

СТРАТЕГІЯ НАДАННЯ ДОПОМОГИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Екстремальна ситуація - це ситуація, що виходить за межі звичного способу життя даної конкретної людини.

ТИПОВІ ПОТРЕБИ ПЕРЕМІЩЕНОГО НАСЕЛЕННЯ

- Базові потреби, такі як притулок, їжа, вода та санітарні зручності.
- Медична допомога при травмах або хронічних захворюваннях.
- Ясна і достовірна інформація про подію, про близьких людей, і про доступні служби допомоги.
- Спілкування з близькими, з друзями та отримання соціальної підтримки.
- Спеціальна підтримка, пов'язана з культурою та релігією.
- Можливість висловлювати свою думку і брати участь у прийнятті важливих рішень.

I. ДОПОМОЖІТЬ ЗАДОВОЛЬНИТИ ОСНОВНІ ПОТРЕБИ І ОТРИМАТИ ДОСТУП ДО СЛУЖБ ПІДТРИМКИ

- відразу ж після кризової події постарайтеся допомогти постраждалим задовольнити їх першочергові потреби, такі як їжа, вода, притулок і санітарні зручності;
- дізнайтеся, що конкретно необхідно: медична допомога, одяг або пристосування для годування немовлят (соски, пляшечки), - і постарайтеся направити їх туди, де вони можуть отримати доступну допомогу;
- переконайтеся, що вразливі люди не залишилися поза увагою;
- якщо обіцяли простежити за виконанням побажань людей, виконуйте свою обіцянку.

II. ДОПОМОЖІТЬ ВПОРАТИСЯ З ПРОБЛЕМАМИ

Людей, які перебувають у стані дистресу, переповнюють тривоги і страхи. Допоможіть їм визначити, проаналізувати та задовольнити їх нагальні, першочергові потреби. Наприклад, попросіть людину подумати про те, що їй потрібно саме зараз, а що можна відкласти на потім. Можливість вирішити хоча б частину питань дає людині відчуття контролю над ситуацією і зміцнює її здатність впоратися з ситуацією. Задля цього:

- допоможіть людині згадати тих людей, які здатні допомогти їй в ситуації, що склалася (наприклад, друзів або родичів);
- дайте людині практичні поради щодо задоволення її потреб (наприклад, поясніть, як зареєструватися, щоб отримати гуманітарну допомогу);
- попросіть людину згадати, як вона справлялася з важкими ситуаціями в минулому, і переконайте її, що вона зможе впоратися і з цією ситуацією;
- запитайте, що допомагає людині відчувати себе впевненіше і порадьте їй використовувати позитивні способи подолання стресу і уникати негативних.

III. НАДАЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ

Люди, які пережили кризову ситуацію, мають отримати точну інформацію про те, що трапалося; про своїх близьких; про власну безпеку; про свої права; про те, як і де можна отримати допомогу.

Відразу ж після кризової події отримати точну інформацію буває складно. При можливості бажано зробити наступне:

- дізнайтеся, де і коли можна отримати достовірну інформацію і останні новини;
- намагайтеся отримувати свіжу інформацію про ситуацію на даний момент, відомості щодо безпеки, про надання допомоги, а також про місцезнаходження і стан зниклих або поранених;
- переконайтеся, що людям повідомляють про те, що відбувається, і про те, які дії плануються;
- якщо на місці надається допомога (медична, з розшуку родичів, надається дах, роздають продукти харчування), переконайтеся, що люди знають про це і можуть її отримати;
- повідомте людям, де вони отримають допомогу або безпосередньо зв'яжіть їх з відповідними службами.

Коли повідомляєте людям інформацію, вкажіть її джерело і поясніть, наскільки вона є надійною. Необхідно говорити тільки те, що знаєте, - нічого не вигадуючи і не даючи помилкових запевнень. Необхідно користуватися простими і точними формулюваннями і повторювати інформацію, щоб переконатися, що люди чули і зрозуміли її. Надаючи інформацію, треба пам'ятати про те, що якщо Ви або інші не зможуть забезпечити очікувану допомогу, то потерпілі можуть бути розчарованими та виплеснути на Вас свій гнів. У таких ситуаціях важливо зберігати спокій і проявляти розуміння.

