

Формування навичок першої соціально- психологічної допомоги та підтримки у кризових ситуаціях

*Тренінг створено за підсумками
проходження курсу для системи
освіти за програмою Олександра
Гершанова.*

*Курс проводили: Марія Терентьєва,
Анна Кучерова, Ріта Габай, Ольга
Басс-Лінчук – Досвід Ізраїлю.*



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

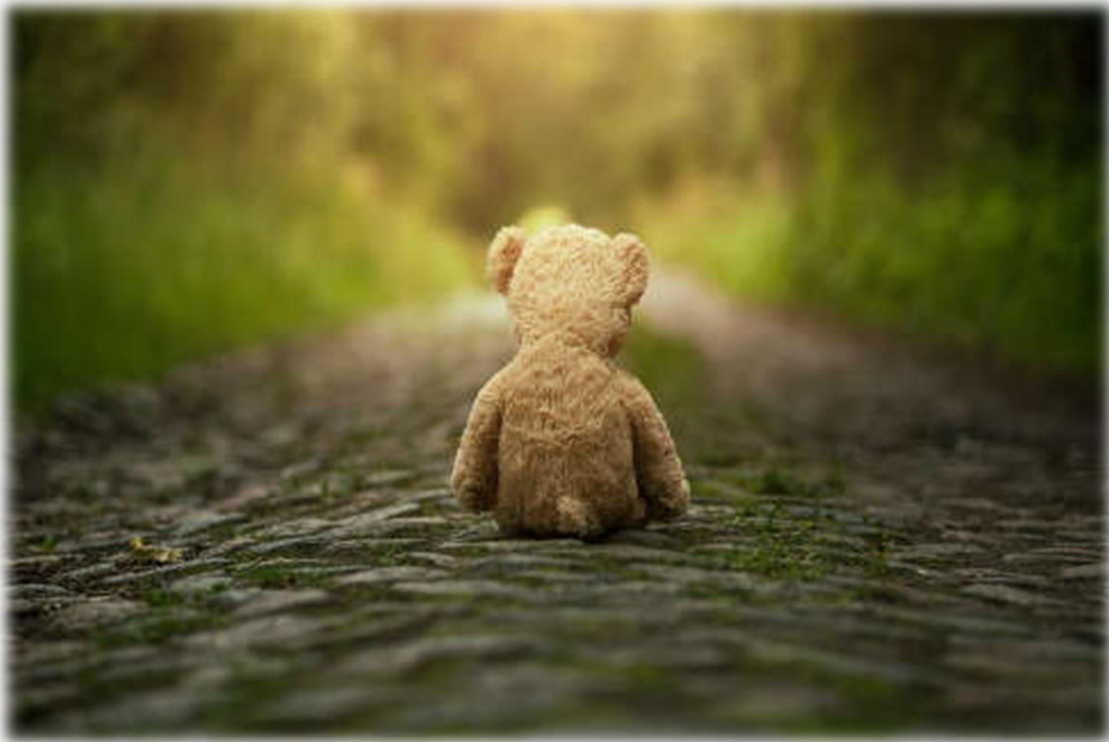


Ольга
Милокост
соціальний
педагог





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ РАПТОВІЙ ТА ОЧІКУВАНІЙ ВТРАТІ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ



ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ...



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Смерть близької людини – завжди величезне горе.

- » Дуже важливо розуміти, що це подія, яка не може бути пережита миттєво. На те, щоб повірити у неї, прийняти, перебудувати життя з її врахуванням – потрібен час.
- » Зіткнення з фактом закінчення життя близької людини дуже складно прийняти. Це викликає сильне відчуття безпорадності та безсилля.

Втрата – це людський досвід, пов'язаний зі смертю когось близького.

- » Реакція втрати може бути викликана не тільки смертю близького, а й, наприклад, видаленням частини тіла (руки, ноги, ока).
- » Розривом важливих зв'язків (розлучення), звільненням з роботи, покиданням рідного дому, колективу тощо.
- » Розділяють «Раптову» та «Очікувану» втрату.



ГОРЕ ТА РЕАКЦІЇ ГОРЮВАННЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ГОРЕ – ЦЕ ПРОЦЕС.

