



*Mental health*  
AND HUMAN RIGHTS INFO

# Піклування про себе як про помічника в контексті травми та сильних емоцій

Helen Christie and Elisabeth Ng Langdal

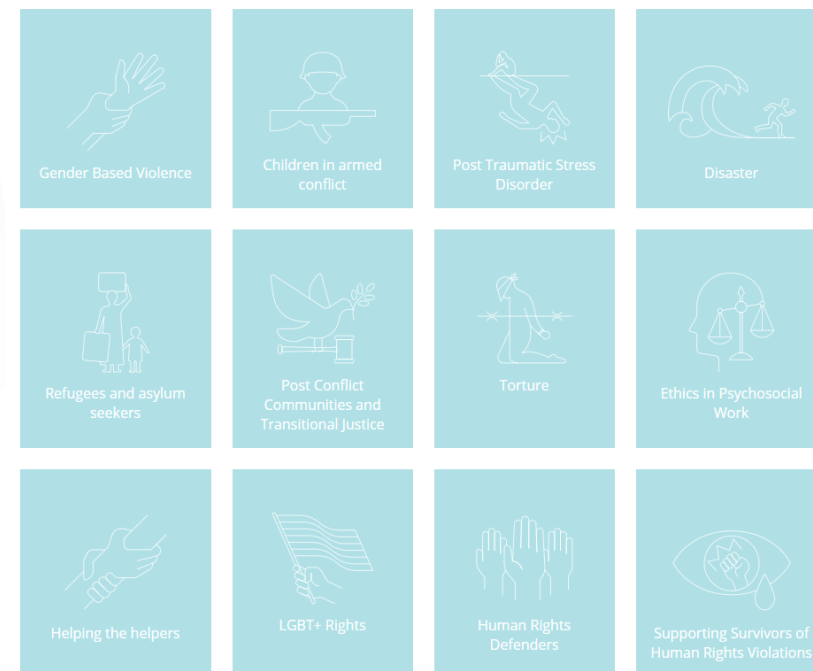


Ми обмінюємося інформацією англійською та іспанською мовами через:

- База даних з понад 800 посиланнями
- Тематична сторінка з окремими темами
- Сторінка нашого посібника з гендерного насильства (жінки, чоловіки, дівчата та хлопчики)
- Сторінка для постраждалих людей.

Mental Health and Human Rights Info – це ресурсна база даних, що надає безкоштовну інформацію про вплив порушень прав людини на психічне здоров'я в умовах катастроф, конфлікту та війни.

[www.hhri.org](http://www.hhri.org)



# Що може запропонувати організація МННРІ

## Вебінар з дискусією:

- Як допомогти дітям та молоді під час війни та кризи –
- Сексуальне насильство під час війни є злочином проти людства.
- Як підтримати помічників, які працюють з жінками, які зазнали сексуального насильства
- Перша психологічна допомога - Підтримка жертв грубих порушень прав людини
- Допомога помічнику, піклування про себе як про помічника.

## Дискусійна група

Зустрічі з одним психологом та 3-4 учасниками раз на тиждень

## Навчання на різні теми

Сесії з 20-хвилинним фільмом на тему та 60-хвилинним обговоренням.

Теми:

- Психічне здоров'я, травма та методи стабілізації
- Психосоціальна підтримка дітей (6-12 років) під час війни
- Як допомогти дітям під час війни та кризи
- Сексуальне насильство під час війни та конфлікту
- Як допомогти дітям та молоді під час війни та кризи.



# Вступ

Чому саме ця тема?

«Здатність до співчуття, здається, лежить в основі нашої здатності виконувати роботу та в основі нашої здатності лежить можливість бути травмованим на роботі»

Figley

?

Перша психологічна допомога

«ПРИДІЛІТЬ УВАГУ ВЛАСНОМУ ДОБРОБУТУ.

