



## Інформаційний бюлетень «Психологія Працює»: подолання надзвичайних ситуацій, катастроф і насильницьких подій

Як будь-яка стресова подія у житті, надзвичайні ситуації у сфері охорони здоров'я (наприклад, пандемії), катастрофи (наприклад, цунамі, землетруси, торнадо) та насильницькі події (наприклад, масова стрілянина, терористичні акти, війни) потребують від нас можливість впоратися. Незалежно від того, дізнаємося ми про ці події по телебаченню чи відчуваємо їх особисто, ми можемо почувати себе засмученими, наляканими, або занепокоєними за нашу особисту безпеку та за безпеку нашої сім'ї, друзів та громади. Стресові події також можуть викликати почуття та спогади про попередні травматичні події, тим самим посилюючи страждання, які ми відчуваємо.

Люди, які можуть сильніше реагувати на стрес у зв'язку з катастрофою, надзвичайною ситуацією або насильницькою подією, включають людей похилого віку, дітей та підлітків; служби першої допомоги та медичних працівників, які допомагають у реагуванні на катастрофи/кризи; людей, які мають психічні розлади, включаючи проблеми з вживанням психоактивних речовин, або надмірну тривожність; людей, які живуть самотньо або мають мало соціальної підтримки; людей, які особисто постраждали або чії друзі та родина особисто постраждали внаслідок подій.

### Що потрібно пам'ятати про стрес

Бути емоційно-враженим, у різному ступені, великомасштабними катастрофами та подіями – це нормально. Важливо пам'ятати про наступне:

- Люди - сильні та витривалі і як правило, мають навички, необхідні для боротьби зі стресовими ситуаціями, з якими ми стикаємося у житті.
- Не всі реагують на ту саму подію однаково, не всі виражають своє переживання однаково.
- Реакції та способи реагування батьків, опікунів та лідерів громади впливають на те, як діти та спільнота справляються та реагують на стресову ситуацію.

### Як подолати катастрофи, надзвичайні ситуації та насильницькі події

#### Турбота про себе:

- Чути про катастрофу чи кризу постійно може бути дуже важко, тому робіть перерви в перегляді, читанні чи прослуховуванні новин, зокрема в соціальних мережах.
- Бережіть своє тіло. Дихайте глибоко, робіть вправи на розтягування м'язів або медитуйте. Намагайтеся харчуватися регулярно та збалансовано, регулярно займатися спортом, висипайтеся, уникайте алкоголю та наркотиків.
- Спілкуйтеся з іншими. Поговоріть з друзями та родиною, або з професіоналом, про те, що вас турбує і як ви себе відчуваєте.
- Керуйте своїми думками та емоціями, зберігайте надію.



- Підтримуйте якомога звичайний розпорядок дня, включаючи заняття тими видами діяльності, які вам подобаються або які вас розслаблюють.
- Станьте учасником зцілення (наприклад, організуйте чи беріть участь у громадському меморіалі вшанування жертв насильства, подаруйте свій час/гроші/речі, попрацюйте волонтером у місцевій агенції)

### **Турбота про свою родину:**

Катастрофи та кризи можуть особливо засмучувати дітей та підлітків. Діти та підлітки частково реагують на те, що вони бачать від дорослих, тому залишайтеся спокійними наскільки можливо, щоб забезпечити найкращу підтримку. На додаток до обмеження доступу вашої родини до висвітлення подій в новинах та підтримки регулярних приємних занять, ви можете підтримати свою дитину чи підлітка наступним чином:

- Дати їм можливість розповісти про свої турботи; сказати їм про події відверто, заспокоїти та дати їм зрозуміти, що вони можуть розраховувати на вас.
- Дати їм зрозуміти, що це нормально, якщо вони засмучені або налякані; поговорити з ними про способи впоратися з своїми почуттями.

### **Спільні дії:**

- Будьте в курсі подій та приймайте рекомендації від експертів.
- Дотримуйтесь інструкцій з охорони здоров'я та безпеки від медичних установ та працівників системи охорони здоров'я.
- Пам'ятайте, що ЗМІ повідомляють про речі, які йдуть погано, або про виняткові події, частіше, ніж про те, що йде добре, або про звичайні повсякденні події.
- Знайдіть баланс між збором інформації та дотриманням інструкцій за вашим емоційним станом. Спробуйте знайти обсяг інформації, який для вас достатній.

### **Коли психологічний стрес стає занадто сильним**

Катастрофи, кризи та насильницькі події впливатимуть на людей по-різному. Ми можемо постраждати психологічно та/або фізично; деякі реакції можуть бути миттєвими, а інші можуть з'явитися пізніше. Насильницькі події можуть бути особливо болючими, коли жертви є частиною расової, етнічної чи іншої групи, з якою ви можете себе ототожнювати. Особливо важко впоратися зі стресовими факторами, які знаходяться поза нашим особистим контролем.

