрізняється за специфікою.

Допомога дорослому

1. Допоможіть постраждалому виразити його власні почуття, пов'язані з пережитою подією (якщо він відмовляється від бесіди, запропонуйте виразити себе по іншому: описати подію як розповідь, або у щоденнику).

2. Продемонструйте постраждалому, що навіть через найтяжкі події можна зробити корисні висновки на майбутнє. Нехай людина сама поро зміркує над тим досвідом, який вона отримала у цих випробуваннях.
3. Якщо у події було задіяні кілька осіб, які теж постраждали, дайте їм змогу спілкуватися між собою (наприклад, сприяйте обміну телефонами).
4. Не дозволяйте постраждалому грати роль жертви і використовувати трагічні події для отримання вигоди («Я не можу нічого робити, адже я пережив такі хвилини!»).

Допомога дитині

Переживання психотравмуючої ситуації дитиною супроводжується такими ж почуттями, що і у дорослого (страх повтору події, руйнування ілюзії справедливості світу, безпомічність). Окрім цього, якщо дитина потерпіла від дорослого, вона втрачає віру у те, що дорослі можуть впоратися із собою. Дитина починає боятися власних агресивних дій або неконтрольованих емоцій, особливо, якщо у нього є фантазії про помсту. Дитина перестає бачити життєву перспективу (не уявляє, що буде з нею через день, місяць, рік), втрачає цікавість до занять, які раніше його вабили.

У пам'яті дитини можуть зафіксуватися страшні події і вона кожного разу може уявляти найстрашніші події того, що відбулося.

Дитина може відчувати провину у тому, що трапилося, вважати свою поведінку як таку, що спровокувала подію.

Психологічна травма може стати причиною зупинки особистісного розвитку дитини (вона ніби завмирає на тому віці, коли подія трапилася) або регресу до більш ранніх етапів розвитку.

1. Дайте дитині зрозуміти, що ви серйозно ставитесь до її переживань і ви знали інших дітей, які відчували те саме.
2. Створіть атмосферу безпеки (дотиком, спільними іграми, бесідою).
3. Перегляньте разом з дитиною «оптимістичні» фотографії – це допоможе звернутися до приємних образів минулого, послабить неприємні спогади.
4. Зведіть розмови про події з опису на почуття.
5. Допоможіть дитині побудувати життєву перспективу (конкретні цілі на конкретні терміни).
6. Повторюйте, що відчувати безпомічність, страх, гнів, є абсолютно природно.
7. Підвищуйте самооцінку дитини (частіше хваліть її за добрі вчинки та досягнення).
8. Підтримуйте ігри дитини з піском, водою, глиною (пластиліном), допомагаючи їй винести назовні її переживання у вигляді образів.
9. Неможна дозволити дитині стати тираном. Не втілюйте її бажання через жалість.