Бережіть себе, щоб краще піклуватися про інших»

*РФА (Перша Психологічна Допомога)- поради помічникам:*

- Перевірте: що вам допомагало впоратися раніше?
- Знайдіть час для прийому їжі , відпочинку, розслаблення.
- Дотримуйтеся помірною робочого часу.
- Пам'ятайте про власні кордони, ви не можете нести відповідальність за всіх.
- Обмежте вживання алкоголю, кофе, нікотину
- Зверніться до своїх колег-помічників а хтось інший звернеться до вас
- Поговоріть з друзями, близькими людьми або з кимось, кому довіряєте



# Групові роздуми

1. Чому ми, здається, приділяємо менше уваги піклуванню про себе під час надання допомоги травмованим людям?
2. Яку з вищезгаданих порад найважче виконати?

# Професійна відповідальність - чия відповідальність?

- Роботодавець:** фізичні умови праці, кількість роботи, можливості підведення підсумків, різноманітність завдань, підтримка, поповнення тощо.
- Колектив:** взаємна підтримка, обмін досвідом, гарні процеси віддачі, доречні правила(наприклад, не розмовляти під час обіду), спільне створення хорошої корпоративної культури тощо.
- Особистість:** здатність до самостереження, уважність та усвідомлення власних реакцій (як у конкретних ситуаціях, так і у можливих ознаках зносу та втоми з часом)

# Фактори ризику

## Робоче навантаження

- Робота з травмованими людьми та людьми, яких переслідують, гноблять
- Розчарування , страх, страждання

## Особисті фактори ризику:

- Занадто високі вимоги до себе
- Нереальні вимоги до власних здібностей
- Труднощі у встановленні кордонів

## Ризик в організації

- Нереальні вимоги до виконання роботи
- Невеликий вплив на власну робочу ситуацію
- Відсутність інтересу з боку колег, відсутність зворотного зв'язку,
- Ізоляція на роботі, відсутність можливості обміну досвідом
- Критичне ставлення керівництва

*Знайдіть хвилинку, щоб записати фактори ризику у вашій поточній робочій ситуації*



# Деякі типові приклади поганих методів захисту

## Надмірна залученість

Помічник стає настільки занепокоєним тим, що висловлює людина, яка шукає допомоги, що він починає серію спроб, щоб щось змінити, не розуміючи достатньо добре, що є вираженням болю, а також до того, як постраждала людина встигає знайти власні рішення.

## Часткова залученість – дистанціювання

Помічник насправді не має часу, можливості відслідковувати сигнали постраждалого, що він/вона передає, – і натомість думає: «Це не стосується нас», «Інші мають піклуватися про це» тощо

## Діагноз

Помічник не задоволений тим, як його допомога працює, і покладає відповідальність за це на постраждалу людину: «У неї розлад особистості», «З ним неможливо працювати», «Вона така неспокійна / має дуже неприємний запах з рота», тощо

## Приклади надмірної залученості.

### Терапевта переповнюють емоції, він відчуває себе вразливим і нестабільним.

"Це особливий випадок, людина багато чого пережила. Я маю допомогти, та якщо буде потрібно, я зроблю більше, ніж «рекомендовано», саме тому, що це особливий випадок».

«У цій особливій ситуації я можу запропонувати свій приватний номер телефону, тому що ніхто інший не зможе зрозуміти»

«Мій внесок у допомогу цьому пацієнту є надзвичайно важливим для майбутнього пацієнта».

«...І ніхто з моїх колег не зрозуміє, тому я ні з ким про це не говорю».

# Приклади дистанціювання

Відсторонюється, применшує або заперечує дискомфорт:

"Усе, що я роблю, все недостатньо добре; всі мої спроби допомогти відхиляються »

Цей пацієнт дуже вимогливий й забирає весь мій час та енергію; також не бере на себе відповідальності»

«Я терпіти не можу цю пацієнтку і цей безнадійний випадок. Я хочу направити її далі, але відчуваю себе в пастці»

«Я не помічник, а катастрофа. Я такий же безнадійний, як і пацієнт, і мені соромно за це ».