Гостре горе: проявляється вираженням смутком, плачем, незвичними розладами емоцій, стурбованістю думками і спогадами про людину, що пішла, порушеними нейровегетативними функціями: страх, занепокоєння, задишка, посилене серцебиття, печіння або біль у грудях або животі, кашель, сухість у ротовій порожнині, втома, пітливість, порушення сечовипускання, складність концентрації уваги та відносна відсутність інтересу до інших людей та активності у повсякденному житті.

Інтегроване горе: інтенсивність проявів знижується і людина, яка пережила втрату, знаходить шлях до повноцінного життя. Втрата інтегрується в автобіографічну пам'ять, думки та спогади про померлого більше не поглинають всю увагу не позбавляють працездатності.

Ускладнене горе – синдром, який виникає приблизно у 40% людей, які зазнали втрати (нездатність перейти від гострого горя до інтегрованого).



СТАДІЇ ГОРЮВАННЯ АБО ФАЗИ ГОРЮВАННЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Елізабет Кюблер-Рос

Стадія

1. Заперечення.

Стадія 2. Гнів.

Стадія 3. Торг.

Стадія

4. Депресія.

Стадія

5. Прийняття.

Колін Мюррей-Паркс

Фаза I – період заціпеніння, безпосередньо після втрати.

Фаза II – туга; бажання, щоб померлий повернувся, заперечення того, що це назавжди. Протягом цієї фази важливу роль відіграє гнів.

Фаза III, яка є фазою дезорганізації та відчаю, людині, яка переживає втрату, стає важко функціонувати у своєму оточенні.

Фаза IV, фаза реорганізації поведінки, коли людина починає знову будувати своє життя.

С. М. Сандерс

Фаза 1 – шок.

Фаза 2 – усвідомлення втрати.

Фаза 3 – занурення в себе.

Фаза 4 – одужання.

Фаза 5. – оновлення.



ДЕПРЕСЯ ТА СУЇЦИДАЛЬНІ ДУМКИ

Суїцидальні думки: не ігнорувати, приділити увагу. Це думки і вони можуть приходити при переживанні втрати. Можуть прийти та піти, але: *Якщо Ви відчуєте, що думки надто сильні і нав'язливі – звернутись на гарячу лінію, не залишатися з ними на одинці.*

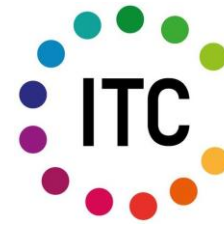
Суїцидальні маркери:

Роздарювання цінних речей;

Обговорення способів позбавлення життя;

Придбання предметів – «засобів для здійснення суїциду».

Якщо з вами говорять про самогубство – обов'язково проконтролювати наступні декілька годин співрозмовника: чіткий регламент часу зв'язку, завдання для виконання під ваш контроль.



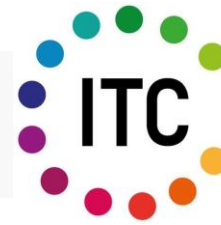
ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Депресія як реакція на втрату:

Трапляється. Тривалість симптомів: не менше двох тижнів, інакше про неї зарано говорити;

Обов'язкова медикаментозна підтримка у разі діагностованої депресії.





Травма

- » Нав'язливі спогади та образи, пов'язані з травматичною ситуацією, нав'язливі думки та відчуття
- » Надмірне занепокоєння травматичною ситуацією
- » Страх, тривожність, відчуття загрози. Смуток та відчуття незворотних змін у житті
- » Зниження функціонування в гострому періоді травми
- » Ускладнені травматичні реакції – можуть бути симптомами PTSD

Втрата

- » Нав'язливі спогади та образи, пов'язані з померлим.
- » Надмірна заклопотаність всім, що пов'язано з померлим
- » Страх розлучення та смерті.
- » Смуток та депресія
- » Зниження функціонування в гострому періоді втрати
- » Ускладнені реакції на втрату можуть призвести до «ускладненого горювання» та депресії





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ПРИТЧА ПРО КІЛЬЦЕ (ПЕРСТЕНЬ) ЦАРЯ СОЛОМОНА:

За переказами, цар Соломон володів перстнем, на якому був напис: «Все минає». В хвилину горя і тяжких переживань Соломон дивився на напис і заспокоювався.

