



# Сексуальне насильство над хлопцями та чоловіками

в умовах війни, конфлікту та міграції



## Інструментарій



*Mental health*  
AND HUMAN RIGHTS INFO

**Mental Health and Human Rights Info (MHHRI)** це база даних, яка надає безкоштовну інформацію англійською та іспанською мовами про наслідки порушень прав людини для психічного здоров'я в умовах війни, конфлікту та стихійного лиха. База даних містить перелік публікацій, автори яких описують та обговорюють психосоціальні інтервенції як на індивідуальному рівні, так і на рівні громади. Вона також надає інформацію про організації, що працюють в цій сфері.

Даний посібник був апробований у п'яти різних країнах і написаний групою, що складається з таких фахівців: Nora Sveaass (відповідальна за проект), Helen Christie, Doris Drews, Harald Bækkelund, Sara Skilbred-Fjeld та Elisabeth Ng Langdal. Plain Sense підготувала посібник до публікації.

Підготовку цього посібника профінансували Dam Foundation у співпраці з Радою з питань психічного здоров'я, Міністерством закордонних справ Норвегії та Проектом "Психічне здоров'я". Висловлені погляди є позицією HHRI і не обов'язково відображають політику норвезького Міністерства закордонних справ або Проекту "Психічне здоров'я".



**MHHRI**  
Mariboesgate 13  
0183 Oslo, Norge  
Post@hhri.org  
[www.mhhri.org](http://www.mhhri.org)

Посібник може бути завантажений з нашого сайту:  
<https://www.hhri.org/GBV-training-manual/>

## Зміст

Інструменти – Вступ.....	5
Інструменти –Правозахисний підхід.....	6
Інструменти - Знання про поширеність сексуального насильства над чоловіками та хлопцями ..	7
Інструменти - Знання травми .....	8
Інструменти – Розуміння впливу культури, гендерних стереотипів, провини та сорому.....	9
Інструменти – Метафора «Вікно толерантності».....	10
Інструменти - Використання історій і метафор під час роботи з постраждалими .....	11
Інструменти –П'ять історій хлопчиків і чоловіків про їхній травматичний досвід. ....	13
Інструменти – Вправи на заземлення.....	17
Вправа 1: Безпечне місце .....	18
Вправа 2: Розрізнення минулого і сучасного .....	18
Вправа 3: Опанування флешбеків шляхом концентрації уваги:.....	18
Вправа 4: Послідовне зняття м'язової напруги.....	19
Вправа 5: Уважна присутність .....	19
Вправа 6: «Обійми -замок» .....	21
Вправа 7: Повернення в теперішній час.....	21
Вправа 8: Заземлення тіла.....	21
Вправа 9: Відчуття ваги свого тіла.....	21
Вправа 10: Помітити та зменшити гнів за допомогою «Вікна толерантності».....	22
Інструменти – Бути ефективним помічником.....	23
Інструменти – Турбота про себе як про помічника .....	24

## Інструментарій з посібника, розробленого для помічників, які надають допомогу хлопцям та чоловікам, котрі зазнали сексуального насильства в умовах війни, конфлікту та міграції.

Цей інструментарій розроблявся як збірка технік, представлених у навчальному посібнику «Сексуальне насильство над хлопчиками та чоловіками в умовах війни, конфлікту та міграції – Посібник для помічників про психічного здоров'я». Задум полягає в тому, щоб надати вам невеликий і зручний у використанні примірник, який можна перекласти на вашу рідну мову, з історією, яка відповідає вашому культурному контексту.

Сам навчальний посібник розроблений для помічників, які надають чутливу психосоціальну допомогу та підтримку, з урахуванням культурних особливостей, чоловікам та хлопцям, які зазнали гендерного насильства (ГН) і сексуальних травм під час війни, конфлікту та надзвичайних ситуацій, під час втечі або після прибуття в безпечне місце. Посібник приділяє особливу увагу делікатному підходу з урахуванням культурних особливостей, щоб допомагати чоловікам та хлопцям різного віку, культурного та релігійного походження, та сексуальної орієнтації. Мета полягає в тому, щоб посилити психосоціальну підтримку вразливих груп чоловіків і хлопчиків, і щоб більше людей у цій галузі отримували допомогу та підтримку, яких вони потребують, в тих умовах, в яких вони опинилися, наприклад, центри притулку, інтернатні установи.

**Посібник можна використовувати у різні способи.**

Він не є посібником з терапії, але є навчальним, але його можна використовувати для організованого викладання та керівництва, а також для самостійного навчання, індивідуально або в групах. Посібник містить практичні вправи (наприклад, вправи на стабілізацію) та рольові ігри, які можна використовувати разом з іншими. Його можна розглядати як набір хороших ідей і як практичний ресурс у щоденній роботі. Він також надає певні базові знання, які також можуть бути корисними під час розмов з зацікавленими людьми. Історії можна адаптувати до вашого культурного контексту.

У посібнику досліджується психологічне значення травми і те, як травматичні події впливають на психічне здоров'я. Які ознаки сильного стресу? Як їх можна оцінити і зрозуміти? Як помічнику поводитися з чоловіком невдовзі після того, як він зазнав жахливого досвіду? Як впоратися з бідом та створити безпечний простір, в якому можливий діалог і підтримка? Які форми контакту можуть допомогти постраждалому відновитися та зцілитися? Як підготувати звернення про правопорушення та як забезпечити права та безпеку такої людини?

**Права людини і повага є ключовими цінностями.** Той факт, що підручник чітко фокусується на правах людини, також може допомогти зміцнити знання про права людини та те, як це може вплинути на практичну роботу. Той факт, що люди, з якими ми зустрічаємося, самі були жертвами серйозних порушень прав людини і, можливо, думають про те, як з це опанувати, є хорошим аргументом того, що ми як помічники можемо отримати користь від зміцнення наших власних знань про зв'язок між правами людини, їх порушеннями та наданням допомоги.



## Інструменти–Вступ

**Мета. Загальне уявлення про те, як можна використовувати інструментарій.**

У всіх нас є інструментарій, який ми використовуємо в роботі, і який набули завдяки практиці. Ви як помічник і є найважливішим інструментом. Ми попрацюємо з додатковими інструментами та навичками, аби використовувати їх у ситуаціях, коли вони будуть потрібні. Наш намір полягає в тому, щоб надати техніки та методики, які допоможуть стабілізувати постраждалих після травматичних подій, навчати, як давати собі раду в ситуаціях, які викликають травматичні спогади, і віднайти можливості повернути контроль над власним життям. Ми сподіваємося, що деякі з наведених тут вправ допоможуть чоловікові, котрий зазнав насильства, трохи заспокоїтись, навіть якщо він перебуває в стресовому стані і переживає флешбекові спогади. Після засвоєння вони можуть стати ефективними інструментами в умовах нестачі ресурсів або форм терапевтичної підтримки. Постраждалий також більше дізнається про власні реакції. Ми звертаємо увагу на важливість активізації власних ресурсів, а також отримання більш повного розуміння своїх прав.

**Психологічна освіта як інструмент** полягає в процесі "інформування" про власні реакції, а також у деяких корисних роздумах про життя в цілому. Ми вважаємо за доцільне пропонувати способи розуміння проблем. Надана тут інформація стосується того, чим є травма, чому вона така болюча, які реакції на неї можна часто спостерігати як у психологічному, так і фізіологічному аспектах, а також, яким у загальних рисах є той шлях, яким часто рухається травма. **Ця інформація** може надати постраждалому знання та здатність впоратися з власними проблемами іншими способами. Знання – це про те, що постраждалий розуміє, як травматичні події впливають на людину, чого йому слід очікувати, і усвідомлює можливі реакції. Ми вважаємо: чим більше людина знає та розуміє про свою проблему, про її вплив на власне життя та життя оточуючих, тим краще вона може впорядкувати своїм життям, і тим ефективніше вона може її залагоджувати. Психологічна освіта наділяє силою як постраждалого, так і близьких йому людей.

Ми також розглянемо, які інструменти, на думку помічників, у них є, і чого їм не вистачає, що вони вважають за корисне. Те, що засвоєне на тренінгу, можна використовувати як дієвий інструмент у діалозі з постраждалим та з громадою. Використана метафора "інструментарію" охоплює різні навички та способи ведення бесіди, сидіння, слухання, оповідання, дихальні вправи тощо. Цей посібник призначався як доповнення до вже існуючого у вас набору інструментів.

**Додати сил постраждалому** є вмінням/інструментом. Метафора або історія може бути використана для додання сил потерпілому, а багато інших інструментів, які ми розглянемо, можуть допомогти стабілізувати постраждалого та допомогти йому відчути себе більш впевненим та менш наляканим. Для цього ми маємо допомогти постраждалому з'єднатися з власними відчуттями, тобто зором, слухом і т. д. Усвідомлення власних почуттів може допомогти потерпілому впоратися з небезпекою і страхом. Знання того, як працює мозок, і чому ми реагуємо на травматичні події, може бути корисним інструментом. Подумайте також про інші інструменти, які ви можете додати в свій інструментарій.