# 3 важливих питання дня

Що викликає  
тригери/ обтяжує  
вас

- У ситуації
- В довготривалій перспективі

Як ви помічаєте  
ознаки тригерів/або  
стресів

- У ситуації
- В довготривалій перспективі

Що, на вашу думку,  
є корисним?

- Які стратегії подолання ви можете знайти?
- Що вам потрібно від вашого оточення?

Що  
викликає  
тригери /  
обтяжує вас

- У ситуації

- Впродовж тривалого часу

# Як ми, як помічники, можемо постраждати?

*В області травми використовується ряд концепцій*

- Вторинний травматичний стрес (STSD)
- Вікарна травматизація
- Синдром вигорання/ втома від співчуття

але також:

- Пристрасть до власної роботи
- Посттравматичний ріст

# Три основні поняття

## 1. Вторинна травматизація

## 2. Вікарна травматизація

## 3. Втома від співчуття

### Вторинна травматизація

- *Слухаючи тяжкі травматичні історії:*
- Розвиваються реакції, подібні до ПТС, такі як:
- Нав'язливі образи/мрії, нав'язливі думки
- Знаки уникнення: дистанціювання, заперечення
- Підвищена активність, порушення сну і дратівливість

### Вікарна травматизація

- *Когнітивні реакції з часом:*
- Більше песимізму, цинічності
- Більше знецінення себе та інших людей
- Більше холоднокровності
- Більше негативного погляду на сенс і реальність

### Втома від співчуття

- *Змішані соматичні, емоційні, соціальні та когнітивні реакції / високий ступінь впливу:*
- втома, виснаження
- проблеми зі сном
- соматичні скарги
- депресія, нудьга та безнадія

# Різні виміри всередині помічника

- Емоційній стан та реакції
- Симптоми та поведінка
- Когнітивний стиль - системи переконань
- Управління стресом



Про які  
фізичні  
реакції слід  
знати:

## Біль у м'язах

- Шиї, плечах, спині, щоках

## Травлення

- Біль у животі, зміна апетиту тощо.

## Головний біль, запаморочення

## Кров'яний тиск

# Які емоційні реакції

Стрес

Дратівливість

Знижена толерантність для повсякденних проблем

Перепади настрою

Пригнічений настрій

Нечутливий - "холодний"

# Які КОГНІТИВНІ ЗМІНИ

## Функція:

- Коротший інтервал концентрації, ослаблення здатності до фокусування
- Прогалини в пам'яті

## Вміст на увазі/думки:

- Більш цинічний
- Більш песимістичний
- Більш підозрілий
- Більш самокритичний (я недостатньо хороший, недостатньо гарний..)

# Які соціальні зміни

Вилучення

Ізоляція

Більше критики/осудження

Не хоче вплутуватися в чужі  
проблеми у вільний час

## Інші можливі зміни поведінки:



Проблеми зі сном



Спить більше, завжди втрюх, ніколи повністю не відпочиває



Приймає більше або менше їжі



Менше займається спортом



Частіше вживає алкоголь



Не має бажання дивитися фільми або читати книги, в контексті яких міститься біль

Чому цей опис  
нещастя?

Перше правило:  
Усвідомлення/  
увага до  
власних  
сигналів

Чому іноді ми  
обманюємо себе або  
приховуємо власну  
реакцію? Не маємо  
бажання скаржитися,  
розлючуватися,  
здаватися слабкими,  
бути тягарем

Чому важливо  
помічати? Чи це не  
зникне само по собі,  
якщо я не звертатиму  
увагу на це?  
Обов'язковою умовою  
для запобігання чогось  
є усвідомлення

Якщо в мене немає  
усвідомлення про  
сигнали, я забуду про  
пошук поповнення

# Вправа на рефлексію

## Рефлексія

- Як ви помічаєте, що те, над чим ви працюєте, перевантажує вас / дістає вас?
- Фізичні ознаки
- Думки
- Почуття
- Дії

Як ви гадаєте, яким чином ваші колеги можуть це побачити/помітити у вас?