В один із днів Соломон, який був впевненим у власному спокої за будь-яких обставин, все ж розгнівався. Він уже готовий був викинути дар мудреця, але раптово побачив написані вже всередині перстня слова: «І це теж пройде».

Дивно, але раніше цього напису цар не бачив. І знову до нього прийшли спокій і врівноваженість.

До кінця життя правитель не розлучався з кільцем, постійно розглядаючи неоціненний дар і з тугою думаючи про те, що все в цьому світі проходить, в тому числі і його життєвий шлях. Але раптом він побачив, як промінь сонця ковзнув по ребру перстня, освітивши ледь помітний напис: «Ніщо не проходить безслідно» ...





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



Точка відліку

- » Як була отримана новина?
- » Хто був поряд?
- » Що робили після того, як зрозуміли що сталося?
- » Життя «до і після». Те, що було, ніколи не буде знову, перериваючи послідовність життя.
- » Початкова безпосередня стадія має вирішальне значення для подальшого розвитку нормального горя у близьких та рідних.



ЖИТТЯ ПІСЛЯ...

- » У ненормальній ситуації будь-яка реакція нормальна.
- » Необхідно дати можливість поговорити про те, що сталося. Розповісти вголос, дати вихід емоціям.
- » Втрата близького – це не тільки втрата самої людини, а й стосунків із нею.
- » Основна стратегія допомоги: емпатія та обережна асертивність (ваша точка зору не критикуючи співрозмовника).
- » Знайти опору в колі спілкування: підтримуючі стосунки в сім'ї та найближчому оточенні – головні помічники в процесі успішного переживання скорботи.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



ЩО МОЖЕ ЗАРАДИТИ

- » «Після того, як вийшов лікар і сказав, що мами більше немає: я вийшла з лікарні, одягла навушники ввімкнувши улюблену музику й ходила навколо лікарні.»
- » Мені зателефонували і повідомили про смерть батька, я пішов на кухню, нарізав сала, чорний хліб, налив горілки. Випив одну чарку і сидів ось так, сльози текли, а я сидів поки не прийшла дружина і не вивела мене із цього стану...»
- » «Я одразу зателефонувала подрузі і запитала, що мені робити. Вона приїхала, і ми разом поїхали до лікарні, де помер мій чоловік. Подруга мене супроводжувала в оформленні всіх документів. Я б сама не впоралася, я розуміла, що для мене зараз це дуже важливо...»



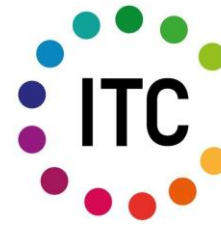
ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ЩО МОЖЕ ЗАРАДИТИ

- » «Коли помер мій чоловік, я зателефонувала до священика, і він мені сказав, які молитви треба читати і що мені робити.»
- » «Після того, як моя мама відійшла в інший світ, я сиділа в коридорі хоспісу і плакала. До мене підійшла медсестра, забрала мене та відвела до ординаторської. Там вона мене напувала чаєм і щось розповідала. Я не пам'ятаю, що вона говорила, але смак чаю та печива пам'ятаю досі.»
- » «Коли військові оповіщувачі пішли, я сіла за інструмент (Піаніно) і грала. Сльози течуть, а я граю. Плачу і граю ... »



ЩО МОЖЕ ЗАРАДИТИ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Модель проф. ШМУЕЛЬ ЛААХД «З'єднуючий міст» РІПУ (ВІВО) на всіх стадіях.
- » Через тіло – фізичні відчуття такі, як: прогулянки, копирсання на городі чи у квітах, їжа, запахи, душ, обійми, поглажування домашніх улюбленців, прибирання.
- » Через розум – ведення щоденника, пошук інформації, упорядкування речей, структурування та аналіз інформації.
- » Через емоції: перегляд кіно та серіалів, читання художньої літератури, слухання музики, вираження та висловлювання емоцій, забавки з дітьми чи тваринами.
- » Через віру – молитви, амулети, прикмети, гороскопи. Тобто будь-яка віра: хоч у Бога, хоч у ЗСУ, хоч у сусідську відьму.
- » Через соціум – розмови з близькими і не тільки людьми, задушевні бесіди та просто проговорення проминутих подій, побути серед звичного оточення людей
- » Через уяву – творчість: майструвати, малювати, співати. Мріяти, або переноситись в уяві в вигадані світи, насолоджуватись чужою творчістю.



