

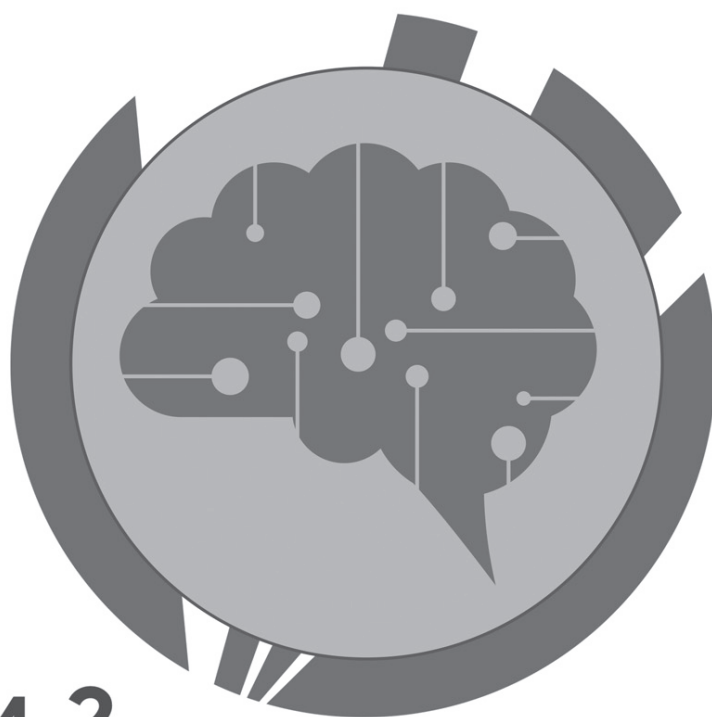
Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2

У посібнику розглянуто питання організації психологічної допомоги різним верствам населення з метою подолання наслідків психотравми, представлено основні напрямки соціально-психологічної підтримки постраждалих внаслідок психотравмівних подій. Багато уваги зосереджено на загальних положеннях та принципах психологічної реабілітації, обґрунтовано необхідність використання світових стратегій для створення вітчизняної системи психологічної реабілітації.

Для психологів, соціальних працівників, педагогів, волонтерів, капеланів, студентів і викладачів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться питаннями реабілітаційної психології.

ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПОДОЛАННЯ
НАСЛІДКІВ КРИЗИ



— **ТОМ 2.**
НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Видавничий дім
«СВАРОГ»
Київ — 2023

УДК 159.9

О-75

Колектив авторів:

Джошуа Креймеєр, Томас Вебер, Марія Войтович, Людмила Гридковець,
Людмила Гриценюк, Вікторія Кочубей.

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 2:
О-75 навчальний посібник / за заг. ред. Малогулко Л. — Київ: «С В А Р О Г», 2023. —
240 с.

ISBN 978-966-370-648-1

У посібнику розглянуто питання організації психологічної допомоги різним верствам населення з метою подолання наслідків психотравми, представлено основні напрямки соціально-психологічної підтримки постраждалих внаслідок психотравмівних подій. Багато уваги зосереджено на загальних положеннях та принципах психологічної реабілітації, обґрунтовано необхідність використання світових стратегій для створення вітчизняної системи психологічної реабілітації.

Для психологів, соціальних працівників, педагогів, волонтерів, капеланів, студентів і викладачів вищих навчальних закладів та всіх, хто цікавиться питаннями реабілітаційної психології.

