



Психологічна підтримка дітей та батьків (від команди відділення)



Кароліна Ісіо-Курпінська

психологиня та тренерка зі шкали NBAS Центру «NBAS», психотерапевтка Центру «SENS» у Польщі



Фізична терапія та ерготерапія дітей, що постраждали внаслідок бойових дій та інших надзвичайних ситуацій

План лекції

1. Визначення першої психологічної допомоги.
2. Основні принципи впливу травми на дітей та сім'ї: емоції та потреби.
3. Відповідальна допомога:
 - як допомогти;
 - як поважати безпеку та гідність інших людей;
 - як піклуватися про себе.
4. Корисне спілкування: що говорити і як це сказати.
5. Посилання на інформаційні джерела.

Визначення першої психологічної допомоги

Що таке перша психологічна допомога?

Відповідно до проєкту Sphere (2011) та настанов Міжвідомчого постійного комітету (IASC) (2007), перша психологічна допомога (ППД) включає гуманну, підтримувальну реакцію на страждання іншої людини, яка може потребувати підтримки. ППД включає в себе наступні теми:

- надання не нав'язливої практичної допомоги та підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- допомога людям у задоволенні основних потреб (наприклад, їжа та вода, інформація);
- слухати людей, але не змушувати їх говорити;
- заспокоювати людей і допомагати їм почуватися спокійно;
- допомога людям в отриманні доступу до інформації, послуг та соціальної підтримки;
- захист людей від подальшої шкоди.

Чим ППД не є:

- Це можуть робити не лише професіонали.
- Це не є професійна консультація.
- Хоча ППД і передбачає можливість вислухати історії людей, справа не полягає у тому, щоб змушувати людей розповідати вам про свої почуття та реакції на ту чи іншу подію.

Що таке перша психологічна допомога

ППД включає в себе чинники, які можуть бути найбільш корисними для довгострокового відновлення людей, в тому числі:

- відчуття безпеки, зв'язку з іншими, спокою та надії;
- доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; і
- відчувати себе здатним допомогти собі як окрема людина, або громада.

Як це може допомогти

Окрім того, що ви допомагаєте дітям і сім'ям почувати себе краще, проявляючи співчуття і розуміння, вам, як медичному працівнику, не завадило б створити міцний робочий союз між вами і цією сім'єю.

Це покращить вашу співпрацю та сприятиме гарному результату для ваших пацієнтів.

Основні принципи впливу травми на дітей та сім'ї

Перинатальна травма

Перинатальна травма

- Пренатальна діагностика (генетичні синдроми, вроджені вади)
- Передчасні пологи
- Травматичні пологи

Довготривалий вплив на дитину

- Серйозні проблеми зі здоров'ям: генетичні синдроми, вроджені вади,
- Проблеми зі здоров'ям, пов'язані з недоношеністю: гіпоксично-ішемічні зміни, ВШК, лейкомаляція, ретинопатія недоношених, некротичний ентероколіт, ДЦП
- Довгострокові наслідки: різні форми фізичної непрацездатності, СДУГ, аутизм і подібні захворювання, труднощі в навчанні, психологічні проблеми (емоційні/поведінкові труднощі)

Довготривалий вплив на батьків/сім'ю

- Безпорадність, безнадійність, шок
- Втрата особистості
- Труднощі з формуванням соціальних зв'язків
- Почуття гніву, несправедливості, необхідність бути опікуном дитини й боротися за її благополуччя

Як підтримувати батьків?

- Дозвольте їм відчути себе бажаними та корисними якомога раніше (метод кенгуру у неонатальному відділенні інтенсивної терапії, повсякденний догляд).
- Дозвольте їм відчути, що дитина належить їм, вони знають її, а вона знає їх; поважайте їхні спостереження і думки
- Виявляйте емпатію до їхнього досвіду, підтримайте їхні зусилля бути поруч з дитиною, не сприймайте в багнети їхній гнів – радше спробуйте зрозуміти його

Основні принципи впливу травми на дітей та сім'ї

Травма раннього дитинства

Приклади травм раннього дитинства

- Травмувальні події в дитинстві можуть включати, наприклад, участь у нещасному випадку або стихійному лихові. Або ж вони можуть включати в себе досвід жорстокого поводження і зневаги або свідчення насильства.
- Речі, які лякають або травмують дорослого, ймовірно, будуть ще більш травмувальними для дитини. Це пов'язано з тим, що обмежений досвід маленької дитини у світі та її стадія розвитку означають, що вона ще не повністю здатна зрозуміти, що з нею відбувається і чому.