Якщо ви помітили, що поведінка вашої дитини або підлітка значно змінилася, обговоріть з ними ситуацію. Наступні ознаки та симптоми можуть сигналізувати про психологічні проблеми, щодо яких вам, або вашим близьким може бути корисна професійна допомога:

- Зміни в режим харчування або сну (занадто багато або занадто мало)
- Уникання інших (навіть у межах соціального дистанціювання) або зменшення спілкування



- Головні болі, проблеми зі шлунком, біль у шиї або спині, або погіршення хронічних проблем здоров'я
- Надмірний плач, занепокоєння, смуток, страх або напади паніки
- Почуття гніву, провини, безпорадності, заціпеніння, розгубленості, дратівливості або нетерплячості
- Занадто багато думок про катастрофу чи кризу або дуже частий перегляд новин про події
- Відсутність бажання вставати з ліжка
- Виникли труднощі з концентрацією або увагою
- Збільшене вживання алкоголю, тютюну та наркотиків
- Почуття надмірного бажання захищати близьких
- Уникання занять, які подобалися в минулому
- Серед дітей і підлітків погана успішність у школі або уникання школи, повернення до поведінки, яку вони переросли (наприклад, енурез) або неслухняну поведінку чи необачні дії.

Важливо пам'ятати, що більшість з нас в той чи інший час мали деякі ознаки та симптоми, перераховані вище. Рекомендуємо проконсультуватися з регульованим фахівцем системи охорони здоров'я, таким як психолог, ваш сімейний лікар, медична сестра, психіатр або інший спеціаліст сфери психічного здоров'я, якщо у вас є ряд цих ознак і симптомів та вони

- продовжуються більше двох тижнів
- продовжуються до того моменту, коли ви не можете виконувати домашню чи робочу діяльність, дозволена рекомендаціями щодо соціального дистанціювання
- супроводжуються сильним почуттям відчаю чи безпорадності чи суїцидальними думками.

## Як можуть допомогти психологи?

### Жертви катастроф, надзвичайних ситуацій та насильницьких подій – роль психолога

Щоразу, коли відбувається катастрофа, надзвичайна ситуація або насильницька подія, психологи часто можуть бути мобілізовані, щоб допомогти<sup>1</sup>. Психологи навчені допомагати людям як впоратися зі стресом і сильними емоціями, незалежно від того, чи є вони жертва, свідок, близька людина або особа, яка надає першу допомогу.

Психологи можуть допомогти людям впоратися з психологічними та фізичними симптомами, зазначеними вище, а також допомогти наступним чином:

- Діагностика проблем психічного здоров'я та розробка плану лікування
- Допомога людям у використуванні власних внутрішніх ресурсів для початку відновлення
- Зв'язок тих, хто вижив, з іншими людьми під час того, як вони навчаються справлятися як з матеріально-технічним, так із емоційними наслідками травматичної події

<sup>1</sup> Адаптовано з Посібника з питань психічного здоров'я Американського Червоного Хреста Foundations of Disasters



- Освіта людей про спектр емоцій, як вони можуть відчувати після події
- Вислухати турботи та думки людей з різних питань (наприклад, турботи батьків щодо дітей)
- Допомога людям з особливостями тимчасових умов життя, таких як притулки
- Надання інформації та сприяння знаходженню ресурсів для поточних потреб, таких як одяг, медичне обслуговування тощо.
- Відстоювання потреб окремих осіб або сімей, коли вони користуються системами, створеними
  - для надання допомоги
  - Допомога людям розробити власні плани прийняття змін та відновлення
  - Допомога у вирішенні конфліктів
  - Допомога людям впоратися з будь-якими життєвими негараздами, як можуть відбуватися одночасно з травматичною подією
  - Допомога дітям з використанням позитивних стратегій подолання ситуації, зі спілкуванням з іншими, та відновити знайомий розклад та види діяльності

Психологи з досвідом роботи в області надзвичайних ситуацій також можуть запропонувати консультації з визнаними гуманітарними організаціями та/або запропонувати провести навчання своїм колегам. Психологи також можуть розвивати спільні дослідницькі стосунки з психологами в уражених регіонах.

Довгострокові вимоги до людей, які мають кваліфікацію в терапії та навчанні в районах, постраждалих від стихійного лиха, численні. Психологів, які бажають допомогти в надзвичайних ситуаціях, закликають підготуватися через тренінг щодо психічного здоров'я при таких подіях.

## Куди я можу звернутися для отримання додаткової інформації?

Ви можете проконсультуватися з зареєстрованим психологом, щоб дізнатися, чи будуть вам корисні психологічні послуги. Провінційні, територіальні та деякі муніципальні асоціації психологів часто можуть направити вас до послуг. Назви та координати провінційних та територіальних об'єднань психологів можна знайти за посиланням <https://cpa.ca/public/whatisapsychologist/ptassociations/>

### Додаткові ресурси

[http://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet\\_PTSD.pdf](http://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet_PTSD.pdf)

<http://apa.org/topics/index.aspx>

[http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/pubs/mental\\_illness/acknowl-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/pubs/mental_illness/acknowl-eng.php)

<https://www.redcross.ca>

<https://www.un.org/en/>

<https://www.redcross.org/about-us/our-work/disaster-relief/disaster-mental-health.html>



Цей інформаційний лист підготовлено Канадською Психологічною Асоціацією.

The CPA thanks Alexandra Froese, M.Ed., R.Psych. (SK) who translated the Fact Sheet and Nadiya Sakhno who reviewed the translation.

Дата: лютий 2022 року

Ваша думка має значення! Будь ласка, зв'яжіться з нами з будь-якими питаннями чи коментарями щодо будь-яких інформаційних бюлетенів Psychology Works : [factsheets@cpa.ca](mailto:factsheets@cpa.ca)

Канадська Психологічна Асоціація  
141 Laurier Avenue West, 702  
Оттава, Онтаріо K1P 5J3

Тел: 613-237-2144 / Безкоштовно (у Канаді): 1-888-472-0657