ISBN 978-966-370-648-1

ЗМІСТ

Розділ 1. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК ПСИХОТРАВМІВНИХ СИТУАЦІЙ (Людмила Царенко)	5
1.1. Керівні принципи МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях	6
1.2. Рівні підтримки психічного здоров'я постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях	14
1.3. Загальні принципи психологічної реабілітації постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях	22
Запитання і завдання до розділу 1	32

Розділ 2. ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМИ: НЕВІДКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (Людмила Царенко)	33
2.1. Особливості переживання стресових і травмівних ситуацій	34
2.2. Психотравмівні наслідки перебування в екстремальній ситуації	43
2.3. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги	51
2.4. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми (Т. Вебер)	55
2.5. Невідкладна психологічна допомога та самодопомога. Психологічні рекомендації	60
Запитання і завдання до розділу 2	75

Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ГОРЮВАННЯ (Марія Войтович)	77
3.1. Горе як природна реакція на втрату. Особливості процесу горювання	78
3.2. Психологічна допомога у випадку важкої втрати	87
3.3. Особливості дитячого горювання	93
3.4. Як пережити горе? Психологічні рекомендації	95
Запитання і завдання до розділу 3	96

Розділ 4. ПРИНЦИПИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ ТА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ (Вікторія Кочубей)	99
4.1. Становлення методу ненасильницького спілкування	100
4.2. Практичне застосування методів ненасильницького спілкування. Підготовка медіаторів	106
Запитання і завдання до розділу 4	115

Розділ 5. МЕТОД «РІВНИЙ-РІВНОМУ» У ВЗАЄМОДІЇ УЧАСНИКІВ ГРУП ПІДТРИМКИ ТА ГРУП ВЗАЄМОДОПОМОГИ (Людмила Гриценюк)	117
5.1. Особливості функціонування груп підтримки та груп взаємодопомоги	118
5.2. Взаємодія учасників діалогу за принципом «рівний-рівному»	131
5.3. Функціонування соціальних груп за принципом «рівний-рівному» в Україні	138
5.4. Як створити та підтримувати діяльність групи взаємодопомоги	158
Запитання і завдання до розділу 4	177

Глосарій (Людмила Царенко)	179
-----------------------------------	-----

Додатки	195
----------------	-----

Використані джерела	231
----------------------------	-----





Розділ 1.

**ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ НАДАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК
ПСИХОТРАВМІВНИХ СИТУАЦІЙ**



1.1. КЕРІВНІ ПРИНЦИПИ МПК З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Конфлікт на Сході України спричинив низку важких ситуацій, які для різних верств населення стали стресовими, кризовими, травмівними. Особливих випробувань зазнають мирні жителі, що перебувають у зоні конфлікту, вимушені переселенці, родини загиблих; військовослужбовці – як ті, хто бере участь у бойових діях, так і демобілізовані, та їхні сім'ї; волонтери і всі, хто працює з потерпілими. Цим людям важко адаптуватися до нових складних обставин, нелегко і в повсякденному житті. У них може погіршуватися і фізичне, і психічне здоров'я, загострюватися наявні проблеми та з'являтися нові.

У важких ситуаціях [13] людина піддається впливу різних чинників: небезпеки, несподіваності, невизначеності, новизни; високої інтелектуальної і/або психофізичної складності; необхідності поєднання кількох видів діяльності й виконання декількох завдань; негативного групового впливу; несприятливих природно-кліматичних і часових умов; смислових розбіжностей або девальвації колишніх базових смислів і цінностей, що призводить до суттєвих енергетичних навантажень.

Якщо важкі ситуації є масштабними – місцевого, регіонального чи загальнодержавного рівня – їх називають надзвичайними чи екстремальними, такими, що виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду.

Ці поняття зазвичай вживаються як синонімічні, проте в деяких джерелах [32, 95] зазначається, що надзвичайні й екстремальні ситуації відрізняються між собою залежно від того, що є джерелом травмування. Ми також розрізнятимемо такі ситуації.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ Є НАСЛІДКАМИ АВАРІЙ, НЕБЕЗПЕЧНИХ ПРИРОДНИХ ЯВИЩ, СТИХІЙНИХ ЧИ ТЕХНОГЕННИХ КАТАСТРОФ, ЯКІ МОЖУТЬ ПРИЗВЕСТИ ДО ЛЮДСЬКИХ ЖЕРТВ, ЗАВДАТИ ШКОДИ ЗДОРОВ'Ю, СПРИЧИНИТИ ЗНАЧНІ МАТЕРІАЛЬНІ ВТРАТИ І ПОРУШИТИ УМОВИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.