Вирішення проблем, пов'язаних з ранніми дитячими травмами

- Наявність поруч близького дорослого (в ідеалі людини, якій можна довіряти) дійсно може допомогти дитині впоратися зі страшними подіями. Саме тому досвід жорстокого поводження або зневаги з боку особи, яка здійснює догляд, завжди травмує – дитина травмується як від жорстокого поводження, так і від того, що ця травма була нанесена кимось, кому вона повинна була б довіряти.
- Досвід хронічної та складної травми у ранньому віці може мати тривалий вплив на розвиток і особистість людини. Проте завдяки правильній допомозі маленькі діти можуть розібратися в сумних переживаннях, і будь-який негативний вплив цих переживань на їхні життєві шанси може бути зменшено.

Наслідки травми

Наслідки дитячого травматичного стресу можуть довго залишатися навіть після дитинства. Діти, які пережили травму, можуть мати:

- Труднощі у навчанні, в тому числі нижчі оцінки і більшу кількість відсторонень і відрахувань
- Більшу кількість випадків звернень по медичну та психіатричну допомогу
- Більшу ймовірність перебування на обліку в системах соціального забезпечення дітей та правосуддя щодо неповнолітніх
- Довгострокові проблеми зі здоров'ям (наприклад, цукровий діабет і хвороби серця)

Найважливішою частиною одужання дітей є наявність системи підтримувального догляду, доступу до ефективного лікування та систем обслуговування, що спеціалізуються на травмах.

Як підтримувати дітей?

- Запевніть дитину, що відчувати страх або гнів після того, як відбуваються страшні речі, – це нормально.
- Спробуйте висловити словами те, що, на вашу думку, може відчувати дитина – це ніколи не рано робити, навіть з дуже маленькими дітьми, особливо якщо ви говорите це теплим, ніжним і підбадьорливим тоном.
- Дайте їм зрозуміти, що вони можуть говорити про свої почуття, в тому числі про страшні або неприємні речі, які з ними сталися, коли захочуть.
- Спробуйте допомогти дитині зрозуміти, що з нею сталося. Діти можуть бути спантеличені травматичними подіями та звинувачувати в цьому себе. Намагайтеся давати прості пояснення, але уникайте будь-яких деталей, які можуть засмучувати або лякати.
- Рухайтеся в ногу з дитиною – якщо вам здається, що вона не готова говорити, все гаразд.

Основні принципи впливу травми на дітей та сім'ї

Інші види травм

Різні види травм

- Булінг
- Насильство в громаді
- Злигодні
- Злигодні
- Фізичне насильство
- Травма біженця
- Тероризм і насильство

Реакції на травму

- Відчувати сильні емоційні або фізичні реакції після неприємної події – це нормально. Проте в більшості випадків ці реакції проходять як частина природного процесу виліковування і відновлення організму. Члени родини, які пережили спільну важку подію, часто стають ближче і більше цінують одне одного.
- Травматичне переживання – це будь-яка подія в житті, яка створює загрозу нашій безпеці та потенційно піддає ризику наше власне життя або життя інших людей. В результаті людина відчуває високий рівень емоційного, психологічного і фізичного стресу, який тимчасово порушує її здатність нормально функціонувати у повсякденному житті.

Приклади поширених реакцій на травму

- відчуття, ніби ви перебуваєте в стані «підвищеної готовності» або «напоготові» в очікуванні, що може статися ще щось
- почуття емоційного заціпеніння, як ніби в стані «шоку»
- відчуття відстороненості та відокремленості від інших
- поява емоційності та засмученості
- відчуття надзвичайної втоми
- почуття сильного стресу та/або тривоги
- велика стурбованість про інших, в тому числі родину і друзів
- небажання залишати певне місце через страх «того, що може трапитися».

Сімейне життя після події

- Батьки можуть непокоїтися про безпеку одне одного та безпеку своїх дітей, що знаходяться далеко від дому.
- Члени родини можуть мати нічні жахи або тривожні сни про цю подію.
- Страх перед повторенням неприємного досвіду може впливати на сімейне життя.
- Гнів на того, хто вважається причиною цієї події, часто може перерости на потерпілу близьку людину або родину в цілому.