## Інструменти – Правозахисний підхід

**Мета. Зрозуміти, яким чином принципи прав людини, і наслідки їх порушення, можуть бути корисні в процесі навчання.**

Посібник базується на системі прав людини та керується її принципами. Виявлення прав і їх порушень також важливі в практичній психосоціальній роботі. Розуміння досвіду постраждалих з точки зору прав людини, порушення прав, може бути креативним і нести нове розуміння, а також може дати постраждалим та їхнім помічникам цінні інструменти. Цінності прав людини можуть допомогти нам як зрозуміти страждання, яких ми зазнаємо, так і знайти способи відреагувати на них з повагою та конструктивно.

**Підхід, що ґрунтується на правах людини**, полягає в можливості дізнатися про ці права та вимагати їх дотримання, а також у зміцненні потенціалу та підзвітності людей і установ, які несуть відповідальність за дотримання, захист та впровадження прав. Це також надання більш широких можливостей для участі в прийнятті рішень, які впливають на права людини. Це також розширення можливостей тих, хто несе відповідальність за дотримання прав, визнавати ці права та знати, як їх здійснювати, а також притягувати до відповідальності. Ось деякі основні засадничі принципи:

- **Участь** - кожен має право брати участь в ухваленні рішень, які зачіпають його права. Участь має бути активною, вільною, значущою і зосередженою на забезпеченні доступності, включаючи доступ до інформації в тій формі та на тій мові, яка буде зрозумілою.
- **Розширення прав і можливостей** - означає, що люди та спільноти повинні усвідомлювати свої права, і слід заохочувати їх до участі в розробці політик і практик, що впливають на їхнє життя, і при необхідності - до відстоювання своїх прав.
- **Відсутність дискримінації та рівноправність** - означає, що всі форми дискримінації при здійсненні прав мають бути заборонені, попереджені та викоренені. Пріоритет має надаватись найбільш маргіналізованам, що найчастіше стикаються з великими перешкодами на шляху реалізації своїх прав.
- **Підзвітність** - вимагає ефективного моніторингу норм в області прав людини, а також ефективних засобів правового захисту в разі їх порушення. Щоб підзвітність була ефективною, повинні існувати відповідні закони, політики, інститути, адміністративні процедури та механізми відшкодування збитку з метою забезпечення прав людини.
- **Законність** - уряди повинні створити механізми підзвітності для забезпечення дотримання прав. Повинні існувати ефективні національні та міжнародні правові заходи, щоб уряд міг бути притягнутий до відповідальності у разі недотримання стандартів в галузі прав людини.

**Згадайте ситуації у вашій роботі з постраждалими, коли правозахисний підхід був відсутнім? Як можна по-іншому підходити до цих ситуацій, використовуючи правозахисний підхід?**

Наша мета полягала в тому, щоб розкрити, яким чином права людини безпосередньо пов'язані з роботою помічника, і пояснити цінність підходу, що ґрунтується на правах людини, в їх повсякденній роботі з тими, чиї права були порушені. Йдеться про створення можливості для чоловіків повернути свою гідність, відчути свою цінність, що вони здатні впоратись з почуттям сорому та приниження і вийти за рамки того, що з ними зробили порушення прав людини, несправедливість і травма.

## **Інструменти- Знання про поширеність сексуального насильства над чоловіками та хлопцями**

### **Ціль. Поглибити знання та підвищити свідомість.**

Люди, які працюють в цій галузі, виявили, що сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопчиків є набагато більш поширеним явищем, ніж звичайне усвідомлення цього. З цієї причини важливо підвищувати обізнаність серед усіх людей, які працюють з хлопчиками та чоловіками, у шкільних системах, закладах охорони здоров'я, місцях ув'язнення, казармах та будинках для людей похилого віку. Акцент у нашому посібнику «Сексуальне насильство над хлопцями та чоловіками під час війни, конфлікту та міграції – Посібник із психічного здоров'я для помічників» не має на меті применшити увагу до постраждалих жінок. Навпаки, він визнає, що хлопчики та чоловіки також можуть зазнавати сексуального насильства, хоча ми часто вважаємо чоловіків злочинцями, а жінок – жертвами.

**Сексуальне насильство щодо хлопчиків і чоловіків у контексті війни та міграції** є тривожно високим. Згідно зі звітом УВКБ ООН у 2017 році, від 30% до 40% усіх дорослих чоловіків, ув'язнених у Сирії, піддавалися формам сексуального насильства. Було встановлено, що хлопчики віком від 10 років і чоловіки від 80 років зазнавали сексуального насильства. Дослідження, проведене All Survivors Project (2018), показало, що сирійські хлопці та чоловіки зазнавали сексуального насильства як під час перетину кордону з Туреччиною, так і після прибуття. **Подібним чином**, на основі якісного дослідження серед гуманітарних працівників і біженців в Італії, Комісія у справах біженців жінок повідомила в 2019 році, що велика частка чоловіків і хлопчиків, які перетнули Середземне море як мігранти, зазнали грубого сексуального насильства. Save the Children Norway у 2017 році виявила, що діти, які проживають у центрах прийому біженців або мають відношення до цього, переважно піддавалися жорсткому поводженню та сексуальному насильству.

**У нашому посібнику** йдеться про чоловіків і хлопчиків, у тому числі ЛГБТКІ+ людей, враховуючи вразливі групи, які можуть опинитися під загрозою сексуального насильства в умовах війни, конфлікту та міграції. Причина зосередження уваги на цій групі полягає в тому, що вони все частіше визнаються групою, яка знаходиться в зоні ризику сексуального насильства, а їхні потреби та досвід не часто визнаються, коли йдеться про такий тип порушення прав людини. Труднощі зі звітуванням частково пояснюють, чому міжнародне співтовариство приділяло так мало уваги цьому аспекту гендерного насильства і досі не вжило заходів для його запобігання та підтримки постраждалих. Але низьке усвідомлення також зумовлене суспільним ставленням до цього прояву гендерного насильства та загальним ставленням до мігрантів та міграції.

**Сексуальне насильство** щодо чоловіків і хлопчиків може спричинити серйозні короткострокові та довгострокові психологічні проблеми. Однак через те, що цьому приділяється мало уваги, проблеми психічного здоров'я чоловіків, які пережили сексуальне насильство, часто не визнаються і, відповідно, не розглядаються.

**Ми знаємо, що рання допомога та підтримка дуже важливі для фізичного та психічного здоров'я та реабілітації.** Ми також знаємо, що чоловіки, які пережили сексуальне насильство, майже ніколи не повідомляють про це і тому не отримують необхідної медичної та психологічної допомоги. Особливо малоймовірно, що будуть задоволені потреби потерпілих хлопчиків і чоловіків. Лише невелика частина вразливих груп, таких як діти вулиці, жертви торгівлі людьми, шукачі притулку,



біженці та мігранти без документів, отримують психологічну підтримку від спеціалізованих служб охорони здоров'я в країнах, де вони проживають.

## Інструменти – Знання травми

**Мета. Прояснити поняття "травма" та "травматична подія" та їх вплив на людину.**

"Травма" означає рану. Як у медицині, так і в психології вона означає серйозні фізичні чи психічні ушкодження, включаючи загрозу життю або фізичній недоторканності. Як сформулювала Джудіт Герман (1992, с. 33), травма - це "особиста зустріч зі смертю та насильством".

- Ситуація приголомшуюча, неминуча і жахлива.
- Загроза життю та цілісності.
- Втрата контролю та вихід за рамки того, з чим ми в змозі впоратися.
- Більшість людей зіткнеться з серйозними наслідками, такими, як нав'язливі відчуття, флешбеки і порушення сну.

