

## Рекомендації щодо поводження з травмуючими подіями

### Що таке потенційно травматична подія?

Потенційно травматична подія – це дуже важкий досвід, який загрожує життю або серйозно загрожує фізичному та психічному здоров'ю людини. Ця подія викликає відчуття сильного страху, безсилля або безнадійності. Однак не всі події, які зазвичай сприймаються як травматичні, обов'язково призводять до надзвичайного страждання для постраждалих.

Приклади подій, які можуть викликати травму, включають:

Міжособистісне насильство (включаючи домашнє насильство; психічне, фізичне або сексуальне насильство; напади), нещасні випадки (наприклад, дорожньо-транспортні або робочі нещасні випадки) або стати свідком жакливої події.

Колективні травми включають терористичні напади, масові вбивства, військові дії або стихійні лиха (повінь, землетрус, ураган, цунамі, лісові та лісові пожежі).

Спогади про минулі події також можуть викликати травму.

Травматична подія не обов'язково повинна бути безпосередньо пережитою людиною, але вона також може бути свідком або згодом дізнатися, що це сталося з близькою людиною. Повторний досвід або екстремальне зіткнення з деталями події також можуть травмувати.

### Як реагує людина на потенційно травмуючу подію?

Важливо знати негайні реакції, які часто виникають після потенційно травмуючих подій. Однак майте на увазі, що люди можуть сильно відрізнитися в цьому відношенні. Тому не варто очікувати специфічної реакції, але пам'ятайте про ознаки та симптоми, які вказують на проблеми з психічним здоров'ям після такої події, а також про те, які довгострокові наслідки можуть виникнути (див. вставку нижче). Майте на увазі, що культурні відмінності впливають на те, як люди реагують на травматичні події; наприклад, у деяких культурах неприйнятно демонструвати вразливість або смуток перед незнайомцями.

Абсолютно нормально, що люди відчувають сильний біль після травматичної події. Часто буває так, що вони відчувають емоційний розлад, більш тривожні, страждають від безсоння або зміни апетиту. Інші реакції можуть включати смуток, провину, страх або гнів. Зазвичай ці реакції значно зменшуються протягом місяця. У небагатьох людей розвивається психічний розлад.

### **Гостра стресова реакція та посттравматичний стресовий розлад**

*Гостра стресова реакція* — це тимчасовий розлад, який може проявлятися як негайна реакція на травматичну подію. Спочатку характеризується своєрідним «онімінням» у вигляді обмеженості уваги, нездатності людини переробити певні подразники або ж здається дезорієнтованим. Це може призвести до подальшого відходу від ситуації або до стану неспокоїності та надмірної активності. З'являються такі симптоми панічної тривоги, як тахікардія, пітливість і почервоніння. Ці симптоми зникають протягом двох-трьох днів, часто навіть через кілька годин після травматичної події. Гостра стресова реакція – це тимчасова стресова реакція, і лише в деяких випадках у людей з *гострою стресовою реакцією* розвивається *посттравматичний стресовий розлад*.

*Посттравматичний стресовий розлад* може розвинути через кілька тижнів або місяців після травматичної події. Основними симптомами є переживання травми, нав'язливих спогадів, снів або кошмарів, які виникають на тлі відчуття приголомшення та стану емоційної заціпеніння. З'являється байдужість до інших людей, апатія до оточення, млявість, уникнення дій і ситуацій, які можуть викликати спогади про травму. Крім того, постраждалі страждають від стійкого стану підвищеної пильності, напруженості, стрибкості, дратівливості, агресивності та розладів сну. Нерідкі випадки, коли ці симптоми супроводжуються тривогою або депресією, а також можуть виникати думки про суїцид. Перебіг посттравматичного стресового розладу мінливий, але в більшості випадків можна очікувати одужання.

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

## Що робити, коли ви стали свідком потенційно травматичної події?

### Перші кроки:

По-перше, ви повинні забезпечити власну безпеку та оцінити потенційну небезпеку (наприклад, пожежу, зброю або уламки), перш ніж запропонувати допомогу людині. Залежно від ситуації, викликайте швидку допомогу (112).

Іноді лікарі чи інші професійні помічники вже на місці. Якщо так, то слід дотримуватися їх інструкцій і не намагатися зайняти їх місце. Вони можуть краще оцінити, що потрібно людині в ситуації. Також ніколи не варто критикувати дії професіоналів на очах у людини.

