

Рекомендации по обращению с травмирующими событиями

Помощь человеку после потенциально травмирующего события

Что такое потенциально травмирующее событие?

Потенциально травмирующее событие — это очень *отягощающий опыт*, который опасен для жизни или серьезно угрожает физическому и психологическому благополучию человека. Это событие вызывает чувство сильного страха, бессилия или безнадежности. Однако не все события, которые обычно воспринимаются как травматические, обязательно приводят к сильным страданиям у пострадавших.

Примеры событий, которые могут спровоцировать травму, включают: Межличностное насилие (в том числе насилие в семье, психологическое, физическое или сексуальное насилие, нападения или ограбления, пытки), несчастные случаи (такие как дорожно-транспортные происшествия или несчастные случаи на производстве) или наблюдение ужасного события. К коллективным травмам относятся террористические акты, массовые убийства, военные действия или стихийные бедствия (наводнение, землетрясение, ураган, цунами, лесные и кустарниковые пожары). Воспоминания о прошлых событиях также могут спровоцировать травму.

Травматическое событие не обязательно должно быть пережито непосредственно человеком, но он также может быть свидетелем или впоследствии узнать, что это произошло с близким ему человеком. Повторяющийся опыт или крайняя конфронтация с деталями события также могут быть травмирующими.

Как человек реагирует на потенциально травмирующее событие?

Важно знать немедленные реакции, которые часто возникают после потенциально травмирующих событий. Однако имейте в виду, что люди могут сильно различаться в этом отношении. Поэтому не следует ожидать конкретной реакции, но следует знать о признаках и симптомах, указывающих на проблему с психическим здоровьем после такого события, и о том, какие долгосрочные последствия могут возникнуть (см. вставку ниже). Имейте в виду, что культурные различия влияют на то, как люди реагируют на травмирующее событие; например, в некоторых культурах неуместно показывать уязвимость или страдания перед незнакомцами.

Совершенно нормально, когда люди чувствуют себя очень отягощенным после травматического события. Часто бывает, что они чувствуют себя эмоционально расстроенными, более тревожными и страдают от бессонницы или изменения аппетита. Другие реакции могут включать печаль, чувство вины, страх или гнев. Обычно эти реакции значительно стихают в течение месяца. У немногих людей развивается психическое расстройство.

Острая стрессовая реакция и посттравматическое стрессовое расстройство

Острая стрессовая реакция представляет собой преходящее расстройство, которое может проявляться как немедленная реакция на травматическое событие. Первоначально она характеризуется своего рода «оцепенением» в виде ограничения внимания, неспособности человека обрабатывать определенные раздражители или дезориентации. Это может привести к дальнейшему уходу от ситуации или к состоянию беспокойства и гиперактивности. Появляются симптомы панической тревоги, такие как тахикардия, потливость и покраснение. Эти симптомы исчезают в течение двух-трех дней, часто даже через несколько часов после травматического события. Острая реакция на стресс — это проходящая реакция, и только в некоторых случаях у людей с острой реакцией на стресс развивается *посттравматическое стрессовое расстройство*.

Посттравматическое стрессовое расстройство может развиваться через несколько недель или месяцев после травмирующего события. Основными симптомами являются повторное переживание травмы, навязчивые воспоминания, сны или ночные кошмары, возникающие на фоне чувства онемения и эмоционального оцепенения. Возникает безразличие к другим людям и к окружающей среде, апатия и избегание действий и ситуаций, которые могут вызвать воспоминания о травме. Кроме того, пострадавшие страдают от стойкого состояния повышенной настороженности, напряженности, нервозности, раздражительности, агрессивности и нарушений сна. Нередко эти симптомы сопровождаются тревогой или депрессией, а также могут возникать мысли о суициде. Течение посттравматического стрессового расстройства изменчиво, но в большинстве случаев можно ожидать излечения.

Источник: Dilling, H. & Freyberger, H.J. (2014). Taschenführer zur ICD.10-Klassifikation psychischer Störungen. Bern: Huber.

Что делать, если вы стали свидетелем потенциально травмирующего события?

Первые шаги:

Во-первых, вы должны обеспечить собственную безопасность и оценить потенциальную угрозу (например, пожар, оружие или осколки), прежде чем предлагать помощь человеку. В зависимости от ситуации звоните в службу экстренной помощи (112).

