

Модуль-1

Вступ до теорії надання
допомоги в кризовій ситуації.

Людина в кризовій ситуації



Вступ до теорії надання допомоги в кризовій ситуації

Мета Модуля:

- дати розуміння процесів, що відбуваються у людини, яка отримала травматизацію (перебувала в стресі, побувала в кризовій ситуації, пережила травматичну подію тощо);
- дані знання можна використовувати для навчання постраждалих.

Що це дає?

- знання допомагають впоратися з тривогою нерозуміння того, що відбувається;
- знання допомагають людині включити критичне мислення і зайняти активну позицію щодо осмислення і розуміння того, що з ними може відбуватися в незвичайних для них ситуаціях.

Що таке стрес?

- Стрес (Ганс Сельє) – це реакція на таку подію, коли відбувається щось, що на якийсь час перевищує можливості адаптації організму
- Стрес –це не сама подія, а неспецифічна реакція на неї
- Стресогенна подія – це те, що призвело до реакції стресу.

Наприклад, занурення в холодну воду: морж чи людина віруюча буде реагувати на занурення в воду на Водохреща лише почервонінням шкіри, а початківець видасть весь набір фізіологічного та психологічного набору реакцій стресу.

Види стресу

Базовий стрес

- реакція на зміни у щоденному середовищі людини

Сукупний стрес

- накопичення базового стресу
- проявляється в результаті тривалого

Вигорання

- стан емоційного і фізичного виснаження, викликаний надмірним і тривалим напруженням називається

Травматичний стрес

- результат впливу таких подій, як стихійне лихо, нещасний випадок або насильство може початися одразу після самої події або може бути відкладеним; може тривати дні, місяці або навіть роки після події
- нормальна реакція на ненормальну ситуацію

Адаптивна та дезадаптивна стресова реакція

•Еустрес

- реакція адаптивного стресу
 - Стрес у невеликих дозах допомагає організму адаптуватися та може бути сприятливим
- **Ознаки еустресу:** зосередженість, мотивація бути активними і швидко реагувати, щоб захистити інших чи самих себе.

•Дистрес

- реакція дезадаптивного стресу
 - Стрес заважає організму адаптуватися до незвичної ситуації, відбувається в результаті виснаження.
- **Ознаки дистресу:** відчуття порожнечі та втрата сенсу; гнів на Бога; гіпернастороженість; ризикована поведінка (необачне водіння); переїдання чи недоїдання; вживання алкоголю; агресія, проблеми зі сном; постійне почуття сильної втоми; надмірна емоційність чи повна відсутність емоцій; погана пам'ять; відчуття сильної тривоги тощо

Неспецифічна реакція на стрес

Фізіологічні реакції

- зміни, які відбуваються в тілі (серце, шлунок, кишечник, м'язи)

Біохімічні реакції

- викид адреналіну, швидке розщеплення жирів, підвищення рівня цукру в крові

Психологічні реакції

- перепади настрою, регрес до більш ранніх і простих форм психологічних реакцій (плач поза ембріона). зміна в

Поведінкові реакції

- нападай – бий: реакція мобілізації
- втікай: реакція оцінки небезпеки
- ступор (завмирання): реакція жаху

Визначення рівня травматизації: оцінка психічного та фізичного стану людини

Тимчасовий стан людей в момент критичного випадку:

- Неможливо уявити чітку картину подій
- Неможливо приймати правильні рішення
- Посилюється тривога, втома, виснаження

20% - люди зорієнтовані, що робити в такій ситуації, почнуть діяти, будуть ефективними

70% - люди розгублені, шукають інформацію; готові співпрацювати, але чекають, що їм скажуть робити

10% - у людей шок, паніка, їм необхідна термінова допомога

Гостра стресова реакція

проявляється приблизно протягом місяця після отримання травми
Симптоми ГСР часто збігаються з ознаками ПТСР

Симптоми ГСР : 0-48 годин після події

- почуття самотності, дезорієнтація (людина губиться)
- сплутаність свідомості: неможливість розташувати події в хронологічному порядку, тобто подія продовжується
- безпорадність і пасивність; кататонічний стан (ступор): людина стоїть, а показники інші - високий тиск, швидкий пульс; істеричний стан (не бігання)

Симптоми ГСР : 48 годин – 1 місяць після події

- пронизування: повне захоплення самою подією (звуження свідомості-тунельне бачення), неможливість вийти із самої події
- уникання: не відвідувати місце, де відбулася подія, не говорити про те, що трапилось
- надмірне перезбудження
- прояви агресії

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

- **ПТСР** – це непсихотична відкладена чи затягнута реакція на травматичний стрес чи ситуацію виключно загрозливого чи катастрофічного характеру, що виходить за межі буденних життєвих ситуацій, який може викликати дистрес чи психічне порушення практично у будь-якої людини.
- **Причини прояву ПТСР:**
 - природа події, що сталася
 - характеристика (особливості) травмованої особистості
 - якість оточення, яке впливає на процес одужання

