



Як допомогти дорослим і дітям під час травматичної події?

Протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ

Автор протоколу доктор Моше Фархі

Травматична подія. Приклади. Травматичний стрес

Будь-якій людині важливо знати як допомогти тим, хто потребує підтримки у надзвичайних травматичних ситуаціях. **Від цього залежить життя та здоров'я і дітей, і дорослих.**

Під час воєнних дій будь-яка надзвичайна ситуація може сприйматися людиною як травматична подія.

Травматична подія – це надзвичайна, неочікувана, раптова подія, у якій людина може бути учасником або ж свідком.

Це сприймається як загроза для життя і здоров'я самої особи або ж її близької людини. Виникає відчуття безпорадності та втрати контролю над своїм життям.

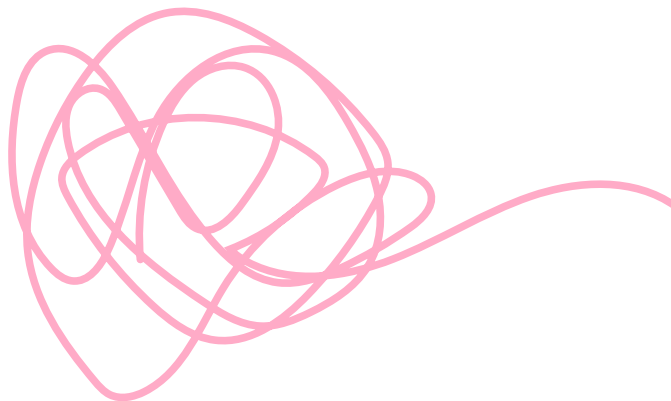




Травматичними подіями можуть стати: стихійні явища (повінь, землетрус, грім), надзвичайні ситуації (пожежа, ДТП, аварії на виробництвах), злочинні дії (пограбування, насильство). **Особливо гостро сьогодні сприймається як травматичні події все, що пов'язано з воєнними діями:** повітряні тривоги, вибухи, звуки сирен, обстріли, інформаційне перенавантаження.

Через травматичну подію людина зазнає **травматичного стресу**. Організм отримує сигнал про небезпеку. Наше тіло та мозок починають працювати так, щоб зберегти себе. Посилено працюють усі системи організму: частішає серцебиття, підвищується тиск, збільшується частота дихання. **Запускаються реакції самозбереження:**

«бий», «біжи», «замри»



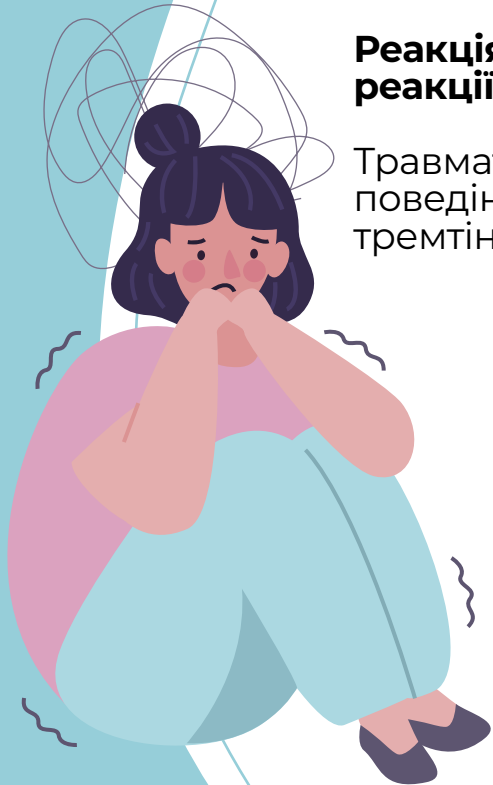
Основні прогнозовані реакції – пасивна або активна

Отже, уважно **спостерігайте за дитиною чи іншими дорослими**. Зазвичай, під час травматичних подій основними прогнозованими реакціями є **«бий», «біжи» або «замри»**.