Сімейне життя після події

- Члени родини можуть почуватися пригніченими через невпевненість або відсутність контролю, а також через думку про те, що їм належить багато чого зробити.
- Члени родини можуть не знати, як розмовляти одне з одним. Кожна людина щосили намагається зрозуміти, що сталося і що вона відчуває з цього приводу. Якщо розмова засмучує людей, вони часто уникають її.
- Нетерпіння, непорозуміння, суперечки через дрібниці та відчуження одне від одного – все це може вплинути на сімейне життя і стосунки.

Порушення сімейних стосунків

- Травмувальна подія також може вплинути на сімейні стосунки – наприклад, батьки можуть відчувати невпевненість в тому, як допомогти своїм дітям після кризи.
- Спілкування переривається, оскільки кожен член родини по-своєму намагається примиритися з тим, що сталося.
- Діти не хочуть ходити до школи.
- Батьки не хочуть ходити на роботу.
- Домашній розпорядок, як правило, порушується – наприклад, пропускаються домашні справи, порушується регулярний час прийому їжі або відбувається нехтування відпочинком.
- Змінюється звичайний порядок виконання домашніх обов'язків. Діти можуть деякий час готувати їжу, батьки можуть відчувати себе нездатними виконувати завдання, або діти можуть не хотіти залишатися на самоті.

Люди по-різному реагують на травму

- Поширені реакції у родинах можуть включати:
- сильні почуття, такі як тривога, страх, смуток, провина, гнів, вразливість, безпорадність або безнадійність. Ці почуття стосуватимуться не лише події, але й багатьох інших раніше нормальних сфер життя.
- фізичні симптоми, такі як головний біль, нудота, біль у животі, безсоння, порушення сну, погані сни, зміна апетиту, пітливість і тремтіння, болі або погіршення існуючих захворювань.

Люди по-різному реагують на травму

- порушення мислення, такі як труднощі з концентрацією уваги або чітким мисленням, проблеми з короткочасною пам'яттю, труднощі з плануванням або прийняттям рішень, нездатність засвоювати інформацію, нав'язливі думки про травмувальну подію, роздуми про інші минулі трагедії, песимістичні думки або нездатність приймати рішення.
- зміни в поведінці, такі як зниження успішності на роботі або в школі, зміна режиму харчування, вживання наркотиків або алкоголю, нездатність відпочивати або сидіти спокійно, відсутність мотивації щось робити, підвищена агресивність або участь в саморуйнівній діяльності або завданні шкоди самому собі.

Акти насильства (війна)

- Родини та діти можуть серйозно постраждати від масового насильства, терористичних актів або колективних травм у вигляді перестрілок, бомбування або інших видів нападів.
- Наслідки будуть варіюватися залежно від характеру події та від переживань дітей і родин під час і після події.
- Деякі дорослі та діти можуть отримати фізичні травми і потребувати медичного лікування та тривалої реабілітації. Деякі можуть турбуватися про безпеку членів родини та друзів або змушені будуть примиритися зі смертю близької людини.

Акти насильства (війна)

- Діти та підлітки можуть реагувати по-різному залежно від їхнього віку та попереднього досвіду.
- Скільки часу буде потрібно для відновлення, залежатиме від того, що сталося з кожною окремою дитиною і родиною. З часом багато людей повернуться до звичайного життя, в той час як іншим це може бути дуже важко. Важливо виявляти підтримку і розуміння різних реакцій.

Біженці

- Багато біженців, особливо діти, пережили травми, пов'язані з війною або переслідуваннями, які можуть впливати на їхнє психічне і фізичне здоров'я ще довгий час після того, як відбулися ці події.
- Діти та підлітки з числа біженців виявляють життєстійкість, незважаючи на перенесені в минулому травми. Проте травма може вплинути на емоційний і поведінковий розвиток дитини-біженця.

Біженці

- При залученні дітей і родин біженців у процес лікування:
- Працюйте над зміцненням довіри з усіма членами родини, щоб не тільки збільшити користь від лікування, але й переконатися, що родина прийме ваші рекомендації та направлення до інших фахівців.
- Прислухайтеся до занепокоєнь родини, визнайте важливість висловлених ними основних проблем і спочатку розгляньте основні або нагальніші потреби.

Біженці

- Зосередьтеся на аспектах психічної допомоги, які пов'язані з висловленими родиною цінностями, такими як підтримка успішності дитини у навчанні.
- Направляючи до інших фахівців, обговоріть, чим це може допомогти дитині або родині та, по можливості, полегшіть процес звернення родини до такого фахівця.