Перш ніж робити якісь дії самостійно, спочатку подивіться, яку допомогу вже отримує людина і чи потрібна додаткова допомога. Якщо інша людина вже допомагає, запитайте, чи потрібна їй додаткова допомога чи перерва.

Перш ніж надати допомогу, подумайте, чи можете ви це зробити. Якщо ні, поставте турботу про себе вище підтримки інших. Спробуйте знайти когось іншого, хто емоційно здатний підтримати травмованого.

### Як ви можете допомогти:

Якщо ви допомагаєте незнайомій людині, представтеся і поясніть, що хочете допомогти. Дізнайтеся ім'я людини і звертайтеся до неї на ім'я. Зберігайте спокій і намагайтеся створити безпечне середовище, перемістивши людину в безпечне місце або прибравши безпосередні небезпеки (наприклад, сміття). Якщо людина здається пригніченою або нерішучою, підтримуйте її у прийнятті необхідних рішень, наприклад, щодо власної безпеки.

Крім того, усвідомлюйте та реагуйте на потреби людини в комфорті та зберіганні її гідності. Наприклад, запропонуйте їй теплу ковдру і попросіть перехожих і представників ЗМІ відійти. Намагайтеся не здаватися поспіхом або нетерплячим.

Якщо у людини немає видимих ушкоджень, важливо перевірити, чи немає ознак погіршення її фізичного чи психічного здоров'я. Будьте готові негайно звернутися за медичною допомогою. Майте на увазі, що людина може раптово втратити орієнтацію або отримати внутрішні поранення, які можуть проявитися пізніше.

Намагайтеся тримати людину в курсі того, що відбувається, і ймовірних наступних кроків. Надайте людині правдиву інформацію і визнайте, коли вам не вистачає інформації. Не обіцяйте людині нічого, що ви не можете виконати. Наприклад, не кажіть, що скоро заберете її додому, якщо це небезпечно. Якщо ви вважаєте, що хтось діє не в її інтересах (наприклад, намагається взяти інтерв'ю або заважає людині спілкуватися з владою), ви повинні спробувати захистити його від цього, доки не втручаться професіонали.

## Як поговорити з людиною, яка щойно пережила травматичні події?

Розмовляючи з людиною, незалежно від її емоційного стану, намагайтеся зберігати спокій. Розмовляйте з людиною як з рівною, а не як хтось вищий чи здається експертом. Покажіть людині, що ви слухаєте, і будьте терплячі, навіть якщо вони повторюються, говорять повільно чи невиразно. Не диктуйте, що людина має відчувати. Уникайте говорити речей, які заважають людині висловлювати свої почуття, наприклад «не плач» або «заспокойся». Не кажіть людині «взяти себе в руки», «рухатися далі» або «зосередитися на позитиві». Наслідки травматичної події неможливо подолати лише силою волі. Повідомте людині, що кожна людина індивідуально переробляє пережиту травму у своєму власному ритмі та запевніть її, що її реакції зрозумілі за даних обставин.

### Поговорити про переживання людини

Якщо людина хоче розповісти про те, що сталося, або про свої почуття, ви повинні слухати без засуджень. Якщо людина починає плакати або здається, що намагається стримати це, скажіть їй, що можна висловлювати будь-які почуття, які вона відчуває. Якщо людина відчуває сором або почуття провини за те, як вона відреагувала під час події, запевніть її, що люди в таких ситуаціях не свідомо контролюють свої реакції, а часто діють автоматично та інстинктивно.

Врахуйте, що людина може відчувати провини за те, що вижила, і несправедливо, що вона вижила, а інші були поранені або померли. Вона може навіть не пам'ятати всіх подробиць події.

### Чого не слід робити

Не закликайте людину говорити про потенційно травмуючу подію або свої почуття з цього приводу.

Не перебивайте людину, щоб поділитися своїми почуттями, досвідом чи думками.

Не порівнюйте травматичний досвід цієї людини з досвідом інших.

Не применшуйте переживання людини, кажучи такі речі, як: «Могло бути гірше», «У тебе все буде добре» або «Ти вже маєш подолати це».

Не пропонуйте релігійну втіху, кажучи такі речі, як «У Бога є свої причини».