Реакції «бий», «біжи» є активними. Вони спрямовані на активацію захисту й виживання.

Реакція «замри» вважається пасивною формою поведінки та навіть відсутністю реакції. Проте, ймовірно, вона може з часом перейти в реакцію «бий» або «біжи».

Травматичний стрес, впливаючи на мозок, може призвести до зміни емоцій та поведінки, викликати страх, ступор, плач, істерику, панічну атаку, нервову тремтіння, агресію тощо.



Як допомогти постраждалому

Протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ

Важливо навчитися надавати першу психологічну допомогу.

Перша психологічна допомога – це нефахова емоційна підтримка тих, хто, перебуваючи у стані сильного стресу, її потребує. Вона надається у безпечному місці, під час першого контакту з постраждалою людиною, від моменту самої травматичної події, до трьох діб.

Пропонуємо вам протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ. Його автором є доктор Моше Фархі. Це алгоритм як діяти у випадках, коли ви бачите людину, що втратила здатність контролювати свою поведінку, завмерла, дезорганізована тощо.

Цей протокол передбачає **чотири основні чіткі кроки(етапи)**. Послідовність кроків 2, 3, 4 може змінюватись в залежності від обставин.



1-ий крок

Контакт

Установіть контакт з людиною. Підійдіть до неї таким чином, щоб потрапити в її поле зору. Підлаштуйтеся до людини: якщо людина стоїть, то станьте навпроти неї, якщо сидить - сядьте навпроти. Скажіть хто ви, як вас звати, наголосіть: «Подивися на мене. Я з тобою, я поруч».

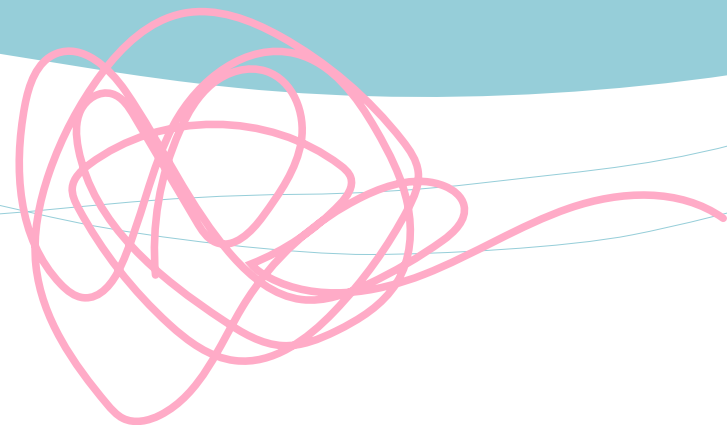
Мова має бути чітка, речення - короткі.

Якщо людина не реагує, скажіть: «Я потисну вашу руку. Стисніть мені у відповідь.» Якщо відповіді знову нема, повторіть цю дію кілька разів. Якщо людина сидить, допоможіть їй підвестися. Якщо стоїть, заохочуйте до діяльності.

Встановлення контакту із дитиною дає їй відчуття безпеки поряд з дорослим.

Ви маєте встановити **зоровий та тілесний контакт** із дитиною. Важливо, аби ваші очі знаходились на одному рівні з очима дитини, тому ви можете присісти навпроти неї. Можна обійняти дитину, взяти за руку чи за плече. Важливо попередити дитину про те, що ви зараз будете до неї торкатись.

Проговорюйте, що ви поряд і не залишите її.



