

**Олександр Тімченко, доктор психологічних наук, професор**

## **ОБПАЛЕНІ ВІЙНОЮ**

*(психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами)*

24 лютого 2022 року росія поділила життя українців на «до» та «після» війни. Допомога нашим Збройним Силам, простим пересічним громадянам, потерпаючим в містах і селах від постійних обстрілів рашистів, внутрішньо переміщеним особам, яким волею долі довелося залишити свої домівки і переїхати в інші місця України, стала найбільш великим краудфандинговим проектом за всю історію незалежності нашої країни.

Організуючи роботу з внутрішньо переміщеними особами, треба виходити з наступного постулату: «Людина, яка перебуває поза епіцентром подій, більш тривожна, ніж та, хто перебуває в епіцентрі бойових дій. Ця людина ніби тілом поїхала від війни, але душею і думками залишилася в ній». Саме тому таким людям важливо дати хоч якусь опору, на яку їм можливо спертися.

Наш власний досвід дозволив сформулювати низку психологічних стратегем у роботі з внутрішньо переміщеними особами:

**A.** Найбільші виклики, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи, - це втрата території, майна та ідентифікації. Люди кидають усе та їдуть у невідомість. Безперечно, ці *тривоги, стрес стають небезпечними для психіки. Як зменшити їхній вплив?*

Якщо це сім'ї з маленькими дітьми, то у них обов'язково мають бути іграшки. Діти повинні бути в безпеці. Саме вони, насамперед, повинні отримати від волонтерів у найкоротший термін ліжко з чистою білизною і гаряче харчування.

Не забуваємо і досвід екстремальних психологів ДСНС щодо надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації. Нагадуємо, що знизити тривогу можна, давши постраждалому щось

гаряче, солодке або жирне. Тому радимо при зустрічі внутрішньо переміщених осіб давати їм випити чаю зі згущеним молоком або бульйон, з'їсти солодощі тощо. Це запустить роботу підшлункової залози, яка може зупинитися, коли ми стресуємо.

Надалі здійснюємо так званий «комплекс допомоги першої необхідності» - (а) душ; (б) територія (місце) безпеки, де люди можуть спокійно заснути та виспатися; (в) знайомство з тими, хто будуть допомагати внутрішньо переміщеним особам (лікарі, психологи, волонтери) забезпечувати їх базові потреби - воду, тепло, дах над головою, продукти харчування та сон. Як тільки будуть задоволені базові потреби, то на перших порах нам вдасться зняти стрес і тривогу у цієї категорії громадян.

**Б. Надання термінової, але недосконалої психологічної допомоги.** Головна задача, - включити процеси мислення з метою допомогти людині зрозуміти ситуацію «тут і зараз» (де вона знаходиться). Для цього можна задавати прості питання на кшталт: «Скажіть, як Вас звати?», «Який сьогодні день?» та т. ін.

Надалі, бажано долучити тілесні відчуття («холодно» - «тепло»). При цьому буде дуже корисним, якщо у психолога, який працює з внутрішньо переміщеними особами, будуть з собою ментолові цукерки, адже від їх різкого аромату скоріше включатимуться відчуття тіла і самосвідомість, зникатиме дисоціація у людини.

Вже в перші дні перебування внутрішньо переміщених осіб у нашому центрі ми вчимо їх «заземлятися», успішно використовуючи методику «5, 4, 3, 2, 1»:

5 - знайдіть у кімнаті п'ять речей, на яких зможете зупинити погляд, - якісь дрібнички, від книги до планшета...

4 - відчуйте чотири сенсорні відчуття. Це можуть бути тканини одягу, який носите, сонячне світло на шкірі, волога з пляшки з водою...

3 - слухайте три різні звуки...

2 - зосередьте увагу на двох запахах...

1 - знайдіть одну річ зі смаком і зосередьтеся на елементах, що роблять її смачною, та на самих відчуттях.

**В.** *Навчасмо внутрішньо переміщених осіб пережити розлуку з рідними та близькими.*

Треба якнайшвидше довести до людини, що:

- ✓ на території, де залишилися проживати їх близькі та рідні, є наші захисники, соціальні служби, медики, психологи, волонтери;
- ✓ контакти тих людей, яких вони залишили, можна прямо зараз (!) передати цим службам, територіальній обороні, волонтерам, психологам ДСНС, поліції. Щоб вони їх відвідували;
- ✓ якщо залишилися сусіди, - вони також можуть допомогти вашим рідним.

Психолог розмовляє з внутрішньо переміщеною особою доки, доти остання не зрозуміє, що ситуація, в якій усі опинилися - тимчасова і рано чи пізно усе це закінчиться. Треба тримати рівновагу, адже істерика не допоможе ні вам, ні тим, хто лишився на звільненій або тимчасово окупованій території.