Иногда медицинские работники или другие сотрудники спасательных служб уже находятся на месте. Если это так, следуйте их инструкциям и не пытайтесь занять их место. Они лучше могут оценить, что человеку нужно в данной ситуации. Также никогда не следует критиковать действия профессионалов в присутствии человека.

Прежде чем предпринимать какие-либо самостоятельные действия, сначала узнайте, какую помощь уже оказывают человеку и не требуется ли дополнительная помощь. Если другой человек уже помогает, спросите, не нужна ли ему дополнительная поддержка или перерыв.

Прежде чем оказывать помощь, подумайте, чувствуете ли вы себя в состоянии это сделать. Если нет, поставьте заботу о себе выше поддержки других и попытайтесь найти кого-то другого, кто эмоционально способен поддержать травмированного человека.

Как вы можете помочь:

Если вы помогаете незнакомцу, представьтесь и объясните, что вы хотите помочь. Узнайте имя человека и обращайтесь к нему по имени. Сохраняйте спокойствие и постарайтесь создать безопасную обстановку, переместив человека в безопасное место или устранив непосредственные опасности (например, осколки). Если человек кажется перегруженным или нерешительным, поддержите его в принятии необходимых решений, например, в отношении собственной безопасности.

Кроме того, осознавайте потребности человека в комфорте и достоинстве и отвечайте на них. Например, предложите ей теплое одеяло и попросите прохожих и представителей СМИ отойти. Постарайтесь не показаться торопливым или нетерпеливым.

Если у человека нет видимых травм, важно, чтобы вы определили, есть ли какие-либо признаки ухудшения его физического или психического здоровья. Будьте готовы немедленно обратиться за медицинской помощью. Имейте в виду, что человек может внезапно потерять ориентацию или получить внутренние повреждения, которые могут проявиться позже.

Постарайтесь информировать человека о том, что происходит, и о возможных следующих шагах. Предоставьте человеку правдивую информацию и признайте, когда вам ее хватает. Не обещайте человеку того, чего не можете сдержать.

Например, не говорите, что скоро отвезете его домой, если это небезопасно. Если вы считаете, что кто-то действует не в его интересах (например, пытается получить интервью или мешает человеку поговорить с властями), вы должны попытаться защитить его от этого, пока не вмешаются специалисты.

Как разговаривать с человеком, который только что пережил травматическое событие?

Старайтесь сохранять спокойствие при разговоре с человеком, независимо от его эмоционального состояния. Говорите с человеком наравне, а не как кто-то, кто его превосходит или кажется экспертом. Покажите человеку, что вы слушаете, и будьте терпеливы, даже если он повторяется, говорит медленно или невнятно.

Не диктуйте, что должен чувствовать человек. Не говорите вещей, которые мешают человеку выразить свои чувства, например, «не плачь» или «успокойся». Не говорите человеку «взять себя в руки», «идти дальше» или «сосредоточиться на хорошем». Последствия травматического события не могут быть преодолены одной лишь силой воли. Донесите до человека, что каждый человек перерабатывает пережитую травму индивидуально в своем ритме и заверьте его, что его реакции понятны в данных обстоятельствах.

Поговорите о переживаниях человека

Если человек хочет поговорить о том, что произошло, или о своих чувствах, вы должны слушать без осуждения. Если человек начинает плакать или, кажется, пытается сдержать слезы, скажите ему, что можно выражать любые чувства, которые он испытывает.

Если человек чувствует стыд или вину за то, как он вел себя во время события, заверьте его, что люди в таких ситуациях не в силах сознательно контролировать свои реакции, а часто действуют автоматически и инстинктивно.

Учтите, что человек может чувствовать себя виноватым за то, что выжил, и чувствовать несправедливость за то, что он выжил, в то время как другие были ранены или погибли. Возможно, он даже не будет помнить всех деталей события.

Чего не следует делать

Не заставляйте человека говорить о потенциально травмирующем событии или о своих чувствах по этому поводу.

Не допрашивайте человека о подробностях события.

Не перебивайте человека, чтобы поделиться своими чувствами, опытом или мнениями.

Не сравнивайте травматический опыт этого человека с опытом других.