На відміну від надзвичайних, **в екстремальних ситуаціях джерелом травмування є людина чи суспільство** (приклади екстремальних ситуацій – війни, революції, геноциди, терористичні акти тощо).

Конфліктну ситуацію на Сході України можна вважати екстремальною. Для окремих груп українців ця ситуація є **гіперекстремальною**, адже внутрішні навантаження, які вона ви-

кликає, часто перевищують людські можливості, руйнують звичну поведінку, можуть спричинити небезпечні наслідки. Гіперекстремальні ситуації – несподівана втрата близької людини, полон, тортури, насилля (особливо, якщо є загроза життю чи цілісності), присутність при загибелі чи пораненні тощо, є завжди травмівними.

І екстремальні, й надзвичайні ситуації можуть стати психотравмівними для тих, хто їх переживає. **Психотравмівна ситуація / подія** – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади [69]. Психотравмівними вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо.

Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травмівних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна психологічна допомога та психологічна підтримка постраждалих як в умовах екстремальної / надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику.

Психологічна допомога і психологічна підтримка – важливі складові мінімального реагування (безпосередньо в екстремальній ситуації) та комплексного реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення). Проте багато з постраждалих і пізніше можуть потребувати психологічної допомоги, яка має надаватися в межах системи психологічної реабілітації.

РЕАБІЛІТАЦІЯ – ВИКОРИСТАННЯ ВСІХ МОЖЛИВОСТЕЙ ІЗ МЕТОЮ ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ СТАНІВ, ЩО ОБМЕЖУЮТЬ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ АБО ПРИЗВОДЯТЬ ДО ІНВАЛІДИЗАЦІЇ, ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБАМ ІЗ ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЖЛИВОСТІ ДОСЯГНЕННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ.

Згідно з **Порядком проведення психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції та постраждалих учасників Революції Гідності** (Кабінет Міністрів України. Постанова від 27 грудня 2017 р. № 1057) **психологічна реабілітація** – комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті.

Мета психологічної реабілітації:

- 1) збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я отримувачів послуг;
- 2) досягнення соціально-психологічного благополуччя;
- 3) зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій;
- 4) запобігання інвалідності;
- 5) профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.

Основними завданнями проведення психологічної реабілітації є:

- 1) діагностика та нормалізація психічних функцій отримувача послуг;
- 2) відновлення порушених (втрачених) психічних функцій до оптимального рівня їхньої вираженості;
- 3) корекція особистості отримувача послуг для забезпечення ефективного функціонування його в соціумі;
- 4) надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних взаємин у сім'ї та суспільстві;
- 5) відновлення адаптивних механізмів до екстремальних (бойових) дій;
- 6) опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння);
- 7) запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам;
- 8) проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи із сім'єю отримувача послуг;
- 9) формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних установок на життя та професійну діяльність.

Психологічна реабілітація передбачає **надання таких послуг:**

- 1) психологічна діагностика** – оцінка актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей отримувача послуг, контроль за його психічним станом, визначення потреб та оптимальних методів психологічної реабілітації;
- 2) психологічна просвіта та інформування** – інформування отримувача послуг для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самопомоги та першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби;
- 3) психологічне консультування** – комплекс короткострокових заходів, які здійснюються психологом, і спрямовані на надання отримувачу послуг інформації з психологіч-

них питань, емоційної підтримки, допомоги у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, на розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури;

- 4) **психологічна підтримка і супроводження** – система соціально-психологічних способів і методів, застосування яких сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості в ході відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникнення психологічних кризових станів;
- 5) **психотерапія** – використання методів психологічного впливу для розв'язання особистісних та міжособистісних проблем із застосуванням стандартизованих процедур в індивідуальній або груповій формі, спрямованих на відновлення порушеної діяльності організму отримувача послуг з метою відновлення або компенсації його психічних функцій, особистісних якостей, міжособистісних стосунків, а також поліпшення якості життя;
- 6) **групова робота** – проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять із психологічної просвіти та інформування для груп підтримки із застосуванням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів розв'язання власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікативних і поведінкових стратегій.