Відповідальна допомога

Як допомогти

Роджеріанська тріада

- Роджеріанська тріада для нормальних соціальних відносин:
 - Емпатія;
 - Конгруентність;
 - Тепло́та або безумовне позитивне ставлення (БПС);
- Основні умови були визначені Карлом Роджерсом, який вважається засновником особистісно-орієнтованої психотерапії.
- Роджерс вперше написав про основні умови в 1957 році у своїй статті «Необхідні та достатні умови терапевтичної зміни особистості».

Роджеріанська тріада



Емпатія

- Намагатися **зрозуміти думки і почуття так, як їх відчуває інша людина**, що іноді називають «відчути себе в чужій шкурі».
- дослідження переконливо вказує на висновок про те, що високий ступінь емпатії у відносинах, можливо, є найпотужнішим і, безумовно, одним з **найпотужніших чинників, що сприяють змінам** і навчанню.
- Емпатичному способу буття **можна навчитися**: здатність достовірно співпереживати – це те, що можна розвинути шляхом тренування.

Емпатія

- Сприятливим аспектом відносин є **емпатичне розуміння**.
- Це означає, що лікар достовірно вловлює почуття й особисті значення, які відчуває клієнт, і передає це розуміння клієнту.
- В ідеальних умовах роботи лікар настільки занурений в особистий світ пацієнта, що може прояснити не лише ті значення, які усвідомлює клієнт, але навіть ті, які знаходяться поза рівнем усвідомлення.
- Такий тип чуйного, активного слухання є **надзвичайно рідкісним** у нашому житті, тому вважається цінним, коли він зустрічається.

Конгруентність (справжність)

- Це означає, **що психотерапевт є щирим і справжнім.**
- Це дозволяє клієнту побудувати довірчі відносини з психотерапевтом.
- Теплий і щирий підхід психотерапевта дозволяє клієнту відчувати, що його цінують. Це, своєю чергою, підвищує самооцінку та довіру до власного судження.

Конгруентність (справжність)

Справжність – це присутність, вміння жити справжнім моментом з переконаністю і впевненістю й залишатися вірним собі.

Справжня, щира людина заспокоює оточуючих її людей, як втішає старий друг, який приймає нас і допомагає відчувати себе як вдома.

Безумовне позитивне ставлення (теплота)

- Безумовне позитивне ставлення – це практика прояву **неупередженого прийняття і теплоти** по відношенню до «клієнтів».
- Це ключовий компонент успішної трансформації.
- Коли клієнти відчують, що їх приймають і розуміють, вони більш підготовлені до того, щоб розвинути позитивну думку про себе і **діяти таким чином, щоб покращити своє життя**.
- Креативне, активне, чуйне, уважне, емпатичне, неупереджене слухання є надзвичайно важливим у відносинах.

Безумовне позитивне ставлення (теплота)

- Безумовне позитивне ставлення має важливе значення для здорового розвитку терапевтичних відносин.
- Забезпечуючи безумовне позитивне ставлення, ми прагнемо допомогти клієнтам прийняти та взяти на себе відповідальність за себе.
- Демонструючи клієнту безумовне позитивне ставлення і прийняття, психотерапевт створює найкращі умови для особистісного росту.

Відповідальна допомога

Як поважати безпеку та гідність інших людей

Поважайте людські...

Безпеку:

- Уникайте своїми діями піддавати людей подальшому ризику заподіяння шкоди.
- Переконайтеся, наскільки це в ваших силах, що дорослі та діти, яким ви допомагаєте, знаходяться у безпеці, та захистіть їх від фізичної або психологічної шкоди.

Гідність:

- Ставтеся до людей з повагою і відповідно до їхніх культурних і соціальних норм.

Права:

- Люди повинні отримати справедливий доступ до допомоги, без будь-якої дискримінації.
- Допоможіть людям скористатися своїми правами та отримати доступ до наявної підтримки.
- Дійте лише в найкращих інтересах будь-якої людини, з якою ви зустрічаєтеся.

Що необхідно робити:

- Будьте чесними й заслуговуйте довіри.
- Поважайте право людей приймати власні рішення.
- Усвідомте і відкиньте свої власні упередження.
- Дайте зрозуміти людям, що навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, вони все одно зможуть отримати доступ до допомоги в майбутньому.
- У доречних ситуаціях поважайте приватне життя і зберігайте історію людини в таємниці.
- Поводьтеся відповідним чином, зважаючи на культуру, вік і стать людини.