Не преуменьшайте опыт человека такими утверждениями, как «Могло быть и хуже», «С тобой все будет в порядке» или «Тебе уже пора с этим справиться».

Не предлагайте религиозное утешение, говоря что-то вроде «У Бога есть свои причины».

Не делайте заявлений, которые подразумевают, что случившееся было в некотором роде ошибкой человека или что он должен был отреагировать или действовать иначе во время события.

Если вы не знаете, что сказать, не стесняйтесь признаться в этом. Если человек закрывается от вас, наберитесь терпения и спросите, можете ли вы чем-нибудь помочь.

Как реагировать на трудности во время разговора

Постарайтесь проявить сочувствие, даже если поведение другого человека вызывает у вас затруднения. Такое поведение, как уход в себя, раздражительность и перепады настроения, могут быть возможными реакциями на травму; так что не принимайте такое поведение на свой счет. Во время разговора человек может чувствовать себя расстроенным. Если вам кажется, что это так, спросите человека, не хочет ли он сделать небольшой перерыв. Вместо того, чтобы побуждать его говорить о своем горе, спросите его, что ему нужно в данный момент. Если человек кажется отсутствующим, пренебрежительным или ему трудно себя выразить, не думайте, что он не хочет говорить.

Иногда у людей, переживших травму, возникают флешбэки (внезапное мощное переживание прошлого события). Если человек переживает флешбэки, напомните ему, что он в безопасности, и постарайтесь сосредоточить его внимание на том, что происходит здесь и сейчас, например, на восприятии своего непосредственного окружения. Избегайте резких движений или всего, что может его напугать. Если вы знаете, что у человека бывают флешбэки, спросите, как он хотел бы, чтобы его поддерживали в таких ситуациях.

Если человек хочет поговорить о событии, но вас это слишком подавляет, найдите кого-нибудь, кто сможет поговорить с этим человеком.

Что мне делать, если человек сообщает о психологическом, физическом или сексуальном насилии?

Если человек рассказывает вам о текущем или прошлом опыте психологического, физического или сексуального насилия, сначала выслушайте его и не чувствуйте себя обязанным предлагать решения или советы. Поблагодарите человека за то, что он доверился вам, и не выражайте сомнений или недоверие. Имейте в виду, что люди, подвергшиеся психологическому, физическому или сексуальному насилию, могут с трудом доверять другим и могут не захотеть искать поддержку со стороны.

Также обратите внимание на местные законы о требованиях к отчетности. Если пережитое насилие связано с преступной деятельностью, предложите человеку посетить консультационные центры, специально предназначенные для этой цели, например, по вопросам сексуального или домашнего насилия, или сообщить о преступлении в полицию.

Вы можете заметить у человека физические признаки насилия, например, повторяющиеся синяки. Если вы заметили такие признаки, открыто расскажите о своих опасениях по этому поводу. Он может отреагировать пренебрежительно, но это не обязательно означает, что ваши опасения неоправданны. Если человек рассердится, объясните, что вы спросили только из-за беспокойства и будете продолжать поддерживать его, если ему нужно

будет с кем-то поговорить. Если признаки насилия повторятся в будущем, снова сообщите о своем беспокойстве.

Если вы чувствуете, что человек в опасности, обсудите вместе с ним, какие следующие шаги необходимо предпринять, чтобы защитить его. Помогите ему найти других людей, которые могут его поддержать. Предложите ему позвонить на соответствующую горячую линию (например, по вопросам бытового насилия) или предложите варианты спасения (например, помощь в поиске альтернативного жилья). Не делайте ничего, что подвергает вас опасности.

Если вы считаете важным поделиться полученной информацией с кем-то еще, чтобы защитить человека, подумайте о возможных последствиях для человека (например, для его безопасности или отношений). Обсудите с человеком, с кем и какой информацией вы поделитесь. Если человек начинает делиться подробностями о пережитом насилии, которые вас перегружают, спросите его, можете ли вы помочь ему найти кого-нибудь, с кем можно поговорить, и можете ли вы связаться с профессиональными консультационными службами.

Как я могу поддержать человека в ближайшие недели или месяцы?

Обратите внимание, что у человека могут быть как хорошие, так и плохие дни в течение нескольких недель или месяцев после травматического события, и нет временных рамок того, чего ожидать и когда. Человек также может быть более чувствительным к стрессу или, казалось бы, незначительным событиям.