У випадку екстремальної чи надзвичайної ситуації, здійснюючи заходи з психосоціальної підтримки, фахівці у різних країнах світу орієнтуються на «Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» [35].

МПК – Міжвідомчий постійний комітет, створений Генеральною Асамблеєю ООН (функціонує як міжвідомча платформа для координування роботи ключових гуманітарних організацій: ООН, Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця та інших неурядових гуманітарних організацій) рекомендує організаціям, агентствам, загалом різним структурам, що надають психосоціальну підтримку в надзвичайних та екстремальних ситуаціях, насамперед організувати заходи, спрямовані на **мінімальне реагування** (найперші кроки, пріоритетні першочергові заходи, які за умов надзвичайної ситуації потрібно реалізувати якомога швидше).

Комплексне реагування – це заходи, спрямовані на збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що проводяться на етапі стабілізації та раннього відновлення після надзвичайної (екстремальної) ситуації чи в умовах такої ситуації. До комплексного втручання вдаються тільки після того, як більшість місцевого населення отримує визначену Керівництвом мінімальну допомогу на місцях.

«Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» створено з метою [35] допомоги гуманітарним організаціям і агентствам у плануванні, впровадженні й координуванні системи мінімального багатовекторного реагування, спрямованого на захист і поліпшення психічного здоров'я та соціально-психологічного благополуччя населення в умовах надзвичайної ситуації.

У Керівництві представлені плани й рекомендації щодо того, як представники різних структур можуть захистити і покращити психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя постраждалих.

Оскільки в одній громаді або організації немає можливості для впровадження всіх необхідних заходів у розпал надзвичайної ситуації, то Керівництво призначене не для окремих закладів або проектів, а спрямоване на координування дій різних структур під час реалізації різних завдань. У світі зростає міжвідомча згода про те, що психосоціальна проблематика стосується будь-якої гуманітарної діяльності, адже те, як надають допомогу людині (наприклад, з повагою чи без поваги до гідності), впливає на її психосоціальне благополуччя.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [15], **психічне здоров'я** – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати власний потенціал, упоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Психосоціальна підтримка – будь-яка форма місцевої або зовнішньої підтримки, спрямована на захист або сприяння психосоціальному благополуччю і/чи запобігання або лікування психічних розладів [9].

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – ЦІЛЕСПРЯМОВАНА АКТИВНІСТЬ, СПРЯМОВАНА НА РОЗШИРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ІНШОЇ ЛЮДИНИ В ЇЇ ОСОБИСТІСНОМУ Й СОЦІАЛЬНОМУ ФУНКЦІОНУВАННІ. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МОЖЕ НАДАВАТИСЯ НА ПОБУТОВОМУ (ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА) ТА НА ПРОФЕСІЙНОМУ РІВНЯХ.

Відмінність професійної психологічної допомоги від неформальної психологічної допомоги полягає в тому, що фахівці [4]:

- підготовлені для такої діяльності;
- орієнтуються на принципи надання психологічної допомоги, у своїй діяльності опираються на теорію;
- діють згідно правил, прийнятих у межах професійної спільноти, їхня діяльність санкціонується суспільством.

Будь-який професіонал працює згідно з прийнятими в соціумі правилами щодо тієї чи іншої діяльності.

Правила – це норми поведінки, зафіксовані в законах, наказах, постановах як у загальнонаціональних, так і в межах певної корпорації чи професійної спільноти. В системі психологічної допомоги прийняті правила щодо реалізації тієї чи іншої форми допомоги (психодіагностики, психологічного консультування, психологічної просвіти, психотерапії тощо); існують вимоги стосовно того, хто і на якому рівні може надавати професійну психологічну допомогу, є правила допомоги дітям, родинам, етичні кодекси психологів тощо.