РАПТОВА ТА ОЧІКУВАНА ВТРАТА...



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » На ставлення до втрати близької людини впливають: характер відносин між переживаючим втрату і померлим, особистість переживаючого втрату, об'єктивні показники втрати (передусім обставини смерті).
- » Скорбота при раптовій смерті з насильницькими обставинами особливо складна. В умовах війни ці випадки нажаль не є рідкісними. Серйозною складністю для членів сім'ї, які пережили важку втрату в «Неприродних» обставинах, є пошук сенсу втрати.
- » Процес скорботи та пристосування до втрати – це значною мірою процес створення нового сенсу в собі: коли людина переживає потрясіння і її внутрішній світ, у якомусь сенсі, зруйновано. Багато людей, що пережили втрату, виявляють гостру потребу знайти сенс смерті близької людини, сенс змін, що відбулися з ними самими.



ВТРАТА КОХАНОЇ ЛЮДИНИ (ОДНОГО З ПОДРУЖЖЯ)

- » Це певною мірою нормативна подія, але й вона надзвичайно стресова та важка. Незалежно від обставин, вона означає різку втрату соціальної, емоційної та фізичної підтримки та часто підриває самоідентифікацію, оскільки більшу частину образу себе в людини пов'язана з подружніми відносинами. Змінюється розподіл ролей у домашніх та сімейних справах.
- » Їм доводиться пристосовуватися до нових ролей, нових обов'язків, що раніше виконувались померлим (турбота про дітей, заробляння грошей, ведення домашнього господарства тощо). Виховання дітей, які втратили батька чи матір – саме по собі є складним завданням, через необхідність лавіювати між особистими потребами і допомогою дитині, яка теж переживає втрату.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



ВТРАТА ОДНОГО З БАТЬКІВ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Втрата одного з батьків у будь-якому віці – важка життєва подія, якоюсь мірою розлука з дитинством. Смерть батьків змушує справлятися не тільки з горем і складними почуттями, але й з глибокими і часом несподіваними змінами у світі.
- » Самоідентифікація у юному віці тісно пов'язана з образами батьків. Батьківська любов - джерело самоідентифікації, рефлексії та підтвердження значущості та бажаності у світі.
- » На різних етапах розвитку по-різному переживаються стосунки з батьками. Батьки – основа світу дитини, вони задовольняють її фізичні та емоційні потреби. У підлітковому віці дивляться на батьків і як на модель, і як на людей, з якими вони діляться досвідом. Втрата одного з батьків – це втрата опори, навіть якщо їх виконання батьківських ролей не оптимальні.



ВТРАТА БРАТА ЧИ СЕСТРИ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Це втрата друга, партнера, конкурента, а часто й батьків, якими вони були до втрати. Якщо втрата відбувається в дитинстві – діти ще не розуміють значення смерті, необхідності втішати батьків. Дорослі брати та сестри можуть своєрідно чергувати в собі ролі батьків та дітей. Смерть брата чи сестри часто ускладнює стосунки між дітьми, що вижили, та їх батьками. Часто батьки занурені у власне горе, і їм важко бути доступними для своїх дітей і допомагати їм у процесі скорботи.
- » Іноді батьки спрямовують гнів і розчарування на живих дітей, або з'являється тенденція до гіперопіки. Часто втрата дитини погіршує подружні стосунки батьків, і живій дитині ще важче впоратися із ситуацією. Іноді батьки ідеалізують померлу дитину. Ті, що залишилися живими – відчують, певною мірою, почуття провини.