2-ий крок

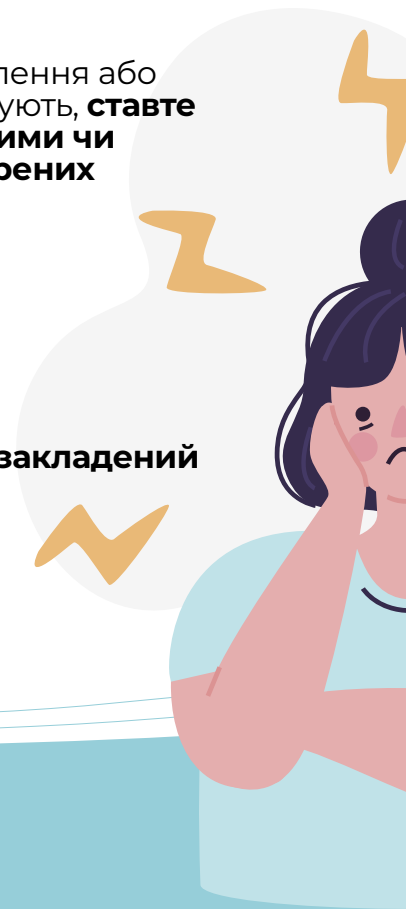
Питання, що потребують роздумів або вибору

Щоб допомогти запустити процеси мислення або пам'яті, які у ситуації стресу не спрацьовують, **ставте питання, які не будуть занадто складними чи такими, що потребують довгих розширених відповідей.**

Наприклад:
«Скільки часу ти знаходишся тут?»,
«Як тебе звати?»,
«Скільки тобі років?»,
«В якому класі ти навчаєшся?» тощо.

Також можна ставити питання, в яких закладений вибір:

«Кому ти хочеш зателефонувати?»,
«Ти хочеш води чи соку»,
«Дати тобі яблуко чи грушу» та інші.



3-ій крок

Ефективна діяльність

Якщо людина реагує одразу, попросіть її зробити щось корисне, наприклад, принести води, знайти ковдру тощо.

Якщо корисну справу знайти важко, то дайте будь-яке завдання, наприклад, перенести речі з пункту А у пункт Б. **Тут важливо задіяти людину.**

Дітей необхідно залучити до легкої активності.
Запропонуйте їм посильне завдання.

4-ий крок

Відновлення хронологічної послідовності

Розкажіть людині, що саме сталося і в якій послідовності.

Наприклад, ви йшли по вулиці, пролунала тривога, ви налякалися, зараз тихо, небезпека минула, з вами все добре, ви можете йти додому.

Коли ви переходите до виконання цього кроку, психологічний стан дитини має бути стабілізований. **Пам'ятайте**, що інформація має бути подана дитині дозовано та з урахуванням віку. На цьому етапі важливо підкреслити, що небезпека вже минула, зараз все добре. **Похваліть дитину.**



Дорослий має опанувати себе

Запам'ятайте!

Дезорганізований безпорадний дорослий дорівнює дезорганізована **безпорадна дитина**. У критичній ситуації, під час травматичної події **дитина зчитує ваші почуття**, адже інстинктивно хоче покластися на вас. **Переживаючи травматичну подію, дитина може бути така ж розгублена, безпорадна як і ви**. Тому ви маєте опанувати себе, щоб бути справжньою опорою вашій дитині.

Потурбуйтеся про себе, **зробіть видих, потім звичайний вдих і знову повний видих, випийте води**.

Залишайтеся поруч із людиною чи дитиною, яка потребує допомоги. Дорослі в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри. Дитина, що потрапила у незвичайну подію, може боятися, плакати та мати такі ж реакції як і дорослий. Коли ви поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.

Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй стабілізувати свій психоемоційний стан. Якщо людина чи дитина не може говорити, то проговоріть, що ви поряд, що з вами вона у безпеці. Не знецінюйте переживання постраждалого, протє хваліть, заохочуйте та підтримуйте.

Зверніть увагу, що дитина може відреагувати на те, що сталося, й пізніше. Заздалегідь виміряти силу впливу травматичної події на дитину неможливо. Після надання першої психологічної допомоги необхідно спостерігати за дитиною. У разі змін в її поведінці, появі незвичних симптомів, необхідно звернутись до сімейного лікаря, психолога.

Бережіть себе, своїх дітей і тих, хто поряд!