Але для того, щоб зорієнтуватися в тому, як функціонує і розвивається будь-яка система, необхідно розуміти принципи її організації. Орієнтування на принципи позбавляє необхідності знати численні правила.

Принципи (лат. *principium* – *початок, основа*) – основні закони, на яких ґрунтується як життєдіяльність окремої людини, так і функціонування різних систем. Принципи – це базові істини, що лежать в основі законів, положень, правил і визначають будь-яку діяльність. Принципи є орієнтиром для прийняття рішення, для оцінки правильності й доцільності тієї чи іншої дії. Без дотримання принципів ні люди, ні системи не можуть ефективно виконувати своє призначення.

КЕРІВНІ ПРИНЦИПИ МПК У СИСТЕМІ МІНІМАЛЬНОГО РЕАГУВАННЯ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

(Викладено згідно Керівництва МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації)

1. ПРАВА ЛЮДИНИ ТА СПРАВЕДЛИВІСТЬ

Люди та спільноти, що перебувають у зоні підвищеного ризику порушення прав людини, потребують захисту та допомоги. Принцип **дотримання прав людини** стосується всіх потерпілих. **Справедливість та недискримінація** щодо наявності та доступності психічної та соціально-психологічної підтримки для потерпілих згідно з виявленими в них потребами, незважаючи на стать, вік, мову, етнічну приналежність – важлива передумова психологічної допомоги в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.

2. УЧАСТЬ ГРОМАДИ

Багато людей у надзвичайних та екстремальних ситуаціях проявляють стресопружність (резильєнтність), підтримують своє психічне здоров'я, допомагають ближнім, беруть участь у відновлювальних заходах. Тому до організації будь-яких заходів із соціально-психологічної підтримки потрібно максимально залучати місцеве населення.

Із самого початку надзвичайної ситуації слід забезпечити участь представників постраждалих громад у процесах аналізу, розробки, реалізації, моніторингу та оцінки програм соціально-психологічної допомоги.

Спільноти, в яких є потерпілі, складаються з різних груп, які часто конкурують одна з одною. Принцип «участь громад» передбачає створення таких умов, які дозволили б різним підгрупам потерпілих зберегти або відновити контроль над прийняттям рішень, що впливають на їхнє життя; закласти принцип «місцевого відчуття відповідальності», важливий для забезпечення якості, справедливості й стійкості реалізації програм.

3. ПРИНЦИП «НЕ ЗАШКОДЬ»

Гуманітарна допомога – важливий засіб підтримки людей, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій. Але надаючи допомогу, можна ненавмисно заподіяти людині шкоду. Щоб зменшити цей ризик, доцільно:

- організовувати роботу координаційних груп, щоб виявити прогалини в системі реагування, а також для навчання фахівців одне в одного і зведення до мінімуму дублювання інтервенцій;
 - розробляти інтервенції на основі належної інформації;
 - підтримувати принципи належної оцінки, відкритість для контролю та зовнішнього аудиту;
 - розвивати культурну делікатність та компетентність щодо надання психологічної допомоги;
 - постійно оновлювати інформацію щодо доказової бази стосовно ефективних практик.
-