Травматична подія"- це подія, здатна викликати психічну чи фізичну травму. Перед обличчям такої події безпосередня реакція тіла та свідомості полягає в боротьбі за виживання. У поведінковому плані це реакція виражається так: **"бий, біжи або замри", стань покірним або "вдай мертвого"**. Серйозна травматична подія часто змінює розуміння навколишнього світу. Постраждалі можуть втратити почуття безпеки та відчувати себе вразливими, безпорадними. Якщо подія супроводжується актами насильства або наміром завдати болю, може бути втрачено довіру до інших людей і серйозно порушено характер взаємин між постраждалим та навколишнім світом. Особиста зустріч із проявами людського або штучно створеного насильства вважається найбільш болісною формою травми, яка, ймовірно, буде мати найбільш тривалий вплив. **Важливо наголосити, що реакції, які переживає постраждалий, є нормальними реакціями на ненормальну подію. Постраждалий не є божевільним!** Сексуальне насильство є особливою формою травми, оскільки це надзвичайно інвазивний злочин, який породжує почуття сорому, самозвинувачення та провини. В поєднанні зі страхом бути пораненим або вбитим, воно є травматичним майже у всіх випадках. У людей, які зазнали сексуального насильства часто виникають серйозні травматичні реакції, у багатьох людей, яких зґвалтували, розвивається розлад у спектрі травм. Підраховано, що люди, які пережили такі події, мають більшу ймовірність розвитку ПТСР, ніж люди, які зазнали інших форм травми. **Втрата безпеки**, контролю та довіри зазвичай призводить до депресії (розпачу, втрати бажання жити і т. д.) або занепокоєння. Особиста зустріч з насильством і смертю може мучити постраждалого та приводити до болісного повторного переживання події уві сні або в повсякденному житті (так зване "вторгнення"). В посібнику ми називаємо **фактори, що викликають вторгнення, "тригерами"**. Тригери, або нагадування про травму, - це події чи ситуації, що повертають людей, які перенесли травму, до їх болісного досвіду і переживань. Такі нагадування можуть викликати **травматичні реакції** знову та знову. Вони можуть бути надзвичайно тривожними і створювати таке занепокоєння, що люди будуть боятися виходити на вулицю, бачити людей, чути певні звуки або робити повсякденні справи. Флешбеки - це раптові, часто сильні та неконтрольовані повторні переживання травматичної події або її елементів. Потерпілі можуть не відчувати свого тіла та кам'янітимуть, або ж можуть бути не в змозі згадати травмуючі події. Стан підвищеного збудження також є цілком звичайним. Постраждалі можуть постійно



перебувати напеготові, легко здригатися, погано спати, бути дратівливими або мати труднощі із запам'ятовуванням, концентрацією уваги (гіперзбудженість).

## **Інструменти – Розуміння впливу культури, гендерних стереотипів, провини та сорому**

**Ціль. Зрозуміти, як культура, гендерні стереотипи, почуття провини та сорому можуть впливати на ситуацію постраждалих чоловіків.**

Згвалтування чоловіків все ще є табу і майже не обговорюється як гетеросексуальними, так і геями. Незважаючи на те, що останнім часом цю проблему визнають більше, вона залишається відносно непідзвітною, й в суспільствах, які все ще мають чітко чоловічу орієнтацію, потрібна велика мужність, щоб зізнатися у пережитому згвалтуванні. Чоловіки бояться здаватися жіночними або слабкими, чи сприйматися як геї або бісексуали.

Соціальна реакція на сексуальне насильство, а також на чоловіків, які пережили сексуальне насильство, сильно відрізняється в кожній культурі. Політика, релігія, етнічна приналежність і моральні норми суттєво впливають на ставлення до постраждалих. Хоча всі травматичні реакції психологічно однакові, незалежно від культури, проте значення насильницьких подій змінюється залежно від культури, як і ставлення до жертв насильства та кривдника.

Такого роду приниження може здаватися надзвичайно ганебним. Тому в таких випадках помічникам необхідно розглянути з постраждалим його розуміння та трактування того, що з ним сталося. Постраждалі можуть повністю втратити довіру до жінок. Їхня самооцінка може впасти. Для помічників важливо працювати лише з тими тлумаченнями, які мають значення для постраждалого.

Сором є центральною емоцією, яка вимагає ретельного обговорення. Через сором чоловіки, які пережили сексуальне насильство, часто відмовляються від розмови. Щоб відволіктися від сорому, вони також можуть перенавантажуватися фізичними вправами, перевтомлюватися, приймати наркотики або намагатися звинуватити когось іншого (наприклад, помічника). У відповідь на сором вони можуть спрямовувати гнів, презирство та відразу на себе чи на оточуючих.

Зокрема, хлопчики та чоловіки можуть відчувати провини та сором, якщо під час насильства у них виникає ерекція. Вони можуть відчувати, що це сигналізує кривднику, що вони хочуть того, що зробили з ними; що їхнє тіло їх зрадило; що їм напевно сподобалося те, що сталося.

Протистояння та боротьба з цим злочином ускладнюються чоловічими стереотипами, які припускають, що чоловік повинен вміти захищатися, і що це «не по-чоловічому» бути сексуально ураженим або приниженим. Ці ідеї допомагають пояснити, чому сексуальне насильство над чоловіками та хлопчиками часто не сприймається всерйоз і чому чоловіки, які пережили сексуальне насильство, зазнають стигматизації. Самі постраждалі часто відчують надзвичайну провини та сором, що змушує багатьох утримуватися від звіту про сексуальне насильство. Як наслідок, сексуальні злочини, скоєні в місцях позбавлення волі, під час міграції або учасниками бойових дій, постійно недооцінюються та часто залишаються непомітними. У багатьох суспільствах для чоловіків є табу відкрито говорити про свої тортури,

особливо про сексуальні тортури та приниження. Це робить тему особливо тяжкою для розгляду та болючою для обговорення.

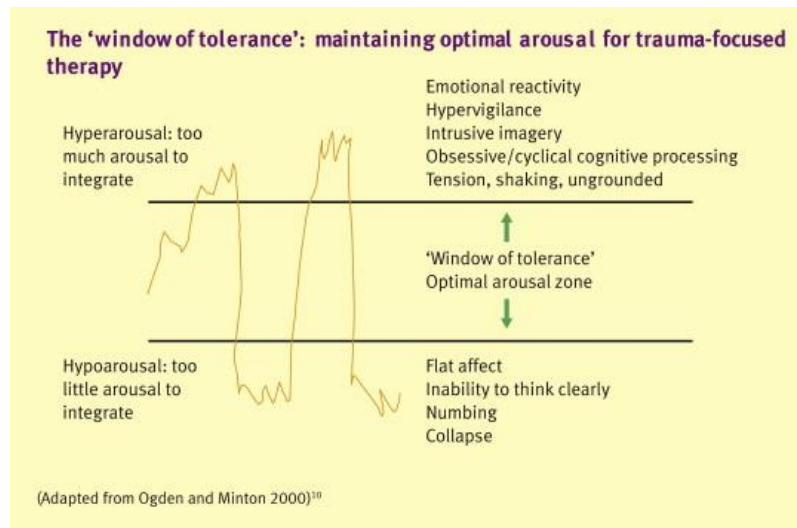
## Інструменти – Метафора «Вікно толерантності»

### Мета. Запропонувати модель для розуміння наших реакцій на стрес і травму

Вікно толерантності - це терапевтична метафора, яку ми можемо використовувати для пояснення травматичних реакцій. Вона ґрунтується на ідеї того, що у кожної людини є "вікно толерантності" та ступінь роздратування або почуттів, які вона здатна витримати. У посібнику та тренінгу наводиться інформація, за допомогою якої люди, що зазнали травму, можуть

зрозуміти свої реакції. Тут також містяться інструменти та методи заземлення, які можуть допомогти їм залишатися в своєму "вікні" або повернутися в нього в разі втрати контролю. Частина між двома лініями показує рівень збалансованості. У всіх людей є зона або своєрідне вікно, в якому вони ідеально збалансовані - де людина перебуває в такому стані, коли вона здатна бути присутньою в ситуації, концентруватися та вчитися. Якщо ви перебуваєте над вікном толерантності, над верхньою лінією, ми говоримо, що ви гіперзбуджені. Це означає, що ваша збудженість занадто висока. Якщо ви перебуваєте нижче свого вікна толерантності, під нижньою лінією, ми говоримо, що у вас гіпоактивність. Це означає, що ви мало активні; рівень вашої енергії занадто низький. Травматичні спогади можуть викликати реакцію бий/біжи. Це реакція надзвичайної активності, коли організм готовий бігти або боротися з погрозами. Якщо ми чогось боїмося, організм реагує автоматично, блокуючи певну діяльність і посилюючи іншу.

Ми можемо знати, що серце б'ється голосніше й частіше, і що ми починаємо дихати частіше. Кровообіг прискорюється, м'язи готуються до бою або втечі, водночас активність у мозку зміщується з тих частин, які допомагають обмірковувати складні проблеми, на ті частини, які допомагають швидко відреагувати на загрозливі для життя ситуації. Якщо неможливо боротися або бігти, наприклад, якщо ви маленька беззахисна дитина, то будете спиратися на базову стратегію виживання, - замирання. Це той же механізм, який ми спостерігаємо у багатьох маленьких тварин, які стають повністю неактивними, якщо на них нападають. Це гіпоактивна реакція, в якій діяльність зводиться до мінімуму: ви зупиняєтесь, повністю втрачаєте рухливість. Більшість з нас іноді опиняються вище або нижче "вікна толерантності". Коли це



трапляється, ми, зазвичай, маємо певні стратегії, що дозволяють повернутись назад, у "вікно толерантності", до того, як дискомфорт стане занадто нестерпним.