Не робіть заяв, які натякають, що те, що сталося, було певною мірою винною людиною або що вона мала відреагувати чи діяти інакше під час події.

Якщо ви не знаєте, що сказати, не соромтеся визнати це. Якщо людина замикається від вас, будьте терпеливі і запитайте, чи можете ви чимось допомогти.

### Як реагувате на виклики під час розмови

Постарайтеся проявити співчуття, навіть якщо поведінка іншої людини є складною. Можливими реакціями на травму можуть бути такі поведінки, як замкнутість, дратівливість і перепади настрою; тому не сприймайте таку поведінку особисто.

Людина може відчувати засмучення під час розмови. Якщо здається, що це так, запитайте людину, чи хоче вона зробити невелику перерву. Замість того, щоб закликати її розповісти про своє горе, запитайте її, що їй потрібно в цей момент. Якщо людина здається відсутньою, зневажливою або має проблеми з розумінням, не думайте, що вона не хоче говорити.

Іноді у людей, які пережили травму, з'являються флешбек (раптове, потужне переживання минулої події). Якщо людина відчуває флешбекі, нагадайте їй, що вона в безпеці, і спробуйте зосередити її увагу на тут і зараз, наприклад, на сприйнятті свого найближчого оточення. Уникайте різких рухів або будь-чого, що може налякати її. Якщо ви знаєте, що людина відчуває флешбекі, запитайте, як вона взагалі хотіла б, щоб її підтримували в таких ситуаціях.

Якщо людина хоче поговорити про подію, але це вас емоційно перевантажує, знайдіть когось іншого, хто зможе поговорити з людиною.

### Що мені робити, якщо людина повідомляє про досвід психічного, фізичного чи сексуального насильства?

Якщо людина розповідає вам про поточний або минулий досвід психічного, фізичного або сексуального насильства, спочатку вислухайте і не відчувайте тиску, щоб запропонувати рішення чи поради.

Подякуйте людині за те, що вона довірилася вам, і не змушуйте її відчувати, що ви їй не вірите. Майте на увазі, що людям, які зазнали психічного, фізичного або сексуального насильства, може бути важко довіряти іншим і неохоче шукати сторонньої підтримки.

Також зверніть увагу на місцеві закони щодо вимог до звітності. Якщо злочинна діяльність була або пов'язана з досвідом насильства, заохочуйте особу відвідати спеціально призначені для цієї мети консультаційні центри, наприклад, щодо сексуального насильства або домашнього насильства, або повідомити про злочин до поліції.

Ви можете помітити, що людина показує фізичні ознаки насильства, наприклад повторні синці. Якщо ви помітили подібні ознаки, будьте відкриті щодо своїх занепокоєнь з людиною. Вона може відповісти зневажливо, але це не обов'язково означає, що ваші занепокоєння є помилковими. Якщо людина розсерджена, поясніть, що ви попросили лише через занепокоєння і будете підтримувати її, якщо їй знадобиться з ким поговорити.

Якщо ознаки насильства не зникнуть і в майбутньому, знову висловіть свою стурбованість.

Якщо ви відчуваєте, що людині загрожує небезпека, попрацюйте з нею, щоб визначити, які подальші кроки їй потрібно зробити, щоб захистити її. Допоможіть їй знайти інших людей, які можуть її підтримати. Заохочуйте її зателефонувати на відповідну гарячу лінію (наприклад, з питань домашнього насильства) або запропонуйте варіанти, як доставити її у безпечне місце (наприклад, допомогти знайти альтернативне житло). Не робіть нічого, що ставить вас під загрозу.

Якщо ви вважаєте, що важливо поділитися отриманою інформацією з кимось іншим, щоб захистити людину, подумайте про можливий вплив на людину (наприклад, на її безпеку чи стосунки). Обговоріть з людиною, з ким та якою ви поділитися інформацією, яку вона вам надала.

Якщо ця людина починає ділитися подробицями досвіду насильства, який ви вважаєте приголомшливим, запитайте її, чи можете ви допомогти знайти когось іншого, з яким можна поговорити, і чи можете ви зв'язатися з професійними консультаційними службами.