**Г.** *Психологічна комунікація в період спільного проживання великої кількості незнайомих людей на одній території (у одному великому приміщенні).*

Уявіть складність ситуації, коли у центрі медико-соціально-психологічної допомоги поселяються незнайомі один з одним люди, - внутрішньо переміщені особи з різних міст України... Для десятків і сотень як дорослих, так і дітей змінюється життя. Людям доводиться не лише ділитися один з одним своїми речами, стояти у черзі у ванну та/або туалет, а й слухати сумні історії про обстріли чи часи окупації рідного міста, або постійно дивитися на сусіда, який і в день і в ночі стежить за новинами у смартфоні. У такому разі, поряд із співчуттям та бажанням допомогти ближньому, у людини поступово з'являється почуття виснаження, невдоволення, агресії, занепокоєння, смутку, вини тощо.

Додайте до цього велику кількість дорослих, тих, хто впродовж перших днів перебування в центрі медико-соціально-психологічної допомоги будуть просинатися по ночам із-за кошмарів... Тих, хто багато говоритиме про війну, про свій досвід і переживання... Тих, хто, навпаки, буде уникати теми війни, уникати інших людей, або гостро реагувати: плакати, відчувати страх, переживати, бачити загрози навіть в умовах безпеки... Тих, хто постійно розповідатиме лікарям про болі в животі, головні болі та т. ін. ...

А діти внутрішньо переміщених осіб, - це, мабуть, взагалі, окрема тема для обговорення! Вони можуть не бажати грати з іншими дітьми; важко згадувати деякі речі, важко концентрувати увагу, ясно мислити... Діти можуть хотіти, щоб їхні близькі (і ніхто інший!) постійно були поруч... Діти можуть бути похмурими, вороже налаштованими, звинувачувати інших... Вони можуть словами чи діями висловлювати злість, переживати смерть близьких, відчуваючи набагато гостріше, ніж дорослі, шок, заперечення, злість і депресію. Як допомогти таким людям?

Не тільки наш особистий, але й досвід інших наших колег, дозволяє визначити перелік основних правил надання допомоги таким людям:

- ✓ вже на самому початку прибуття людини до центру медико-соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам треба обговорити правила співіснування, ознайомити новоприбулих із працівниками центру, основними послугами, що надаються у ньому;

- ✓ зустрічаючим від центру запропонувати щойно прибулим поговорити з ними, якщо вони цього хочуть. Якщо не хочуть, - треба прийняти і таку реакцію. Якщо внутрішньо переміщеним особам складно адаптуватись, - запропонувати допомогу психолога центру;

- ✓ дорослим треба допомогти знайти нескладну роботу (по можливості, - у самому центрі) або знайти іншу форму самореалізації. Дітям - надати ігри та все необхідне для творчості (адже це для них є основним видом діяльності);

✓ допомога внутрішньо переміщеним особам зорієнтуватися у короткострокових та досяжних планах. Переживання людей, які втекли від війни, можуть викликати різні реакції і у тих, хто з ними живе та хто надає допомогу. Тому важливо стежити за власним самопочуттям та вчасно про нього дбати.

Якщо у людини з'являється нехарактерна для неї неуважність, складності з концентрацією уваги, виникають нав'язливі думки, важко зібратися, проявляється підвищена чутливість, виникають сильні почуття, стає складно заспокоїтись, виникають проблеми зі сном – їй треба негайно звернутися до психолога центру.

Якщо в поведінці дітей з'являється нетерпіння, ворожість, занепокоєння, розчарування, апатія - батькам треба негайно звернутися до психолога центру. Психолог центру повинен втішити дітей (благо, в арсеналі психолога є для цього безліч методик). При цьому психолог ні в якому разі не повинен демонструвати розчарування, не звинувачувати дітей та їх батьків, навіть якщо і почує від них ворожі висловлювання.

✓ і останнє, - треба обов'язково надавати співробітникам центру відпочивати, ділитися досвідом з науковою спільнотою та іншими людьми, які опікуються внутрішньо переміщеними особами.

Дуже сподіваюся, що усе вищесказане допоможе лікарям, волонтерам, соціальним працівникам, а головне, – моїм колегам-психологам при організації роботи з внутрішньо переміщеними особами, при вирішенні питання збереження психічного та психологічного здоров'я нації. Адже після нашої Перемоги, на нас чекатиме інший, дуже великий фронт робіт з тими, у кого в анамнезі спостерігатиметься симптоматика бойової психічної травми та посттравматичного стресового розладу.

Наразі допомога усім тим, хто сьогодні її потребує, від екстремальних та кризових психологів ДСНС триває...