IV. ДОПОМОЖІТЬ ЗВ'ЯЗАТИСЯ З БЛИЗЬКИМИ АБО ЗІ СЛУЖБОЮ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому надати допомогу людям, зв'язатися з близькими і зі службою соціальної підтримки - це важлива частина надання першої психологічної допомоги. Важливо допомогти членам сім'ї триматися разом, а дітям не розлучатися з батьками та близькими. Також потрібно допомогти переміщеному населенню зв'язатися з друзями та родичами, які можуть їх підтримати, наприклад дати можливість зателефонувати. Якщо зі слів людини стає зрозуміло, що їй могла б допомогти молитва, релігійний обряд або підтримка з боку священнослужителів, треба сприяти їм у цьому.

Шукайте серед переміщеного населення тих, хто, найвірогідніше, потребує особливої турботи і захисту.

ХТО ПОТРЕБУЄ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ В ЕКСТРИМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ Діти, у тому числі підлітки

Дітям та підліткам, які розлучилися зі своїми батьками або піклувальниками, в першу чергу потребують турботи з боку оточуючих і

допомоги в задоволенні основних життєвих потреб. Вони особливо потребують захисту від насильства та експлуатації.

Кризові події руйнують звичний світ дітей та підлітків, який складається зі знайомих і близьких людей, звичного середовища перебування і життєвого устрою, що давали їм відчуття власної безпеки. Діти, які постраждали від кризи, схильні до ризику сексуального насильства, жорстокого поводження та експлуатації, що частіше зустрічаються під час хаотичної обстановки при масштабних кризових ситуаціях.

Упродовж останніх десятиліть досвід травматизації у ранньому дитинстві перебуває у фокусі інтенсивних наукових досліджень, і на сьогодні відомо доволі багато про негативний вплив травматизації на психологічний розвиток дитини та на формування центральної нервової системи. Досвід хронічної травматизації веде до формування у дитини відчуття постійної загрози, що переводить її мозок у стан постійного очікування на небезпеку. У разі розвитку травми джерелом небезпеки є ті особи, до яких природно дитина повинна б мати прив'язаність, які б мали задовольняти її емоційні та біологічні потреби, бути джерелом безпеки. Тому, як не парадоксально, джерело безпеки стає водночас джерелом небезпеки, що веде до формування дезорганізованої моделі прив'язаності. Поведінка дитини дезорганізовується між полярно протилежними сприйняттями особи батьків: «я боюся тебе/я прагну твоєї любові», «я потребую тебе/я ненавиджу тебе» тощо.

Такі протилежні досвіди не можуть цілісно інтегруватися у головному мозку дитини – відповідно психобіологічні системи мозку дитини так само дезорганізуються, і в психіці дитини починають співіснувати окремі «частки» її досвіду: частка, яка уникає стосунків, і частка, яка прагне стосунків, частка, яка переживає злість, і частка, яка переживає страх, частка, яка пам'ятає досвід скривдження, і частка, яка нічого не пам'ятає і т. п. Таке розщеплення спостерігаються як у її емоційному житті, так і в її пам'яті, поведінці, тілесному функціонуванні.

Повторний, часто непередбачуваний характер травматичних подій веде до формування у дитини «очікування на напад» – її тіло постійно «мобілізоване», у стані хронічного стресу, концентрація гормонів стресу (норадреналіну та глюкокортикоїдів) також підвищена, що призводить до нейрогормональних порушень, дисрегуляції біологічних функцій (сон, їжа, виділення тощо), пригнічення функцій імунної системи, психосоматичних захворювань.

Пам'ять про травматичні події не може належним чином організуватися, інтегруватися. Частина пам'яті можуть бути «дисоційовані» – немов приховані за кулісами – і тоді має місце амнезія, інші частини пам'яті некеровані: вони можуть переживатися дитиною знову і знову. Коли внутрішній світ дитини переповнений такими болючими спогадами, фрагментами травматичної пам'яті, це немов жити у замку, в підземеллі якого живуть привиди, які переслідують його господаря. Життя у такому «замку» стає дуже дезорганізованим – керувати увагою, належним чином організувати свою поведінку відповідно до цілей стає дуже складно. Дезорганізація психічного життя, дезінтеграція.