## **Інструменти - Використання історій і метафор під час роботи з постраждалими**

**Мета: зрозуміти, як і чому в посібнику використовуються історії та метафори.**

Ми використовуємо історії, щоб описати досвід сексуального насильства та його наслідки (реакції на травму). Історії описують, як травматичний досвід породжує сильні психологічні реакції. Це історії, але вони засновані на клінічному досвіді.

Під час роботи з людьми, які перебувають у стані надзвичайного стресу, історії можуть пролити світло на те, що пережив постражданий, не зобов'язуючи його переживати цей досвід. Вони описують досвід і думки іншої людини, але в термінах, які впізнавані та здаються ймовірними.

Вони також можуть передавати досвід, думки та почуття, які важко пояснити чи обговорити.

Дуже важливо підібрати відповідну метафору. Завжди враховуйте передісторію постраждалого. Наприклад, наступна метафора качки, що купається, а також метафора дерев'яного плота може викликати спогади у мігрантів, які перетнули море у відкритому човні.

### **Стрекоза**

Метафора «Стрекоза» може допомогти постраждалому, зрозуміти своє становище і, можливо, покращити його. Два крила стрекози символізують минуле і майбутнє. Простір між крилами відображає сьогодення. Постражданий може поступово стати більш присутнім (тут і зараз) і збільшити контроль над своїм життям і своїми особистими ресурсами. Очі стрекози символізують здатність дивитися за межі свого травматичного досвіду та бачити надію на майбутнє. Завдяки цьому засобу, та пам'ятаючи хороші спогади зі свого минулого, стрекоза знову вчиться використовувати свої крила для польоту. Постраждалі також повинні вільно визначати своє життя та рухатися в бажаному напрямку.

Метафора стрекози складається з чотирьох частин: (1) Життя до насильства; (2) Жорстоке поводження; (3) Коли постражданий відчуває тригери та спогади; і (4) Коли постражданий розуміє реакції на травму, навчиться впоратися з ними і поступово настає поліпшення.

У першій частині минуле представлено його спогадами про доброго дідуса, шум річки, де він виріс, тощо. Майбутнє представлено його прагненням до здобуття освіти, до отримання хорошої роботи, до подорожей тощо. Стрекоза живе в сьогоденні, між минулим і майбутнім.

Перша частина показує, що стрекоза знаходиться в гарному місці, має хороші спогади про минуле, надії та плани на майбутнє. Її лапки добре стоять на землі, вона відчуває стійкість. Це також показує, що у неї забирають, коли вона зазнає насильства; і що, коли вона одужає, вона зможе згадати те, що було хорошим, і знову зможе планувати майбутнє. Але, звичайно, не всі мали щасливе життя до того, як стали жертвами насильства; однак, майже в усіх, є хороші та важливі спогади.

У другій частині показано стрекозу відразу після того, як вона зазнала насильства. Вона більше не має надій і планів на майбутнє, вона втратила віру. Вона більше не почувається в безпеці: її лапки більше не стоять на землі. Стрекоза схудла, крильця опустилися.

Третя частина зосереджена на тригерах і спогадах стрекози. Її крила змінилися. Вона досі не має планів на майбутнє і більше не пам'ятає свого минулого до травми. У цій частині її почуття приховані за жорстоким поведінням, якого вона зазнала.

Потім починається трансформація. Її все ще турбують тригери та флешбеки: погані спогади заповнюють почуття стрекози. Коли вона помічає, як хтось біжить позаду неї, це повертає її до моменту нападу на неї. Але вона навчається способам допомогти собі, щоб бути більш пов'язаною з сьогоденням (тут-і-зараз).

У четвертій частині показано, як стрекозі нарешті стає краще. Вона навчилася бути в сьогоденні, справлятися зі своїми емоціями, тригерами та спогадами. Її лапки знаходяться ближче до землі. Вона може говорити про минуле, майбутнє та сьогодення. Тепер стрекоза здатна літати на великі відстані та дивитися в майбутнє, та пишається тим, що вона вже пододала багато випробувань.

Історія стрекози має щасливий кінець, про який варто поговорити з постраждалими людьми. Нехай вони подумують про власні надії на майбутнє. Вони не стрекози, тому надії мають бути реалістичними.

### **Мінне поле**

Метафора «мінного поля» може бути використана для ілюстрації реакції на небезпеку та страх. У мінному полі скрізь загрози, але ви не знаєте, де саме вони знаходяться. Коли ви перетинаєте його, ваша концентрація інтенсивна, а напруга надзвичайна. Лише коли ви перетнули поле і знову в безпеці, ви відчуваєте реакцію. Ця метафора відображає досвід і реакцію людей, які жили під постійною загрозою. Поки їхнє життя в небезпеці, у них мало місця для почуттів; але коли небезпека минула, їх переполюють сильний страх та інші емоції.

### **Купання качок**

Уявіть басейн. На глибині ви бачите качку, яка щосили намагається впливати на поверхню. Вона застрягла (погані спогади). Ви поринаєте в воду, знаходите водорості, які її обплутали, і звільняєте її (розмова, вправи на заземлення). Качка пливе вгору. Вона від природи плавуча. Вона спливе на поверхню, як тільки її «випустять на волю».

### **Дерев'яний пліт**

Уявіть собі чоловіка далеко в морі на неміцному дерев'яному плоту. На нього б'ють хвилі, то великі, то маленькі. Він пливе все далі й далі, але продовжує гребти руками до берега. Зусилля виснажливі.

А тепер уявіть, що в чоловіка є весла. Він може краще просуватися та легше поратися з хвилями. Уявіть також його друга на плоту, який веслує з ним і демонструє, як краще веслувати. Спільними зусиллями, вони поступово наближаються до берега.

## Інструменти– П'ять історій хлопчиків і чоловіків про їхній травматичний досвід.

**Мета: Ми розповідаємо ці історії, щоб постраждалий міг зрозуміти свій власний досвід і реакції. Деяким постраждалим може бути важко відкритися та розповісти власну історію. Але щоб отримати допомогу, їм не обов'язково ділитися своєю історією. Вони можуть розпізнати власну травму та реакцію через історії, представлені тут.**

Метафори, історії чи образи можуть вразити, надихнути або відкрити нові горизонти для думок. Вони є простими та ефективними інструментами для викладання та навчання, так само як терапія. Метафори та історії містять неявне значення. Вони дозволяють людям вийти за межі прямої розповіді про те, що вони пережили: вони створюють простори уяви, які допомагають нам побачити те, чого ми ще не бачили, через які ми можемо краще зрозуміти світ і надати нашому досвіду значення. Вони допомагають нам переключатися між розумінням і досвідом, і зрозуміти власні реакції та досвід. Вони показують нам, як все пов'язане між собою і як це можна зрозуміти. Оскільки вони існують навколо нас, а не всередині, то можуть допомогти нам торкатися тем, які нам важко відкрито обговорювати.

Щоб помічнику і потерпілому було легше обговорювати тяжку тему насильства, можна використовувати метафори та/або одну з п'яти історій, які засновані на розповідях різних реальних людей. Вони мають характеристики та унікальність, які ви, як помічник, можете розпізнати у своїй власній роботі, та до яких постраждалий також може мати відношення. Історії п'яťох хлопчиків і чоловіків є червоною ниткою посібника, тобто ми використовуємо їхній досвід і реакцію для пояснення та опрацювання, коли наводимо приклади різних концепцій, теорій, спостережень, реакцій, інструментів і заходів. По-перше, ми розглядаємо ту частину історій, яка показує передісторію та контекст, зосереджуючись на травмуючих подіях і на тому, що сталося/що відбувається. Ми також підкреслюємо, що часто це не поодинокий досвід, а, можливо, кілька переживань протягом тривалого часу та в стресовій життєвій ситуації, які разом складають травми. У наступних історіях висвітлюються особливо тяжкі події та досвід. У цьому наборі інструментів ми розповідаємо історію з контексту Непалу.

### **Історія Према , 15 років, Непал**

- Зазнав кількох серйозних втрат, в тому числі загибель батька в результаті вибуху.
- Зазнав жорстокого поводження з боку вітчима.
- Втікає з дому, пізніше був проданий з метою продажу сексу у великому місті.
- Був врятований організацією та поселений до центру. Він відчуває провину перед матір'ю, та турбується про молодших братів і сестер, але втратив довіру до матері і вітчима. Після вбивства батька він пережив шок.
- Пригнічений, сумний, не може їсти, самотній, пасивний.