Чого **не** можна робити

- Не використовуйте свої відносини в якості допоміжного фактора.
- Не давайте хибних обіцянок або хибної інформації.
- Не перебільшуйте свої навички.
- Не нав'язуйте людям свою допомогу, не будьте нав'язливими або настирливими.
- Не примушуйте людей розповідати вам свою історію.
- Не розповідайте історію цієї людини іншим.
- Не судіть людину за її дії чи почуття.

При реагуванні на кризову ситуацію

- дотримуйтесь вказівок відповідних органів, які здійснюють управління діяльністю в кризових ситуаціях;
- дізнайтеся, які заходи реагування на надзвичайні ситуації організовуються та які ресурси доступні для надання допомоги людям, якщо такі є;
- не перешкоджайте роботі пошуково-рятувального або аварійно-рятувального медичного персоналу; і
- знайте свою роль та її межі.

Відповідальна допомога

Як піклуватися про себе

- Відповідальна допомога також означає піклування про власне здоров'я і благополуччя.
- Як помічник, на вас може вплинути те, що ви відчуваєте в кризовій ситуації, або ця подія може безпосередньо вплинути на вас чи вашу сім'ю.
- Важливо приділяти особливу увагу своєму власному благополуччю та бути впевненим у тому, що ви фізично та емоційно здатні допомагати іншим.
- Подбайте про себе, щоб краще піклуватися про інших.

Зважайте на власний стрес

- Подумайте про те, що допомагало вам справлятися в минулому і що ви можете зробити, щоб залишатися сильним.
- Намагайтеся знайти час, щоб поїсти, відпочити та розслабитися, навіть на короткий проміжок часу.
- Намагайтеся дотримуватися нормального робочого часу, щоб не надто втомлюватися.
- Після кризової події у людей може виникнути багато проблем. Ви можете почуватися недостатньо компетентним або засмученим, якщо не можете допомогти людям з усіма їхніми проблемами. Пам'ятайте, що ви не несете відповідальності за вирішення всіх
- проблем людей. Робіть все, що в ваших силах, щоб допомогти людям допомогти самим собі.
- Зведіть до мінімуму споживання алкоголю, кофеїну або нікотину та уникайте застосування лікарських засобів, що відпускаються без рецепта.
- Поговоріть з друзями, близькими або іншими людьми, яким ви довіряєте, щоб отримати їхню підтримку.

Корисне спілкування

Що говорити і як це сказати

Що говорити та робити

- Спробуйте знайти тихе місце для розмови і звести до мінімуму зовнішні відволікаючі чинники.
- У доречних ситуаціях поважайте приватне життя і зберігайте історію людини в таємниці.
- Залишайтеся поруч з людиною, але дотримуйтесь відповідної дистанції залежно від її віку, статі та культури.
- Дайте зрозуміти, що ви слухаєте; наприклад, кивайте головою або кажіть «хम्म...»
- Будьте терплячими та спокійними.
- Надайте фактичну інформацію, якщо ви нею володієте. Будьте чесні в тому, що ви знаєте і чого не знаєте. «Я не знаю, але спробую з'ясувати це для вас».

Що говорити та робити

- Надавайте інформацію так, щоб людина могла її зрозуміти, – робіть це просто.
- Покажіть, що ви розумієте, що вони відчувають, а також будь-які втрати або важливі події, про які вони вам розповідають: «Мені дуже шкода. Я можу собі уявити, як вам сумно».
- Визначте сильні сторони людини і те, як вона допомогла собі.
- Дозвольте помовчати.

Чого **не** слід говорити і робити

- Не примушуйте людину розповідати вам свою історію.
- Не переривайте і не квапте чиясь розповідь (наприклад, не дивіться на годинник та не говоріть занадто швидко).
- Не судіть про те, що вони зробили або не зробили, або про те, що вони відчувають. Не кажіть: «Ви не повинні так себе почувати» або «Ви повинні почуватися щасливим, що ВИЖИЛИ».

Чого **не** слід говорити і робити

- Не вигадуйте те, чого ви не знаєте.
- Не використовуйте занадто технічні терміни.
- Не давайте хибних обіцянок або запевнень.
- Не думайте і не дійте так, ніби ви повинні вирішити всі проблеми цієї людини.
- Не говоріть про людей негативно (наприклад, не називайте їх «божевільними»).

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



who.int/publications/i/item/9789241548205

annafreud.org

nctsn.org

nctsn.org/resources/pfa-for-displaced-children-and-families-uk