ВТРАТА ДИТИНИ

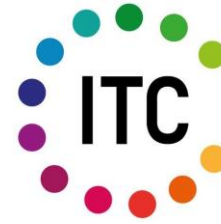
- » Втрата дитини відрізняється від інших втрат. Скільки б часу не минуло після втрати, вона, як і раніше, залишається центральним екзистенційним фокусом для батьків. Фігура дитини не втрачає місця, і розлука, як правило, не переноситься легше. Більшість батьків і крізь роки відчувають біль втрати наче в перший день.
- » Діти – продовження своїх батьків, їхнє виховання – це свого роду можливість бути творцями для батьків. Діти – переробка минулого, звернена в майбутнє, яка відобразить позитивні якості попереднього покоління та виправляє його помилки.
- » Є дослідження, що говорять про те, що через три роки після смерті дитини, труднощі та біль осиротілих батьків знову посилюються з розумінням того, що світ залишається таким, як він є.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



ВТРАТА ДИТИНИ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Втрата дитини – це також втрата себе. Батьки раптово втрачають свою соціальну роль і перестають бачити себе захисниками. Почуття провини за те, що вони не в стані захистити свою дитину – часте для осиротілих батьків.
- » Втрата дитини – незбагненна правда для батьків, незалежно від її віку. Означає повну протилежність очевидного та природного порядку. Смерть не асоціюється з невинністю й щастям дитинства. Втрата означає руйнування уявлень про світ як про справедливий і логічний, так що в основі батьківської втрати лежить криза сенсу. Типовими почуттями є постійний гнів і озлоблення на навколишнє середовище, а також проблеми примирення зі смертю дитини. Втрата дитини впливає також і на відносини з дітьми, що залишилися живими, які почуваються осиротілими двічі – втратили брата або сестру та батьків, такими якими вони були до.



СПРИЙНЯТТЯ СМЕРТІ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ

Дорослим важко впоратися з фактом смерті. У західній культурі панує думка про те, що діти — тендітні істоти і повинні бути захищені від несучих в собі біль проблем, таких як смерть. Але це не зовсім так.

Зріле (доросле) сприйняття смерті полягає в розумінні того, що смерть універсальна, кінцева та незворотня.

Дитяче сприйняття відрізняється і залежить від віку та стадії розвитку. Але важливо дати дитині зрозуміти, що смерть близької людини кінцева і незворотня. Не давати надії на повернення, як би не було важко. Про це важливо поговорити з батьками дитини чи особами, що їх замінюють.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



СПРИЙНЯТТЯ СМЕРТІ ВІДПОВІДНО ДО ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

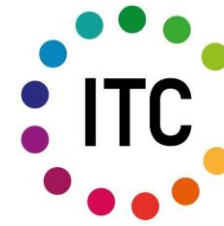


ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » **Немовля.** Втрата близького у цьому віці відчувається як відсутність прив'язаності, важливих відносин. Хоч малюки й не розуміють смерті, вони переживають, реагують на неї та демонструють страждання навіть невербальними способами. Реакції на стрес можуть включати порушення сну та розлад шлунку, зміну харчових звичок, занепокоєння та труднощі із втішанням, заспокоєнням дитини.
- » **Дитина близько 4-х років.** З'являється обмежене розуміння поняття «смерть» (не завдасть шкоди їм, їхнім близьким). Можливе «магічне» мислення. Можуть вважати, що їхні думки чи поведінка стали причиною смерті, або що вони здатні повернути померлого до життя. Ще не розуміють постійності смерті, а також дисфункції мертвого тіла (питання як покійний буде пити, їсти). «Рай» - це просто фізичне місце.
- » Граючи можуть інсценувати смерть. Дистрес може проявлятися регресивними реакціями (смоктання пальця, сечовипускання, тощо.) Вираз бажання померти або піднятися на небеса не обов'язково є суїцидальним проявом, зазвичай це бажання возз'єднатися з померлим.



СПРИЙНЯТТЯ СМЕРТІ ВІДПОВІДНО ДО ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » **6-7 до 11-12 років.** Починають розуміти постійність смерті, проте все ще можуть брати участь в іграх, що імітують життя померлого. Важко розуміють, як померлий знаходиться одночасно в могилі та на небесах, а також схильні сприймати смерть як фізичне тіло, олюднюючи її (наприклад привид). Далі у дітей зростає інтерес до таких аспектів, як обставини смерті, поховання тощо. Власна смерть здається дуже віддаленою, але багато хто з них переймається безпекою інших членів сім'ї. Суспільне визнання стає важливим. Діти, що втратили близьких, часто стурбовані своєю винятковістю. Вони можуть говорити про свої почуття. Водночас, розвивається особистісний внутрішній світ і вони можуть їх приховувати. Тому важливо цікавитися тим, що в них на душі. Говорити з ними.
- » **10-12 років.** Діти вже розуміють універсальність смерті та поняття душі. Більш реалістично ставляться до обставин смерті. Залишки «магічного мислення» іноді зустрічаються. Дистрес зазвичай проявляється у поведінці – занурення в себе чи агресивна поведінка.