Прем жив зі своєю родиною в маленькому селі, оточеному пагорбами. Його батько мав невелику крамницю біля ринку. Його мати завжди заохочувала Према вчитися та допомагати батькові в крамниці. Він був дуже близький з батьками.

Війна стала частиною їхнього звичайного повсякденного життя. Діти ходили до школи, дорослі працювали, а ринок був заповнений людьми з усієї області. Щодня після обіду батько Према вертався з крамниці, і вони сідали вечеряти та обговорювали, як минув день, говорили про крамницю, ринок і обговорювали плани на наступний день. Прем мріяв стати хорошим бізнесменом.

Одного разу Прем з батьком пішли шукати трави, які ростуть у кущах на околиці міста. Десять п'ятсот метрів від дому батько Према раптом вигукнув попередження. "Будь обережний!", і пролунав постріл. Батько Према був застрелений повстанцем-снайпером. Прем був зовсім один у полі зі своїм мертвим батьком. Він відчув сильний біль у грудях, він розгубився, та не зрозумів, що сталося.

Після цього випадку Прем та його родина пройшли через дуже важкий період як у фінансовому, так і в соціальному плані. Хлопця мучили кошмари та спогади про те, що сталося з його батьком. Щоночі йому снилося, що батько прийшов з крамниці, та раптом пролунав вибух, а потім батько зник. Величезна тривога охопила його, він відчував страх та намагався розшукати свого батька, але не міг його знайти, почуття розчарування і смутку охоплювало його. Щовечора він прокидався з криком. Він більше не хотів їсти й перестав зустрічатися з друзями, а також не хотів ходити до школи. І його мрії стати купцем, як його батько, раптом змусили його відчути себе атакованим, пригнобленим, і він не хотів більше думати про своє майбутнє.

Через деякий час мати вдруге вийшла заміж. Спочатку Прем був радий новому батькові. Але цей новий вітчим зайшов до його кімнати вночі та зґвалтував його. Ніч за ніччю це повторювалося. Нічні кошмари та травми, які на деякий час ослабли, знову з'явилися. Прем знову почувався спустошеним, сумним і віддаленим, і недовіра також вплинула на його стосунки з матір'ю. Він вважав за краще не з'являтися вдома та залишався на ринку до вечора. Коли наставали сумерки, Прем боявся йти додому, але вже не знав, куди йти. Мати бачила його біль, але не розуміла причини, вона думала, що це стара травма, яка повернулася.

Прем вирішив втекти. Він пригадав розмову старших за нього хлопців на ринку, які розповідали про чоловіка, який міг би допомогти йому втекти з села та знайти роботу у великому місті. Рано вранці Прем викрав гроші з заощаджень вітчима та сів у вантажівку з іншими молодими людьми, чоловіками та жінками з дітьми. Було темно, і відповідальний за подорож чоловік наказав всім замовкнути. Наляканий, Прем сидів, поставивши коліна перед грудьми. Він не знав точно, скільки годин минуло. Раптом вантажівка зупинилася, і хтось відчинив двері. Викликали Према, і незнайомець привіз його до великого будинку в місті. Прему наказали прибирати в кімнаті, та через деякий час очікувалося, що він також обслуговуватиме клієнтів чоловічої статі, задовольняючи їх сексуально.

Обіцяна робота в місті насправді обернулася рабством, але він був врятований організацією та розміщений до оздоровчого центру. Медсестра провела медичне обстеження. Жорстоке поводження, якого він зазнав, не згадувалось.

У центрі його сприймали як дуже наляканого та сором'язливого хлопчика, з яким не можливо було піти на контакт; особливо співробітникам чоловічої статі. Прем отримав власну кімнату і більшість днів залишався у ліжку.

Згодом, Прем розпочинає навчання в школі. Але він мало розмовляє, нікому не дивиться в очі і сидить на самоті за обідом. Під час занять у школі він здається відстороненим і розгубленим. Вночі йому досі сняться кошмари. Коли він прокидається від власного крику, відразу вмикає світло і трохи заспокоюється, але потім, з відкритими очима сидить у тиші ночі. Прем виглядає нервовим щоразу, коли хтось наближається до нього, а, якщо хтось наближається до нього занадто близько, він швидко йде геть. Його ноги постійно рухаються в класі, він часто дивиться на горизонт, не звертаючи уваги на розповіді вчителів.

Коли Прем повертається до своєї кімнати, він відчувається самотнім і сумним. Іноді він думає про свою матір; це змушує його мовчки плакати. Одного разу Прем наважився прогулятися по оздоровчому центру, він побачив групу молодих людей, та захотів з ними поспілкуватися. Раптом він почув голос літнього чоловіка, який нагадав йому вітчима. Кілька секунд він стояв, як паралізований, а потім втік до своєї кімнати.

Згодом співробітниця центру постукала в двері та ніжним голосом запросила його на прогулянку. Вона почала проводити з ним більше часу, і Прем поступово почав наближатися до спільноти.

#### **Прем, 15 років, Непал – корисні інструменти**

Втративши батька та зазнавши сексуального насильства з боку вітчима, Прем тікає до великого міста, а звідти йому допомагає/рятує організація. Намагаючись адаптуватися в новому середовищі, він переживає кілька травматичних реакцій, включаючи недовіру до інших людей, кошмари, спогади, дисоціацію, тривогу та депресію. Щоб впоратися з цими реакціями на травму, помічник може:

- Забезпечити психологічну освіту для кращої гігієни сну.
- Навчити вправам на заземлення
- Допомогти Премові відновити контроль над відстанню та своїм життям.
- Розглянути модель BASIC-Ph, з акцентом на фізичну активність.
- Використовувати метафору «Вікно толерантності».

Прем мало спілкувався, нікому не дивився в очі й сідав обідати наодинці. Він волів би просто залишатися наодинці у своїй кімнаті. Вночі йому снилися кошмари, іноді він прокидався від власного крику. Тоді він включав світло й трохи заспокоювався, але потім, з відкритими очима, сидів у нічній тиші.

Помічниця центру все це побачила й запросила Према на звичайні прогулянки, щоб поспілкуватися. Спочатку він відмовлявся, але помічниця пояснила, що денне світло і пересування корисні для сну. Коли він спробував це, то зрозумів, що прогулянки- це добре. Вони говорили про зміни, які він може зробити у власній історії під час нічних кошмарів і виконували вправу на заземлення «Безпечне місце». Коли він прокидався вночі, вправа створювала в його розумі безпечне середовище.



Розмовляти було краще під час прогулянки на свіжому повітрі, ніж сидіти в офісі. Оскільки особисті кордони Према були порушені його вітчимою, Прем сам повинен був вирішувати, наскільки близько мала знаходитися помічниця. Під час руху, Премові було легше регулювати відстань між ним та помічницею.

Спочатку, він розповів про те, як сумує за своїм батьком. Зрештою він розповів про почуття провини перед матір'ю та про своє хвилювання щодо того, як вона та його брати та сестри почуватися. Вони вирішили написати листа його матері, щоб повідомити, що Прем у безпеці. Написання листа змусило Према почуватися менш безпорадним. Він відчував, що може мати певний вплив. Він почав довіряти помічниці, яка дізналася про насильство, якого він зазнав, під час пояснення матері, чому йому довелося втекти з дому.

Після розмови про те, що з ним сталося, Прем розповів помічниці, що коли хтось підходив до нього занадто близько, він починав нервувати, тому що це викликало погані спогади. Він відразу хотів втекти. Також розповів, що йому важко було сидіти на місці в класі, тому що його ноги постійно рухалися. Іноді він дивився у вікно, не звертаючи уваги на те, про що розповідали вчителі. Щоб допомогти йому впоратися зі своїм збудженням і дисоціацією, помічниця навчила його деяким вправам на заземлення. Вона пояснила, що інші хлопці у такій самій ситуації реагували так само, і що це- нормальні реакції на дуже болісний досвід.

Помічниця показала Премові вправу «Заземлення тіла». Він відкинувся на спинку крісла й нагадав собі, що він у сьогоднішній день та йому нічого не загрожує. Вони також дослідили «Вікно толерантності», яке допомогло Премові зрозуміти різницю між недостатньою та надмірною активністю. Повільно, але впевнено, він краще пізнавав власну реакцію та згодом, почав розуміти, чому так різко реагував.

Коли помічниця дізнався, що Прем раніше грав у футбол, вона організувала йому участь у футбольних тренуваннях разом з деякими іншими хлопцями в центрі, і поступово він почав наближатися до соціальної спільноти. Центр також мав тренажери, він почав тренуватися з обтяженнями під керівництвом персоналу. Завдяки цим фізичним навантаженням Прем став більш впевненим у своєму тілі. Він відчував, що «повертає своє тіло назад», знову володіє ним. Після пережитого насильства він не відчував власного тіла, він відчував, що його тіло відібрали, більше не відчував гордості, радості чи ясності щодо власних кордонів. Завдяки тренуванням повернулися спогади про силу та витривалість, які він мав раніше. Коли він поступово відновив власні навички та навчився контролювати свої реакції, то почав краще зосереджуватися на навчанні в школі. Його жадоба знань та надія на майбутнє відродилися, і це мотивувало його надалі.