Критерії діагностики ПТСР

- короткочасне чи довготривале перебування в надзвичайних загрозливих чи катастрофічних ситуаціях
- живі спогади (flash-backs) пережитого, які відображаються в сновидіннях, посилюються при потраплянні в ситуації, що нагадують травматичну подію чи таку, що пов'язана з нею
- уникання ситуацій, що можуть нагадати травматичну подію, за умови відсутності такої поведінки до стресу
- одна з ознак: часткова чи повна амнезія важливих аспектів перенесеного стресу; наявність збудження, якого не було до стресу; труднощі з засипанням; підвищена подразливість чи прояви гніву, зниження зосередженості; високий рівень бадьорості чи підвищена лякливість.

Що таке криза?

- це обставини, у яких попередній досвід виживання людини не допомагає впоратися із ситуацією
- стається зненацька, непередбачувана, людина не підготовлена до вирішення нових проблем; зрозуміти нічого неможливо, а спитати, як жити далі, немає в кого
- це подія, яка радикально змінює чи порушує нормальний спосіб життя: життєві цілі зникають, і людина не в змозі бачити майбутнє чи надати своєму життю нового значення
- все руйнується, нічому вірити не можна, у всьому з'являється сумнів: почуття і думки про те, що все втрачено
- має такий стресовий вплив, що людина не має сили контролювати ситуацію

Криза стосується стресової ситуації, але стрес і криза – це не одне і те ж саме. Причина кризи полягає не в самому стресі. Трагедія сама по собі ще не є причиною кризи. Подія стає кризовою настільки, наскільки людина надає цьому відповідного значення

Що відбувається під час кризи?

- Постійне відчуття очікування – тривожність
- Руйнування неперервності плину життя
- Близькість чи попадання в «кола уразливості»

Руйнування неперервності

Когнітивний розрив

- нерозуміння того, що відбувається

Функціональний розрив

- нездатність функціонувати в родині та на роботі

Соціальний розрив

- розлука з родиною та друзями

Особистісний розрив

- неможливість впізнати себе самого як з фізичної, так і з

Часовий (історичний) розрив

- розрив на «до» і «після» подій; неможливість жити сьогодні

Близькість чи попадання в “кола уразливості”

- “Кола уразливості” допоможуть зрозуміти, що може впливати на людину для сприйняття нею події як травматичної. Травматичну роль в кризовій ситуації відіграє особиста історія конкретної людини. В залежності від цієї історії людина може опинитися в епіцентрі травматизації.
- “Кола уразливості” характеризуються фізичним та психосоціальним аспектами, а також допомагають визначити групи ризику серед населення, тих, кому може знадобитися ваша підтримка та допомога як спеціаліста.

Фактор фізичної близькості відносно місця подій (географія)

- прями́й вплив
- близько́ місця події
- на відстані слуху
- поза місцем події

Соціально-психологічний вимір

- безпосередня сімейна близькість
- сімейна чи дружня близькість
- знайомство
- ідентифікація чи схожість із жертвою

- Психосоціальні зв'язки мають більше значення, ніж фізична близькість. Людина, яка бачила загибель чи була присутня в епіцентрі подій, менш травмована, ніж друзі чи колеги самого загиблого чи того, хто пережив трагедію.
- **Статистика** (дані ізраїльських колег): на 1 людину, яка отримала фізичну травму, припадає 21 людина, яка отримала психічну травму.

Групи ризику серед населення

- Включення особистих переживань щодо травматичних подій, які переживають інші люди
 - нещодавня схожа травма
 - значні втрати в минулому році
 - тяжка особиста та соціальна криза
 - надчутливі

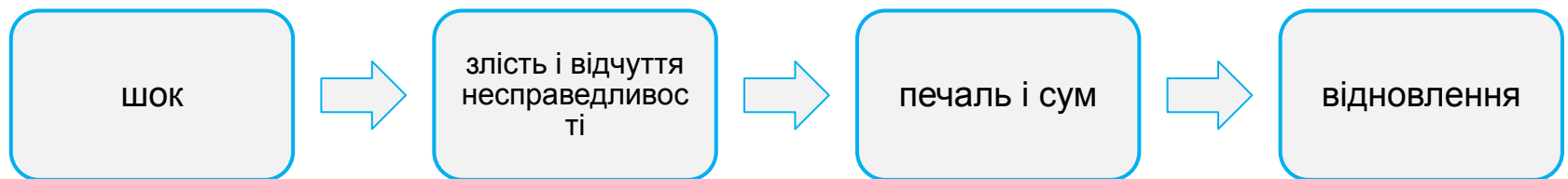
Криза втрати та розлуки

- Втрата – це переживання, людський досвід, пов'язаний зі смертю людини
- Смерть перед людиною постає з двох позицій:
 - втрата близької людини;
 - переживаючи смерть близького, людина починає усвідомлювати, що вона смертна, а це додатково травматизує людину.