СПРИЙНЯТТЯ СМЕРТІ ВІДПОВІДНО ДО ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » **Підлітки.** Здатні до абстрактного мислення та формулюють зріле розуміння концепції смерті. Смерть зачаровує їх, але вони почуваються несприйнятливими та часто йдуть на ризик. Загалом підлітків цікавлять філософські питання про життя після смерті, а після втрати їх займають екзистенційні питання.
- » Вже можна поговорити про відносини з померлим. Подумки поглянути на минуле та майбутнє, щоб підліток міг зрозуміти значення своїх близьких відносин і усвідомити вплив втрати на їх продовження. Підлітковий дистрес може виявлятися в проблемах з їжею та сном, а також у труднощах з концентрацією уваги. Когнітивні здібності підлітків можуть також допомогти їм впоратися з процесом горя, оскільки вони дозволяють їм зберігати більш взаємопов'язані спогади про відносини із померлим.



ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВТРАТУ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Дитина може горювати, коли вона розуміє і знає, що сталося: обставини смерті, чим вона була викликана, чому її не можна було запобігти. Представляючи факти важливо не брехати. Пояснювати відповідно до рівня розуміння дитини.
- » Наголосити на постійності та незворотності, а також непов'язаності події з дитиною (профілактика відчуття провини).
- » **Оптимальна ситуація – хтось з батьків повідомляє про прикру новину дитині. Чітко, достовірне та недвозначне повідомлення. Важливо:**
- » Адаптація до віку (і розуміння) дитини. Вислуховування питань дітей та відповіді на них.
- » Емпатія та чутливість при передачі повідомлення: «я хочу повідомити сумну новину...». Використовувати прямі слова, наприклад слово «помер», «смерть».
- » Будь-які почуття в такій ситуації легітимні. Важливо і потрібно поділитись своїми. Ритуали допомагають впоратися зі втратою.





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ (НЕ ДАТИ СОБІ «РОЗВАЛИТИСЯ НА ЧАСТИНИ»)



- » Вихід на роботу, хобі
- » Використання ресурсних каналів (модель «З'єднуючий міст»)
- » Соціальна активність
- » «Зібрати несучі конструкції» світогляду – глибинні переконання (історія сім'ї, особиста історія)
- » Культурно – релігійні цінності: молитви, служба в Храмі, пам'ятна річ талісман
- » Індивідуальний спосіб подолання
- » Вечір пам'яті, сторінка в інтернеті, альбом з фотографіями
- » Шукати «своїх»: Групи підтримки, форуми в інтернеті, підтримуючі зустрічі зі спеціалістом
- » Пожертвування, організація благодійного заходу в лікарні
- » Сформувати напис на кладовищі
- » Створити картину, скульптуру, клумбу....

ВТРАТУ ПОТРІБНО
ПРОГОРЮВАТИ ТА ПЕРЕЖИТИ.

ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ НЕ
ЗНИКНЕ З НАШОГО ЖИТТЯ, ЯК
НЕБУВАЛО.

КОЖНОМУ ПОТРІБНО ЗНАЙТИ
СПОСІБ НАВЧИТИСЯ З НИМ
ЖИТИ, ЗНИЖУЮЧИ ЙОГО
ІНТЕНСИВНІСТЬ: ІНТЕГРУВАТИ
ПЕРЕЖИВАННЯ В СВОЄ ЖИТТЯ, А
НЕ ЖИТИ ПЕРЕЖИВАННЯМ ГОРЯ.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



Вигорання,
вторинна травма =
втома від співчуття
*Зберігаємо себе та власний
ресурс.*



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



Коллективна травма

- » Термін, що відноситься до психологічних реакцій на події, що травмують, зачіпають все суспільство, такі як війни та стихійні лиха.
- » Подія породжує почуття страху та жаху, викликає значне порушення звичного життя, рутини, роботи, сімейних та соціальних зв'язків.
- » Іноді це сукупність травматичних подій, а не одна разова травма.