Тим не менш, у нього іноді бувають важкі періоди. Його злість на вітчима чергується із звинуваченням себе у власній надзвичайній довірі до людей. Йому потрібна порада помічниці. Він має знати, за що він відповідає, а за що не відповідає, як відрізнити людей, які бажають йому добра, і тих, кого йому потрібно остерігатися. Після розмови з помічниками Прем погоджується на передання інформації житловій асоціації, куди його переведуть, щоб персонал там міг зрозуміти та допомогти, доки він визначить, кому він може довіряти.

Поступово Прем починає дедалі більше розуміти бажання батька й матері стосовно його майбутнього. Це спонукає Према досягти успіху в навчанні та добре інтегруватися в суспільстві.

## Інструменти – Вправи на заземлення

**Мета. Розуміти важливість стабілізаційних технік, вправ на заземлення та практики.**

Стабілізація – це допомога постраждалим повернутися в "Вікно толерантності"

- Підхід, що допомагає дати раду травматичним реакціям.
- Ми прагнемо, щоб ви могли навчити постраждалого самостійно стабілізувати себе.
- Заземлення - це метод стабілізації для подолання сильних емоцій страху або флешбеків, коли спогади "беруть гору" й відчувається так, ніби це відбувається тут і зараз.

Заземлення є важливим терапевтичним методом для подолання дисоціації або флешбеків, а також для зменшення симптомів тривоги та паніки. Важливо застосовувати вправи знову і знову, доки уміння не стане автоматичним і буде застосовуватися навіть у моменти стресу. Мета заземлення - вивести постраждалого з травматичного переживання, в яке він занурений, і повернути у «вікно толерантності». В такий спосіб постраждалий зможе переорієнтувати свою свідомість і сфокусувати увагу на тому, що відбувається зараз, а не в минулому.

Вправи на заземлення можуть допомогти постраждалому відновити зв'язок:

- З поточним моментом.
- З тут і зараз.
- З власним тілом і повернути втрачений власний контроль.
- З безпечним оточенням кімнати, де він знаходиться.

Вони:

Заземлюють людину, звертаючи увагу на тіло, дозволяючи відновити зв'язок з реальністю.

- Зосереджують на диханні, збільшуючи увагу до того, що відбувається тут і зараз.
- Розслаблюють, створюючи спокій.
- Зміцнюють тіло і пробуджують від оніміння і слабкості.

Вправи фокусуються на п'яти почуттях, які пов'язують нас із тілом і навколишнім середовищем. Ми маємо перевірити, чи постраждалий після цього почувається краще і по-іншому. Це означає, що ми також повинні зробити "сканування" до початку вправ. Зважаючи на те, що кожна людина унікальна, нам потрібно адаптувати інструменти та вправи відповідно до потреб кожного постраждалого, зробивши їх корисними.

Для того, щоб оцінити ефект від вправ на заземлення, ми можемо поставити такі питання:

- Що відбувається з вашим тілом?
- Що відбувається з вашими почуттями? • Що відбувається з вашим диханням?
- Що відбувається з вашими думками? • Що відбувається у вашому серці?

Дозвольте постраждалому вибрати, де вам (як помічнику) краще сидіти, і наскільки близько вам варто знаходитись. Створіть для нього шлях до відступу, запропонувавши, якщо він того забажає, можете продовжити пізніше. Поясніть постраждалому: коли він виконує вправи на заземлення, йому варто:

- Обрати час, коли він буде в безпеці та тиші.
- Зберігати спокій і бути готовим дізнатися щось нове, практикувати знову і знову.

Завжди запрошуйте постраждалого взяти участь у вправах на заземлення. Нехай це буде відкрите запрошення. Якщо він не готовий брати участь у вправі, поважайте його бажання.

## У цьому розділі описані корисні вправи на заземлення.

### Вправа 1: Безпечне місце

Ця вправа допоможе постраждалим заспокоїтися, приборкати надмірну активність і здобути більш збалансований емоційний стан.

Виконуючи цю вправу, ви можете тримати очі відкритими або закритими. 1. Подумайте про місце, де ви відчуваєтеся спокійно та в безпеці. Це може бути місце, де ви колись були, або місце, яке ви бачили у фільмі, або про яке чули. Ви можете знаходитися вдома наодинці або з кимось знайомим, або на природі. Ви можете створити будь яке місце у своїй уяві. 2. Місце має відповідати вам і вашим потребам. Його можна постійно адаптувати. Немає двох однакових людей: це твоє місце. 3. Це приватне місце, яке ніхто не зможе знайти без вашого дозволу. Ви вирішуєте, чи хочете розповісти про нього чи ні. Місце має закривати всі подразники сьогодення, які пригнічують, і має бути зручним і добре обладнаним для всіх ваших потреб. Тут є все, що потрібно для комфорту. 5. Візуалізуйте це місце у своїй уяві та уявіть, що ви там. Знайдіть час, щоб уявити його в деталях: його кольори, форми, запахи, звуки. Уявіть сонце, відчуйте вітер і температуру. Зверніть увагу, як це – стояти, сидіти чи лежати там; відчуйте, як ваше тіло стикається з ним. Відчуйте, як це бути в безпеці, коли все добре. У вашому безпечному місці ви можете бачити, чути, відчувати, відчувати запах і відчувати саме те, що вам потрібно, щоб почуватися в безпеці. 6. Ви можете відвідувати це місце, коли завгодно і скільки завгодно, і від однієї лише думки про це ви відчуєте себе безпечніше та спокійніше. 7. Вам може знадобитися більше одного місця. Працюйте над цим крок за кроком. Зверніть увагу на кожен спогад та емоцію.

### Вправа 2: Розрізнення минулого і сучасного

Ця вправа може допомогти постраждалим заспокоїтися та впоратися з надмірною активністю. Згадайте незначний неприємний випадок, коли ви були трохи стурбовані, неспокійні або відчували сором. Що помічаєте у своєму тілі? Що відбувається в м'язах? Що відбувається в шлунку? Як змінюється ваше дихання? Ваш пульс прискорюється чи сповільнюється? Вам стає більш гаряче чи холодно? Якщо є зміни температури, вони відбуваються у всьому тілі чи в певних частинах вашого тіла?

- Тепер переключіть увагу на кімнату, в якій ви перебуваєте. Зверніть увагу на колір стіни. Зверніть увагу на деталі оздоблення кімнати. Яка температура? Який аромат?
- Чи змінюється дихання, коли ви перемикаєте увагу?
- Тепер спробуйте звернути увагу на ваше поточне оточення, пригадуючи незначну неприємну подію. Чи можете ви утримувати свою увагу на тому, де ви зараз фізично знаходитесь, пригадуючи подію?
- Завершіть цю вправу, зосередивши увагу на вашому поточному оточенні.

### Вправа 3: Опанування флешбеків шляхом концентрації уваги:

Ця вправа може допомогти постраждалим заспокоїтися та впоратися з надмірною активністю.

[Приклад]

Прямо зараз я відчуваю \_\_\_\_\_ (Вставте назву почуття, яке вас охоплює, часто страх).

Мої відчуття такі, що я \_\_\_\_\_ (Назвіть три тілесні відчуття.)

Я пам'ятаю \_\_\_\_\_ (Назвіть одне джерело травми, без подробиць.)

Водночас я озираюся, де я зараз : у \_\_\_\_\_ (Напишіть поточний рік.)

У \_\_\_\_\_, (Напишіть своє місцезнаходження зараз.)

Я бачу \_\_\_\_\_, (Опишіть те, що ви бачите зараз, у місці, де ви перебуваєте.)

Тому я знаю, що \_\_\_\_\_ (Ще раз назвати травму) зараз не відбувається.

#### **Вправа 4: Послідовне зняття м'язової напруги**

Ця вправа може допомогти постраждалим зменшити надмірну активність і отримати більш збалансований емоційний стан.

Кожного разу, коли ми хвилюємося, наше тіло напружується. Це може викликати больові відчуття у шиї, плечах, спині, а також в щелепах, або руках і ногах. Щоб навчитися послідовно знімати напругу, навмисно зробіть більшою напругу певних груп м'язів, а потім розслабте їх. Зосередьтеся на різниці відчуття між напруженими м'язами та розслабленими. Ви повинні тренувати одну частину тіла за раз: голову та обличчя, шию та плечі, спину, живіт, таз, руки та кисті, ноги та ступні. Визначте відповідний для вас темп.