Стадії переживання втрати

Під час кризи втрати присутні змішані емоції: від пригніченості і печалі до гніву і розпачу.

Ніколи невідомо, як людина буде реагувати на ситуацію втрати: буде вихлюпувати свої емоції чи переживати їх «в собі».



Характеристика стадій переживання втрати

Шок:

- тотальне емоційне заперечення;
- людина ніби включає «автопілот», який дозволяє ще якийсь час жити так, як вона жила до події;
- такий стан може тривати від кількох секунд до кількох тижнів.

Злість і відчуття несправедливості

- людину мучить питання: чому це відбулося саме з нею;
- людина хоче когось звинуватити, з'являється агресія і ворожість стосовно оточуючих: образа на померлого за те, що він покинув, гнів на тих людей, хто не зміг врятувати;
- в цей період можуть виникати проблеми з травленням, сном і концентрацією уваги;

Характеристика стадій переживання втрати

Печаль і сум

- відчуття самотності і депресія
- людина занурюється у спогади

• важливою стадією переживання горя, яка може бути дуже особистою

Відновлення

- життя починає поступово входити в своє русло, і до кінця першого року можна вже сподіватися на відновлення
- для деякого потрібно більше часу – 2-3 роки

Травма: страшна загроза + безпорадність

Травматична подія – це небезпека

Небезпека – це загроза нашому життю і життю інших людей

Травму породжує безпорадність: травма триває допоки людина відчуває себе безпорадною

Безпорадність - це загроза існуванню та страх

Травма = подія + її сприйняття

Переживання тривожної події необов'язково травмує

Будь-яка подія може бути травматичною
або нетравматичною

Сама подія не є травматичною,
травматичним є її сприйняття, враження

У випадку травматичної події необхідно розділяти:

- Що відбувається?
- Яку інтерпретацію ми робимо стосовно того, що відбувається?
- Травматична подія триває секунди, допоки виникає безпорадність.
- Інтерпретація цієї події може тривати роками.

Як можна допомогти людині, яка пережила травматичну подію?

При травмі людина відчуває себе самотньою, безпорадною та сплутаною.

Як при першій допомозі, так і при подальшій підтримці, ми можемо:

- ❑ **Самотність:** сказати людині, що вона не одна і поруч є ви, і ви разом зараз щось будете робити. Важлива роль і соціальної підтримки – це звичайна доброта і турбота, яку людина отримує від членів сім'ї, друзів, колег, вчителів тощо.
 - *Важливо дати людині знання: в такому стані треба йти до людей і звертатися за допомогою*
- ❑ **Безпорадність:** не потрібно лише заспокоювати людей. Людину потрібно включати в діяльність, активізувати. Наприклад, не дати пити чай людині, а запропонувати самому взяти собі пити те, що вона захоче (чай, воду, молоко).
 - *Важливо дати людині досвід: необхідно щось зробити для себе.*
- ❑ **Сплутаність:** говоріть в трьох часових рамках (минуле, теперішнє і майбутнє). Наприклад, склалася складна ситуація, і ви вимушені були переїхати. Зараз ми з вами з'ясуємо, що ми зараз (сьогодні) можемо зробити, щоб полегшити ваш стан (знайти родичів, необхідного лікаря, тощо), і що ми будемо робити буквально з завтрашнього дня (йдемо до лікаря, дзвонимо до сестри тощо).
 - *Важливо показати людині перспективу і надію: зв'язати подію, що відбулася, в часі.*

Пам`ятка для спеціалістів та тих, хто вижив

- Будь-яка ситуація рано чи пізно закінчиться.
- Визначити «розриви» та «кола вразливості» для себе – це можливість зрозуміти, що відбувається, і яка допомога та підтримка потрібна вам і людям, яким ви допомагаєте.
- Ви нормальні – це ситуація ненормальна.
- Вписати травму (травматичну подію) в свою особисту історію. Створити свою унікальну історію: зв'язати її в часі, надати події свій сенс та знайти контроль над ситуацією.

Приклад: жінка народжує – це травматично. Як вона з цим справляється? Вона розповідає про те, як вона народжувала, і таким чином є активною в ситуації. Вона створює свою розповідь і контролює її, тобто контролює свої переживання (емоції).

- криза

- гостра ситуація для прийняття якогось рішення
- поворотний пункт
- важливий момент в житті людини
- з грецької (krisis) означає
- розділення доріг
- в китайській мові позначається двома ієрогліфами:
- небезпека і можливість

Від травми – до нових можливостей

Від травми – до надії