### **Як я можу підтримати цю людину в наступні тижні чи місяці?**

Зауважте, що у людини можуть бути як добрі, так і погані дні протягом тижнів або місяців після травматичної події, і немає розкладу того, чого очікувати і коли. Людина також може бути більш чутливою до стресу або, здавалося б, незначних подій.

Запевнити людину в тому, що можна подолати травмувальну подію. Підтримайте її, надавши їй усі доступні джерела інформації для постраждалих (наприклад, інформаційні зустрічі, інформаційні бюлетені та номери телефонів інформаційної гарячої лінії). Заохочуйте їх користуватися послугами підтримки, спеціально розробленими для конкретного травматичного досвіду (наприклад, служби для ветеранів або жертв злочинів).

Є багато речей, які можуть нагадати людині про травму і викликати страждання. Зокрема, спогади можуть викликати річніці травматичного досвіду та повідомлення ЗМІ про подібні події. Також може статися, що людина раптово і несподівано згадує деталі травматичної події і може захотіти їх обговорити. У такі моменти людині може знадобитися додаткова підтримка.

### **Коли людині слід звернутися за професійною допомогою?**

Дізнайтеся про послуги професійної підтримки, доступні на місці. Через місяць можна очікувати повернення до звичного повсякденного життя. Ви повинні заохочувати людину звернутися за професійною допомогою, якщо протягом чотирьох тижнів або більше після травми:

- вона нервує, дратівлива, надмірно збуджена або страшенно налякана,
- вона не може впоратися з сильними, тривожними почуттями

- її важливі стосунки страждають в результаті травматичної події, і вона, наприклад, віддаляється від друзів і сім'ї, починає уникати ситуацій і людей,
- вона все ще думає про травматичні події, або вони знову і знову спрацьовують (флешбеки), або її мучать кошмари, або
- її повсякденне життя та якість життя серйозно погіршуються через ці ознаки.

Якщо у людини виникають суїцидальні думки, вам слід звернутися за допомогою до фахівця (див. також *рекомендації щодо поводження з суїцидальними думками та поведінкою*). Аналогічно, ви повинні заохочувати людину звернутися за професійною допомогою, якщо вона зловживає алкоголем або іншими наркотиками, щоб впоратися (див. *рекомендації щодо поводження з проблемним вживанням алкоголю та рекомендації щодо поводження з проблемного вживанням наркотиків*).

### **Якої додаткової підтримки потребує підліток?**

Підлітки можуть потребувати додаткової підтримки. Якщо підліток не хоче розповісти про те, що трапилось, повідомте його, що він зможе поговорити з вами пізніше. Якщо підліток не хоче говорити про те, що сталося, повідомте йому, що він зможе поговорити з вами пізніше. Також запитайте, чи є хтось, з ким би він хотів поговорити. Якщо у вас немає постійної ролі в житті підлітка, запитайте, чи є дорослий, якому він довіряє і хто зможе його підтримати. Якщо це не так, зверніться до відповідного контактного пункту, наприклад до консультаційного центру або гарячої лінії.

## Мета цих рекомендацій

Ці рекомендації були написані, щоб допомогти коли хтось сильно переживає після потенційно травматичної події. Перший помічник підтримує людину до прибуття відповідної професійної допомоги та вирішення кризи.

## Розробка цих рекомендацій

Наступні рекомендації щодо того, як допомогти комусь після потенційно травматичної події, засновані на експертному висновку групи постраждалих та клініцистів з Австралії, Нової Зеландії, Великобританії, США та Канади.

## Використання цих рекомендацій

Ці правила є загальним підсумком рекомендацій щодо допомоги людині, яка пережила потенційно травматичні події. Кожна людина унікальна. Важливо пристосувати свою підтримку до конкретних потреб цієї людини. Тому ці рекомендації можуть не підходити для кожної людини, яка пережила травматичні події. Так само в розвинених англомовних країнах були розроблені рекомендації щодо надання першої допомоги. Вони можуть не підходити для інших соціальних груп або країн з різними системами охорони здоров'я.

Ці рекомендації захищені авторським правом, але їх можна безкоштовно відтворювати в неприбуткових цілях за умови підтвердження походження.

Будь ласка, процитуйте ці вказівки таким чином:

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.

Будь ласка, надсилайте запити на адресу:

MHFA Ersthelfer  
E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)

Усі рекомендації MHFA можна завантажити з [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de).