Інструкція: сядьте або ляжте в тихому та безпечному місці. Переконайтеся, що вас не турбуватимуть. Двічі напружуйте і знімайте напругу в кожній групі м'язів. Робіть коротку паузу між кожним циклом. Під час напруження групи м'язів утримуйте напругу приблизно п'ять секунд і розслабте приблизно десять секунд.

- Почніть з кистей руки. Стисніть кулаки, відчуйте, як м'язи напружуються протягом п'яти секунд, а потім розслабте на десять секунд. Зверніть увагу на різницю між напругою та розслабленням. Повторіть ще раз.
- Тепер зосередьтеся на руках. Підтягніть передпліччя до плечей. Відчуйте напругу в м'язах верхньої частини рук протягом п'яти секунд, потім відпустіть; розслабтеся на десять секунд. Зверніть увагу на різницю між напругою та розслабленням. Повторіть.
- Напружте трицепс (м'яз на нижній стороні руки), витягнувши руку прямо та зафіксувавши лікті. Відчуйте напругу в трицепсах (п'ять секунд), потім відпустіть, розслабте руки. Зосередьтеся на різниці між напругою та розслабленням. Повторіть. Коли ваші руки ослаблені, просто дайте їм полежати поруч або покладіть їх на підлокітники.
- Зосередьтеся на обличчі. Напружте м'язи чола, піднявши брови якомога вище. Відчуйте напругу в обличчі та бровах, затримайте та відпустіть. Зосередьтеся на різниці між напругою та розслабленням. Повторіть.
- Відкрийте рот якомога ширше. Тримайте. Розслабтеся. Повторіть.
- Зосередьтеся на м'язах шиї. Нахиліть голову до грудей. Повільно поверніть голову вліво, вирівняйте, потім закиньте голову назад до упору. Поверніть голову в нормальне положення. Потім знову нахиліть голову до грудей. Цього разу поверніть голову вправо, вирівняйте, потім закиньте голову назад до упору. Поверніть голову в нормальне положення. Оскільки шия часто концентрує велику напругу, повторюйте цю вправу повільно й ретельно. Зверніть увагу на різницю між напругою та розслабленням.
- Акцентуйте увагу на плечах. Підніміть їх, як би торкаючись вух. Затримайтеся, відчуйте напругу і відпустіть. Зверніть увагу на відчуття напруги і розслаблення в плечах. Повторіть.

- Зосередьтеся на лопатках, відводячи їх назад, ніби вони можуть торкнутися одна одної. Напружуйте їх і розслабляйте. Зверніть увагу на різницю. Повторіть.
- Вирівняйте спину у пряме положення, щільно, потім відпустіть. Розслабтеся. Повторіть, зосереджуючись на різниці відчуття між напругою та розслабленням.
- Напружте сідниці. Затримайтеся, а потім відпустіть напругу. Повторіть.
- Затримайте дихання. Втягніть живіт, підтягніть його, відпустіть. Повторіть і відчуйте різницю.
- Акцентуйте увагу на ногах. Розтягніть їх, відчуйте напругу м'язів стегна, затримайте, а потім розслабте. Відчуйте різницю між напругою та розслабленням. Повторіть.
- Випряміть ноги та стисніть пальці на себе. Відчуйте напругу в ногах; потім відчуйте розслаблення, коли відпустите. Повторіть.
- Нарешті, зосередьтеся на стопах. Стисніть пальці ніг якнайдалі вниз і відчуйте напругу в м'язах стоп. Затягніть і відпустіть. Зверніть увагу на різні відчуття, коли ви напружуєте та розслабляєте м'язи стоп.
- Відчуйте своє тіло. Якщо залишилося напруження у будь-якій частині тіла, повторіть вправу для цієї частини
- А тепер уявіть, що розслаблення поширюється по всьому тілу. Тіло може відчуватися теплим, трохи важчим, безпечним, розслабленим.

### **Вправа 5: Уважна присутність**

Ця вправа може допомогти постраждалим заспокоїтися і закріпитися тут і зараз.

- Сядьте в зручне положення. Сядьте з прямою спиною і розслабте плечі.
- Оберіть, чи бажаєте ви відкрити чи закрити очі. Якщо у вас відкриті очі, постарайтеся сфокусувати свій погляд приблизно на півметра перед собою.
- Зверніть увагу на поверхневі тілесні відчуття: стопи на підлозі, стегна на стільці тощо.
- Зверніть увагу на своє дихання. Відчуйте, як ваше дихання входить і виходить з легень. Виберіть, чи хочете ви зосередитися на повітрі в ніздрях чи повітрі в легенях. Вдихати; видихати.
- Утримуйте увагу на диханні та стежте за вдихом і видихом.
- Зверніть увагу, які думки проносяться у вашій голові. Які у вас почуття? Усвідомте почуття. Які ваші тілесні відчуття зараз? Відчуйте напругу або дискомфорт.
- Кожного разу, коли ви помічаєте щось інше, що входить у вашу свідомість, помічайте це («привітайте») і ласкаво, але рішуче повертайте свою увагу до дихання.

Намагайтеся якомога краще розглядати свої думки як психічні події, можливо, називаючи їх. Приймайте всі думки, образи та почуття, які виникають. Намагайтеся не відганяти жодних думок і не втягуватися в них. Залиште їх у спокої та зосередьтеся на своєму диханні. Якщо ваша увага відволікається сто разів, ваше єдине завдання - повернутися до дихання. Якщо у вас виникають думки на кшталт «Я не можу це зробити дуже добре» або «це було дивно», зверніть увагу на них і зверніть увагу на своє дихання. Якщо вам потрібна допомога малюнка, уявіть, що ваша свідомість - це небо, а думки, почуття і відчуття - це хмари, що рухаються по ньому. Комусь буде важко зосередитися на диханні. Можна вибрати інший фокус, наприклад, дивитися на предмет, слухати звук або повторювати певний рух (наприклад, ходьба).

## **Вправа 6. «Обійми-замок»**

Ця вправа заспокоює схвильованих постраждалих. Вона також може допомогти постраждалому, що заціпенів, зосередитися на теперішньому моменті. Схрестить руки перед собою і. Правою рукою візьміться за ліве плече. Лівою рукою візьміться за праве плече. Трохи стисніть руки і потягніть плечі до грудей. Залишайтеся так на деякий час. Знайдіть потрібний вам тиск прямо зараз. Утримуйте напругу, а потім опустіть руки. Після цього знову ненадовго стисніть руки і знову відпустіть. Залишайтеся так деякий час.

## **Вправа 7: Повернення в теперішній час**

Ця вправа корисна для постраждалого, який перебуває в стані «завмирання» (оніміння). Помічник допомагає постраждалому користуватися власними органами чуття, для повернення в теперішній час та відчути себе в безпеці. Помічник каже:

- Озирніться навколо та назвіть три речі, які ви бачите.
- Подивіться на будь-що (предмет, колір тощо). Скажіть собі, що ви бачите.
- Назвіть три звуки, які ви чуєте.
- Прислухайтесь до звуків (музику, голоси, інші звуки). Скажіть собі те, що чуєте.
- Назвіть три речі, до яких можна.
- Доторкніться до чогось (різних текстур, різних предметів).
- Скажіть собі те, що ви знаєте. Зверніть увагу на свій душевний стан.
- Ви відчуваєте присутність в кімнаті більше чи менше після виконання вправи?
- Ви почуваетесь спокійніше чи бадьоріше?

## **Вправа 8: Заземлення тіла**

Ця вправа допоможе постраждалому вийти зі стану перезбудження та знайти більш врівноважений емоційний стан. Вона може допомогти постраждалому, який перебуває в "замороженому стані" повернутися до «вікна толерантності». Сядьте на стілець. Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Наступіть лівою ногою на землю, потім правою. Робіть це пооволі: ліва, права, ліва. Повторіть кілька разів. Відчуйте, як стегна та сідниці торкаються сидіння крісла (5 секунд). Зверніть увагу, чи ви зараз краще відчуваєте ваші ноги та сідниці, ніж до того, як звернули на них увагу. Повільно витягніть хребет і зверніть увагу, як це впливає на дихання (10 секунд). Зверніть увагу на руки. Складіть руки разом. Робіть це так, щоб вам було зручно. Стисніть руки та відчуйте свою силу і температуру. Розслабтесь і зробіть паузу, потім знову стисніть руки. Розслабте та опустіть руки.

Тепер перемістіть увагу на свої очі. Огляньте кімнату. Знайдіть будь-що, що скаже вам, що ви тут. Нагадайте собі, що ви тут, зараз, і що ви в безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше дихання, вашу присутність, ваш настрій і вашу силу.