Убедите человека, что травмирующее событие можно преодолеть. Поддержите его, предоставив ей все доступные источники информации для пострадавших (например, информационные встречи, информационные бюллетени и номера телефонов горячей линии информации). Предложите ему использовать службы поддержки, специально предназначенные для конкретных травмирующих переживаний (например, службы ветеранов или жертв преступлений).

Есть много вещей, которые могут напомнить человеку о травме и вызвать страдания. В частности, годовщины травматического опыта и сообщения в СМИ о подобных событиях могут вызвать воспоминания. Также может случиться так, что человек внезапно и неожиданно вспомнит детали травматического события и захочет их обсудить. В такие моменты человеку может понадобиться дополнительная поддержка.

Когда человеку следует обратиться за профессиональной помощью?

Узнайте о местных службах профессиональной поддержки. Через месяц можно ожидать возвращения к нормальной повседневной жизни. Вам следует побудить человека обратиться за профессиональной помощью, если в течение четырех или более недель после травмы:

- он чрезмерно возбужден или напуган,
- он не может справиться с сильными, мучительными чувствами
- его поведение сильно изменилось
- он нервничает, раздражителен, страдает от кошмаров из-за испытанной травмы

- он все еще думает о травмирующем событии или проживает их снова и снова (флэшбэки)
- он потерял интерес к жизни в последствии травмы
- его ближние отношения страдают в результате травмирующего события, и он, например, отдаляется от друзей и семьи и начинает избегать ситуаций и людей
- эти признаки сильно влияют на его повседневную жизнь и качество жизни.

Если у человека возникают суицидальные мысли, вам следует обратиться за профессиональной помощью (см. *рекомендации по обращению с суицидальными мыслями и поведением*). Аналогичным образом, вы должны поощрять человека обращаться за профессиональной помощью, если он употребляет алкоголь или другие вещества, чтобы справиться с ситуацией (см. *рекомендации по обращению с проблемным употреблением алкоголя и рекомендации по обращению с проблемным употреблением наркотиков*).

Какая дополнительная поддержка нужна подростку?

Подросткам может понадобиться дополнительная поддержка. Если подросток не хочет говорить о том, что произошло, дайте ему знать, что он может поговорить с вами позже. Кроме того, спросите, есть ли кто-нибудь, с кем он хотел бы поговорить.

Если у вас нет постоянной роли в жизни подростка, спросите, есть ли у него взрослый, которому он доверяет и сможет его поддержать. Если это не так, обратитесь в подходящий контактный центр, например, в консультационный центр или на горячую линию.

Цель этих руководящих принципов

Эти рекомендации были написаны, чтобы помочь людям оказать первую помощь человеку, пережившему травматическое событие. Лицо, оказывающее первую помощь, поддерживает человека до тех пор, пока не прибудет соответствующая профессиональная помощь и кризис не разрешится.

Разработка этих руководящих принципов

Следующие рекомендации о том, как помочь травмированному человеку, основаны на экспертном мнении группы людей, переживших травматическое событие, и врачей из Австралии, Новой Зеландии, Великобритании, США и Канады.

Использование этих рекомендаций

Эти правила представляют собой общее резюме рекомендаций по оказанию помощи человеку, пережившему потенциально травматическое событие. Каждый человек уникален. Важно адаптировать вашу поддержку к конкретным потребностям этого человека. Однако эти рекомендации не подходят для всех лиц, пережившего травматическое событие.

Аналогичным образом были разработаны руководящие принципы оказания первой помощи в развитых англоязычных странах. Они могут не подходить для других социальных групп или стран с другими системами здравоохранения.

Эти рекомендации защищены авторским правом, но могут быть воспроизведены бесплатно в некоммерческих целях при условии указания происхождения.

Прочитайте эти рекомендации следующим образом:
MHFA Ersthelfer (2020). Richtlinien zum Umgang mit traumatischen Erfahrungen. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Assisting a Person Following a Potentially Traumatic Event: Mental Health First Aid Guidelines (revised 2019). Melbourne:
Mental Health First Aid Australia.

Пожалуйста, направляйте запросы по адресу:

MHFA Ersthelfer
E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Все руководства MHFA можно загрузить с сайта www.mhfa-ersthelfer.de.