-Що вам потрібно від своїх колег, коли ви відчуваєте себе так?

– Що ваші колеги уже роблять?

Що допомагає і що потрібно

- Від себе
- Від ваших колег
- Від вашого роботодавця

## Чому більшість людей процвітають протягом багатьох років?

- **Ситуаційні фактори:** гарне робоче середовище, стосунки, в яких є підтримка, різноманітність (як у завданнях, так і в підходах)
- **Індивідуальні фактори:** особистість, здатність до гнучкої адаптації до викликів, прагматичне подолання та конструктивні стратегії подолання (самовдосконалення, невиразність негативних емоцій?)
- **Найпоширеніші поняття росту:**
  - більша відкритість
  - краще спілкування
  - усвідомлення того, якими дивовижними можуть бути люди
  - більша толерантність
  - переконання, що можу впоратися з труднощами сам
  - цінність власного життя.

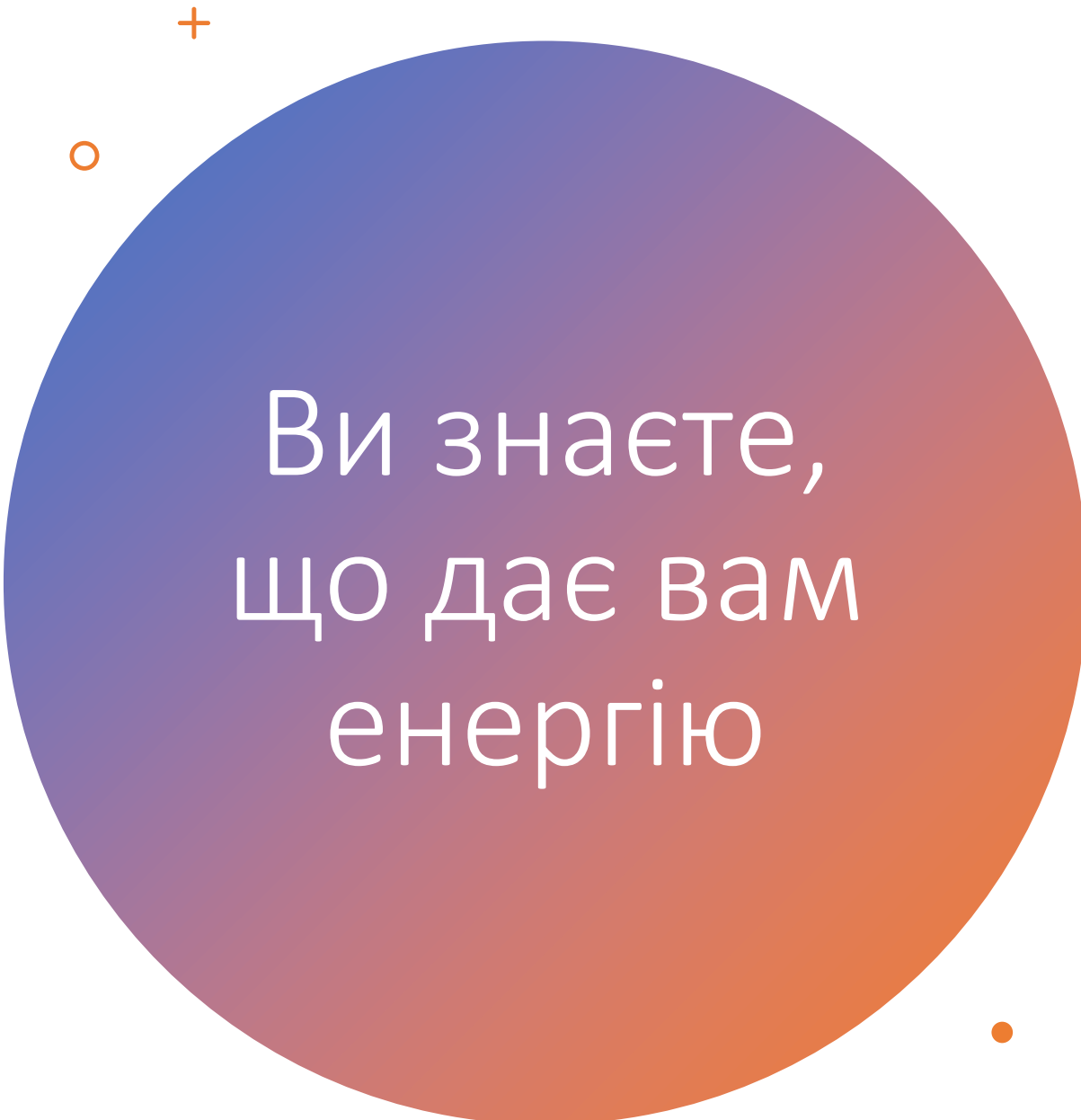


# *Що допомагає - Захисні фактори*

- Гарне здоров'я
- Відпочинок, інтереси
- Змістовні стосунки
- Творчість
- Сприйняття контролю/впливу
- Сенс і контекст
- Самовдосконалення
- Отримання підтримки та допомоги
- Частина цілого

Що вам  
допомагає,  
що вам  
потрібно

- від себе
  - від ваших колег
  - від вашого роботодавця
-



Ви знаєте,  
що дає вам  
енергію

Подумайте, що дає вам поштовх:

- Соціальна взаємодія - родина, друзі
- Час наодинці
- Вправи, біг, йога, танці тощо...
- Природа
- Мистецтво – музика, література, хороші фільми, гумор.
- Мабуть ще щось?

# Усі стратегії подолання в одній моделі BASIC-Ph

## **В- Віра та система цінностей**

- Нагадайте собі про цінності та значення, чому ми робимо те, що ми робимо – цінності в цілому (релігійні, політичні, гуманітарні)
- очевидно, що має захисну дію