## **Вправа 9: Відчуття ваги свого тіла**

Ця вправа допомагає постраждалим, які почувуються онімілими або заціпенілими, зосередитися на теперішньому моменті. Вона активує м'язи тулуба та ніг, що дозволяє відчути фізичну структуру. Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від край напруженого до безсилля. Він змінюється від стану активного захисту (бий або біжи) до

покірності, при цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія). Коли ми відчуваємо свою силу та тіло, нам простіше дати раду почуттям. Нам краще вдається справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

- Влаштуйтеся зручніше, сидячи на стільці.
- Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Зупиніться на п'ять секунд.
- Відчуйте важкість ваших ніг. Замріть на п'ять секунд.
- М'яко й повільно піднімайте ноги, ліву ногу, потім праву, ліву, праву.
- Відчуйте, як ваші сідниці і стегна торкаються сидіння стільця. Залишайтеся так протягом п'яти секунд.
- Відчуйте, як ваша спина торкається спинки стільця, залишайтеся в цьому положенні та поспостерігайте, чи відбуваються якісь зміни.

### **Вправа 10: Помітити та зменшити гнів за допомогою «Вікна толерантності»**

Ваш гнів і розчарування іноді можуть бути спричинені цілком реальними й неминучими проблемами. Не всякий гнів є недоречним, і часто це здорова, природна реакція на певні труднощі. Часто найкорисніше не зосереджуватися на пошуку рішення, а радше на тому, як ви справляєтеся з проблемою.

Тут «Вікно толерантності» може бути корисним. Зона між двома лініями показує оптимальний рівень активації. У всіх людей є зона або вікно, де вони знаходяться в рівновазі, де їхній душевний стан дозволяє їм бути присутніми, зосередитися та дізнаватися нове.

Якщо чоловік знаходиться над вікном толерантності, над верхньою лінією, ми говоримо, що він надмірно активний. Це означає, що він не може впоратися.

Втеча та боротьба є реакціями виживання та прикладами надмірної активації. Серце б'ється сильніше і частіше, дихання частішає. До мозку припливає більше крові, і мозкова активність призупиняє складну обробку й зосереджується на загрозі. Організм дуже енергійний.

Те, що допомагає залучитися до вікна та впоратися з гнівом, залежить від людини до людини та ситуації до ситуації. Якщо чоловік зможе підійти до цього з найкращими намірами та зусиллями та серйозно спробувати протистояти гніву прямо, у нього буде менша ймовірність втратити терпіння та впасти в роздуми «все або нічого», навіть якщо проблема не буде відразу вирішена.

Якщо він піднімається над вікном і відчуває бійку-відповідь, він може практикувати візуалізацію «Вікна толерантності», коли відчуває, що виникає гнів. Попередньо ви, як помічник та постраждалий, разом можете скласти план дій для повернення у вікно.

#### **Деякі приклади:**

- Звільнення від ситуації, та похід на прогулянку чи пробіжку, для досягнення змін у психічному та фізичному стані.
- Повільне рахування назад від 10 і зосередження на своєму диханні.
- Виконання вправи на заземлення, наприклад, дивіться **вправу 4, яка називається «Послідовне зняття м'язової напруги».**

Наявність м'яча для стискання для спрямування негативної енергії.



## Інструменти - Бути ефективним помічником

### Мета. Знати свої якості помічника

Що означає бути хорошим помічником? Відкрийте для себе інструменти, якими ви як помічник вже володієте. Розгляньте наступні питання:

#### Розгляньте наступні питання:

- Які якості ви вважаєте притаманними ефективному помічнику?
- Як ви можете підтримати постраждалого, якщо він не розповів свою історію?
- Чи допомагають чоловіки і жінки по-різному?
- Що ви можете сказати про себе як про помічника?
- Що ви робите, коли зустрічаєте людину, яка переповнена емоціями - сумом, соромом, гнівом, занепокоєнням або онімінням?
- Невже іноді важко допомогти постраждалому? Що ускладнює допомогу?

#### При роботі з постраждалими важливо:

- Слухати, поважати і визнавати хворобливі реакції.
- Повідомити, що ви "бачите" його.
- Дозволити постраждалому володіти своєю "власною" історією.
- Створити безпечне місце.
- Стабілізувати, залишаючись тут і зараз.
- Запропонувати вправи на заземлення.
- Вправи, що розслаблюють і заряджають енергією.
- Використовувати психолого-педагогічні підходи.

#### Елементи, які допомагають постраждалому говорити про травматичні події

- Підкресліть, що він вільний говорити чи ні, і може зупинитися, коли захоче.
- Особливо, якщо він пригнічується під час розмови, або насилу знаходить слова, тому, можливо, йому легше написати свою історію або намалювати її.
- Допоможіть йому використовувати минулий час («він мене вдарив»), а не теперішній («він мене б'є»), щоб підкреслити, що те, що сталося, минуло. Підводячи підсумки в кінці розмови, робіть це в минулому часі. «Ви сказали, що два роки тому пережили...»
- Допоможіть йому впорядкувати свої спогади та структурувати історію. Спогади про травму часто хаотичні та неповні. Це може допомогти створити хронологію та встановити фактичні опорні точки. «Де це сталося?» «Коли це сталося?» «Як довго це тривало?»
- Не просіть його докладно описати думки, почуття або чуттєвий досвід травматичної події. Деталі можуть дуже зворушити. Вони можуть бути важливими в лікуванні травми, але про них не обов'язково розповідати.
- Реагуйте, коли постраждалий звинувачує себе або висловлює сором. Скажіть, що його реакції нормальні, що він зробив усе, що міг, щоб вижити, що ви не вважаєте, що у нього є підстави відчувати провину. Підкресліть в кінці розмови, що ви не думаєте про нього погано через те, що він розповів.
- Будьте чуйними. Не соромтеся говорити, що його досвід звучить болісно і тяжко, але намагайтеся самі уникати сильної емоційної реакції. Дайте зрозуміти в кінці розмови, що ви можете впоратися з тим, що він сказав, хоча вам боляче це чути.

## Інструменти - турбота про себе як про помічника

**Мета.** Знати про вторинну травматизацію та про те, навіщо/як піклуватися про себе.

### Піклуватися про себе як про помічника

Розмова з постраждалими про травму також впливає на помічника. Для всіх помічників емпатія є важливим аспектом надання хорошої допомоги. Вона також є джерелом **притуплення співчуття, вікарної травми або вторинного травматичного стресу (ВТС)**. Як помічнику дати раду власному стресу? Раннє розпізнавання і обізнаність мають вирішальне значення для подолання цих симптомів. Розуміння цього важливо для працюючих у зонах конфліктів і стихійних лих, у подібних екстремальних умовах, де люди можуть бути більш вразливі до вторинної травматизації. Також ми знаємо, що професіонали в умовах такого стресу ризикують працювати менш ефективно, ніжче свого звичайного рівня. Навіть великі організації, що володіють ресурсами та знаннями про цей конкретний вид стресу, можуть мати обмежені можливості для допомоги й опіки персоналом. Що стосується помічників, які працюють на місцях, найчастіше вони взагалі не отримують жодної підтримки або ресурсів. На тематичній сторінці НННІ, присвяченій допомозі помічникам, ми зібрали посилання, які можуть бути корисні всім, хто займається цією важливою, але тяжкою роботою.

### Застережливі сигнали, які можуть з'явитися після закінчення тривалого періоду роботи:

- Зруйновані ідеали та цинізм
- Почуття неоціненності або зради з боку організації
- Занепад духу
- Грандіозна віра у власну значущість
- Героїчна, але без розсудлива поведінка
- Нехтування власною безпекою та фізичними потребами (відмова від перерв, сну і т. д.).
- Недовіра до колег і керівників
- Асоціальна поведінка
- Перевтома
- Нездатність зосереджуватися і неефективність
- Симптоми хвороби або захворювання
- Труднощі зі сном
- Надмірне вживання алкоголю, тютюну або наркотиків

Важливо **розробити стратегії, що дозволяють справлятися** з ситуаціями, що викликають вікарні травматичні реакції. Що допомагає вам відволіктися від роботи або своїх думок? Як можна відпочити тілом і душею? Надихає вас діяльність або покращує настрій? Якщо вважаєте корисним, можете також використовувати техніки заземлення, яким навчаєте постраждалих. У помічників, які особисто зіткнулися з ГН, є додаткові причини для стресу. Водночас, їх досвід може дати особливе розуміння труднощів і уразливості постраждалих, і це слід визнавати та цінувати. Як і постраждалі, помічники потребують груп підтримки. За можливості, регулярно зустрічайтеся з іншими помічниками, щоб обговорити свій досвід і почуття, або робіть щось разом. Якщо навколо занадто мало помічників для створення групи підтримки, знайдіть друзів і інших людей, яким ви довіряєте, з якими можете поділитися своїми почуттями, не порушуючи при цьому конфіденційності тих, кому ви допомагаєте.