4. ОРІЄНТУВАННЯ НА НАЯВНІ РЕСУРСИ І МОЖЛИВОСТІ	<p>У потерпілих людей і громад є певні ресурси для підтримки психічного здоров'я і соціально-психологічного благополуччя. Ключовим принципом, починаючи з ранніх стадій надзвичайної ситуації, є зміцнення місцевого потенціалу, підтримка можливості самопомоги, здатності до самостійного розвитку і зміцнення вже доступних ресурсів.</p>
5. ІНТЕГРУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДТРИМКИ	<p>Всі заходи і програми необхідно максимально інтегрувати в загальну систему підтримки. Якщо надаються автономні послуги, наприклад, спрямовані виключно на роботу з жертвами сексуального насильства або з людьми з певним діагнозом, то є небезпека створити надмірно фрагментовану систему охорони здоров'я.</p> <p>До заходів, інтегрованих у ширші системи (наприклад, наявні механізми підтримки спільноти, офіційні чи неофіційні шкільні системи, загальні медичні послуги, загальні послуги в галузі психічного здоров'я, соціальні послуги тощо), як правило, долучається більше людей і вдається досягнути стійкіших результатів.</p>
6. БАГАТО-РІВНЕВІСТЬ	<p>Цей принцип передбачає, що характер психосоціальної підтримки та психологічної допомоги визначається особливістю ситуації та потребами постраждалого населення.</p>

1.2. РІВНІ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОСТРАЖДАЛИХ В НАДЗВИЧАЙНИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Надзвичайні ситуації по-різному впливають на різних людей. Ключем до організації роботи з постраждалими після психотравмівних ситуацій є розробка багаторівневих систем підтримки психічного здоров'я та надання психологічної допомоги, що відповідають потребам різних груп. Усі рівні важливі, і в ідеалі мають реалізовуватись одночасно. Згідно з Керівництвом МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [35], виділяють чотири рівні підтримки психічного здоров'я в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій (див. рис. 1.1).



Рисунок 1.1. Піраміда інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації

1. **БАЗОВІ ПОСЛУГИ І БЕЗПЕКА.** Потреба в безпеці є однією з необхідних умов виживання людини. Тому слід допомогти потерпілим відчувати себе захищеними. Для цього потрібно відновити безпеку й організувати надання послуг, що стосуються задоволення основних фізичних потреб (їжа, житло, вода, необхідний мінімум заходів для підтримки здоров'я, профілактика інфекційних захворювань), для всіх, хто цього потребує.
2. **ПІДТРИМКА СУСПІЛЬСТВА І СІМ'Ї.** На цьому рівні допомоги в надзвичайній ситуації потребує менше людей, порівняно з першим рівнем. Багато хто може самостійно подбати про своє психічне здоров'я і психологічне благополуччя, якщо їх підтримуватиме громада й родина.

Часто в надзвичайних ситуаціях суттєво порушуються родинні та общинні зв'язки через втрати, переміщення, поділ сім'ї, через суспільні страхи й недовіру. Заходи на цьому рівні спрямовані на возз'єднання родин; підтримку в горюванні; сприяння проведенню традиційних ритуалів та обрядів, що сприяють зціленню (у нашій культурі це можуть бути такі обряди як відзначання дев'яти і сорока днів після смерті людини; релігійні обряди – молитва за здоров'я, відспівування загиблих, хресний хід тощо); організацію масових комунікацій щодо конструктивних методів самодопомоги; підтримку виховних програм, офіційних і неофіційних освітніх заходів; інформування про можливості працевлаштування; активацію соціальних зв'язків, наприклад, через жіночі організації та молодіжні клуби.

3. **ЦІЛЬОВА НЕСПЕЦІАЛІЗОВАНА ПІДТРИМКА.** Третій рівень передбачає необхідну підтримку для ще меншої кількості людей, яким додатково потрібна цілеспрямована індивідуальна, сімейна та групова допомога, яку надають навчені фахівці, що працюють під наглядом супервізорів. Допомагають не обов'язково ті, хто багато років учився цьому. Наприклад, жертви гендерного насильства можуть потребувати як емоційної, так і матеріальної підтримки зі сторони соціальних працівників. На цьому рівні першу психологічну та базову психіатричну допомогу надають і працівники первинної медико-санітарної допомоги.
4. **СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ПОСЛУГИ.** Верхній рівень піраміди – додаткова підтримка, необхідна для людей, у яких залишаються утруднення в повсякденному функціонуванні, незважаючи на надану їм допомогу. На цьому рівні надається психологічна або психіатрична допомога людям із серйозними розладами психіки.