## **ВП- Вплив**

- Мати доступ до власних почуттів, мати можливість володіти ними, вміти висловлювати їх без засуджень, вміти регулювати їх, вміти висловлювати їх, ділитися ними, мати співчуття до себе (не жаліти себе)
- Також виявляється, що має сильний захисний ефект

## **С- Соціальний**

- Мати підтримку та бути спроможним користуватися соціальною підтримкою як для розмов про те, як ділитися, так і для наповнення (в консультуванні щодо роботи, настанові, підведенні підсумків)

## **У Уявний**

- Все, що пов'язано з уявою, грою, мистецтвом, ніби зміцнює наше життя

## **П- Пізнання**

- Навчання. Розуміти, розвиватися в контексті роботи. Величезне значення цікавості

## **Ф- Фізичний**

- Техніки релаксації, медитація, уважність, біг, тренування -
- Навіть те, що вимагає невеликої концентрації та координації кількох почуттів

# Вправа:

---

Яка ваша улюблена стратегія?

---

Якби вам довелося вибрати ще одну чи дві, що ближче?

---

Що конкретно ви можете зробити, для того, щоб кинути виклик собі, для покращення власної стратегії подолання?

---

Ваша улюблена стратегія ефективна? Коли вона може бути руйнівною? (наприклад, багато кави, мильних опер, алкоголю, солодоців тощо)

- Psychological first aid: Guide for field workers
- [9789241548205\\_eng.pdf;jsessionid=A106F099C33F62C3675B5EA0A4851AE5 \(who.int\)](#)
- [Doing What Matters in Times of Stress \(who.int\)](#)
- [Manual – Mental health and gender based violence in conflict:](#)  
[www.hhri.org](#)

# САМОСПІВЧУТТЯ

- Надайте собі дозвіл на самозахист і піклування про себе
- Будьте уважні та доброзичливі до власних реакцій
- Все, що добре (для вас), допомагає від душевних навантажень
- Наприклад: гуляти, читати книгу, сидіти на дивані, бути з іншими людьми.