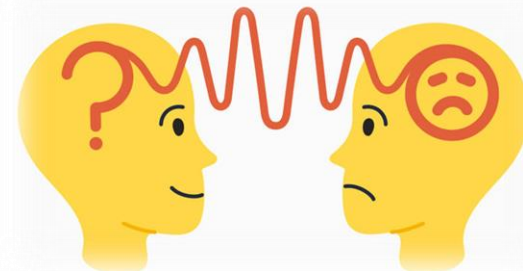
Емпатія – усвідомлене співпереживання поточному емоційному стану іншої людини без втрати відчуття походження цього переживання

» Безпосередні наслідки:

- » Негативні: Розмиття кордонів (особисте-професійне); перевантаження, висока інтенсивність переживань; емоційне виснаження ;порушення картини світу
- » Можливі позитивні: Підвищення згуртованості у колективі; укріплення залученості до професійної місії; зв'язок із собою та відкриття власних нових можливостей

» Можливі відкладені наслідки:

- » Негативні: вигорання, непряма та вторинна травматизація, виснаження/втома від співчуття; Можливі позитивні: посттравматичне зростання та психологічна стійкість





ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Непряма травма

- » Непряма травма – Близькість до травм і постраждалих впливає на образ мислення. Особистісні зміни - зміна світогляду та стилю поведінки на підставі отриманої інформації про ТС.
- » Можливі показники: цинізм, смуток, підвищена чутливість до насильства та соціальної несправедливості, порушення здатності отримувати задоволення.



ДОПОМОГА ДОПОМАГАЮЧОМУ

Вигорання

- » Пов'язано зі стресом та робочими проблемами. Має явно виражений накопичувальний ефект. Відносно передбачувано.
- » Допомагають: відпустка, відпочинок або зміна роботи, виду діяльності. Емоційне вигорання не пов'язане з контактом із травмою, а виникає після періоду високого навантаження
- » **Показники:** емоційне виснаження (відчуття, що немає сил та енергії для роботи – вичавлений лимон); емоційне відключення (на "автоматі"); зниження ефективності роботи.



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



СИМПТОМИ ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ:

Бачення себе потенційною жертвою, підвищена стомлюваність, легкі недуги, легкі дорожні та побутові пригоди, депресивні стани.

Невідповідність емоційних реакцій, почуття безпорадності та неадекватності. Нічні кошмари, надмірна пильність, спалахи спогадів, придушення та/або уникнення емоційних проявів – своїх та чужих, дратівливість та агресивність, цинізм, негативні думки про світ.

Проблеми у прийнятті рішень, порушення кордонів та етичних норм, розрив чи погіршення значимих відносин, тривале почуття горя, занепокоєння, тривоги, смутку, розгубленості, пригніченості. Перепади настрою, головні болі, болі в спині, алергічні прояви, шлунково-кишкові проблеми, відчуття, що не заслуговує на любов.



ФАКТОРИ РИЗИКУ



Пов'язані з працівником	Пов'язані з клієнтами (студентами)	Пов'язані з організацією роботи
<ul style="list-style-type: none">- Молоді працівники з невеликим стажем роботи- Неопрацьовані травми- Стрес у теперішньому часі- Стиль прихильності- Здатність регулювати емоції	<ul style="list-style-type: none">- Ступінь дотичності- Вік клієнта- Стан клієнта (рівень ризику, близькість до смерті)	<ul style="list-style-type: none">- Умови праці- Навантаження- Невизначеність посади- Професійний конфлікт- Ізоляція, відсутність підтримки (колеги, навчання, організаційний клімат)- Відсутність різноманітності



«Вигорання» + «Вторинна Травма» = «Втома від співчуття»

Це ціна роботи з травмованими людьми
Емоційний залишок(осад) від впливу роботи з постраждалими, особливо постраждалими від наслідків травматичних подій.