У цьому разі необхідно:

- а) організувати направлення до спеціалізованих служб, якщо такі є;
- б) ініціювати тривалу підготовку та супервізію тих, хто надає первинні чи загальні послуги охорони здоров'я.

Перед тим, як визначити, які перші кроки з підтримки психічного здоров'я необхідні в надзвичайних ситуаціях, потрібно здійснити аналіз ситуації, щоб виявити найважливіші потреби, виокремити пріоритетні дії та конкретні заходи психосоціальної підтримки.

Впровадження принципів Керівництва МПК потребує всебічної співпраці між різними гуманітарними організаціями. Прикладом конкретизації, запропонованої МПК Піраміди інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації, є створена у Запоріжжі в 2016 році Карта контактів організацій у системі інтегративної підтримки постраждалого населення (див. додаток 1).

РІВНІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ НА ЕТАПІ КОМПЛЕКСНОГО РЕАГУВАННЯ ПІСЛЯ ГОСТРОЇ ФАЗИ НАДЗВИЧАЙНОЇ (ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ) СИТУАЦІЇ

Наголошуючи на важливості мінімального реагування, Керівництво МПК [35] пропонує конкретні стратегії вирішення проблем психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, які необхідно втілювати ще до настання (**готовність до надзвичайної ситуації**) і після гострої фази надзвичайної ситуації (**комплексне реагування**). Система мінімального реагування є відправною точкою для комплексної підтримки постраждалого населення.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – ОБЛАСТЬ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЇ, ОРІЄНТОВАНА НА ПІДВИЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ, НА РОЗШИРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДЕЙ І НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЯК ОКРЕМІЙ ЛЮДИНИ, ТАК І СІМ'Ї, ГРУПИ ЛЮДЕЙ ЧИ ОРГАНІЗАЦІЇ.

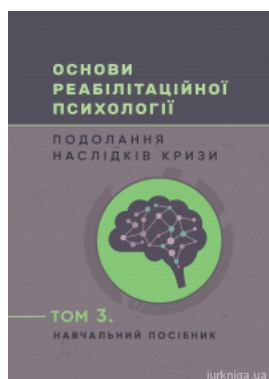


Рисунок 1.2. Піраміда інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на етапі комплексного реагування після гострої фази надзвичайної ситуації

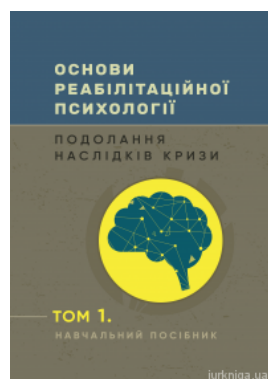
Представники різних груп людей із психотравмивним досвідом по-різному переживають кризові, травмивні та стресові події, по-різному адаптуються до життя, тож і допомога у кожному окремому випадку має свої особливості.

Одним із принципів [70, 95] психологічної допомоги на етапі комплексного реагування, як і на етапі мінімального реагування, та в системі психологічної реабілітації, є

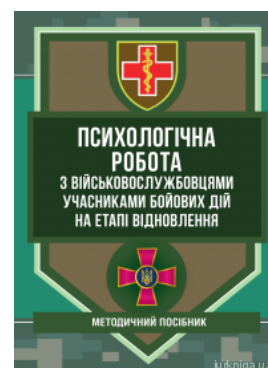
Книги, які можуть вас зацікавити



Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 3



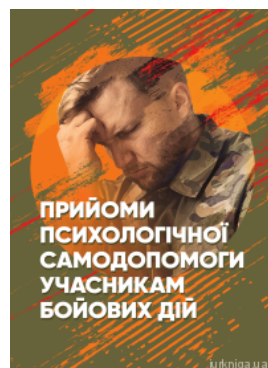
Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1



Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення



Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни



Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій



Забезпечення особистої кібербезпеки військовослужбовця

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт](#) →