Симптоми втоми від співчуття – це симптоматика як вигорання так і вторинної травми. Прояви хронічного стресу, що виникають внаслідок обираної для себе «місії». «Непомічання» цього стану є згубним симптомом, оскільки заважає оцінювати критично власний стан і звертатися вчасно за допомогою.

ПРОФІЛАКТИКА ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (НА РОБОТІ)



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Профілактика вторинної травматизації та вигорання

Відстеження симптомів та розуміння їх походження (знання, що таке вигорання та травматизація)

Турбота про свій фізичний стан (сон, їжа, час на відпочинок)

Свідомі дії щодо відновлення ресурсів (Basic Ph)

Техніки саморегуляції

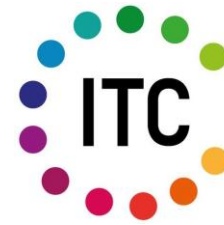
Вчимося відстежувати у тому числі «як ми робимо собі гірше», вчимося менше робити цього

Звернення за допомогою (у тому числі до фахівців)

Працювати в команді	Ефективно розподіляти робочий час, навантаження та пріоритети	Розподіляти пріоритети між завданнями
Розробити систему оцінки ефективності роботи	Організувати робоче місце, місце та час для відпочинку на роботі (навіть на дистанційній)	Підтримувати колективний дух співробітників
Забезпечувати та підтримувати психологічний комфорт у колективі		



КОЛА ПІДТРИМКИ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Вирішення основних питань допоможе відкрити нові шляхи та простір для творчості, підготувати ґрунт для зростання:

Який наш унікальний внесок у нову та мінливу реальність? Чому ми навчилися за цей час? Яких нових вмінь набули? Які зміни нам важливо просувати? Які обрії можливостей відкриваються перед нами?



Як сприяти зростанню?

- » Не уникати болю. Стрес може бути можливістю розширити наші кордони, змінити наше самосприйняття та сприйняття життя.
- » Визнання нашої вразливості, як людських істот – величезний крок до співчуття.
- » Рефлексивні процеси дозволяють нам створювати острівці впевненості, які дають точку опори, а звідти спостерігати і переглядати свої емоційні стани та почуття.



ВИРІШЕННЯ ОСНОВНИХ ПИТАНЬ ДОПОМОЖЕ ВІДКРИТИ НОВІ ШЛЯХИ ТА ПРОСТІР ДЛЯ ТВОРЧОСТІ, ПІДГОТУВАТИ ГРУНТ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ:

- » Який наш унікальний внесок у нову та мінливу реальність?
- » Чому ми навчилися за цей час? Яких нових вмінь набули?
- » Як проблеми, що хвилюють нас щодня, які процеси, через які ми проходимо як професіонали – стикаються з нинішньою ситуацією, змінюються нинішньою ситуацією?
- » Як ми маємо діяти?
- » Які зміни нам важливо просувати?
- » Які обрії можливостей відкриваються перед нами?



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA



СТРУКТУРУВАННЯ РОБОТИ ДЛЯ УНИКНЕННЯ УСКЛАДНЕНЬ



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

- » Регламентація діяльності (графік роботи, обсяг роботи, напрямки діяльності)
- » Закриті інформаційні групи конференцій для персоналу
- » Участь у програмах підвищення кваліфікації
- » Супервізія (за будь який випадок, де ви невпевнені у правильності дій – можна підійти й конфіденційно обговорити з психологом)

РИТУАЛИ ПЕРЕХОДУ «РОБОЧИЙ – НЕРОБОЧИЙ
ЧАС»

ЗМІНА СОЦІАЛЬНИХ РОЛЕЙ

ЗАХИЩЕНЕ МІСЦЕ

НЕ ЗАБУВАЄМО ПРО ВЛАСНІ РЕСУРСНІ КАНАЛИ





ВАЖЛИВО НЕ
ЛИШЕ ВМІТИ
ВИРУШИТИ З
ЛЮДИНОЮ У
СКЛАДНУ
ПОДОРОЖ, АЛЕ Й
ПОПІКЛЮВАТИСЬ
ПРО СЕБЕ ТА ЩЕ
Й ВМІТИ
ПОВЕРНУТИСЬ)



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Щира вдячність
колегам з Ізраїлю
за їх готовність
ділитись досвідом
та знаннями!

