



Сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків

під час війни, конфлікту та міграції

Посібник з надання психологічної допомоги
для помічників



Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

Mental Health and Human Rights Info (MHHRI) — це ресурсна база даних англійською та іспанською мовами, що містить безкоштовну інформацію про вплив порушень прав людини на психічне здоров'я в умовах стихійного лиха, конфлікту та війни. База даних включає перелік публікацій, в яких йде мова про соціально психологічні заходи на індивідуальному рівні та рівні суспільства. Вона також містить інформацію про організації, що працюють у цій галузі.

Подяка за внесок

Розробку цього посібника фінансували Фонд Dam у співпраці з Норвезькою радою з психічного здоров'я (NCMH), Ifound.Global, Himalpartner та Project Mental Health. Думки, висловлені в ньому, належать MHHRI і не можуть вважатися проявом офіційної політики партнерів фінансування.

©2023 ©2023 Mental Health and Human Rights Info. Усі права захищено. Автори цього посібника доклали значних зусиль, щоб інформація, на якій він базується, була точною та актуальною. Рекомендації, наведені в цьому посібнику, не означають, що лише один спосіб дій є доцільним; конкретні результати також не гарантуються. Завжди потрібно враховувати контекст та індивідуальні обставини. Користувачі цього посібника матимуть доступ до матеріалів та інформації за власним бажанням. Однак ми пропонуємо вам дотримуватися основних рекомендацій та акцентувати увагу на повазі та гідності, наскільки це можливо. Завжди пам'ятайте про принципи захисту гуманітарного проекту The Sphere Project та принцип «Не нашкодьте».

MHHRI не несе відповідальності за будь-які прямі чи опосередковані збитки, відповідальність або витрати, які є наслідком використання цього посібника. Забороняється повне або часткове відтворення цієї публікації без попереднього дозволу MHHRI, її зберігання в пошуковій системі та передача в будь-якій формі чи будь-якими засобами, електронними, механічними, за допомогою фотокопіювання, запису та/або іншими способами.

ISBN 978-82-93796-21-3 (друкована версія)

ISBN 978-82-93796-20-6 (електронна версія)

Оригінальний дизайн і верстка розроблені: Plain Sense, Женева

Ілюстрації обкладинки: www.shutterstock.com

Автор ілюстрацій на сторінках 87 і 119 («Озеро та птахи»): Dong Ik Seo — <https://thenounproject.com/dongik.seo>



Mental Health and Human Rights Info

Mariboesgate 13

0183 Осло

Норвегія

Електронна пошта: post@hhri.org

Вебсайт: www.hhri.org

Для отримання додаткової інформації відвідайте сторінку посібника:

www.hhri.org/gbv-training-manuals

Посібник можна завантажити з сайту: www.hhri.org

Якщо у вас є запитання щодо цього посібника або навчання за його змістом, будь ласка, напишіть нам на адресу: post@hhri.org

Сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків

під час війни, конфлікту та міграції

Посібник з надання психологічної допомоги
для помічників

Зміст

Передмова	iv
Подяка	v
1. Вступ і призначення	1
1.1 Насильство під час війни, конфлікту та міграції	2
1.2 Сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків	3
1.3 Проблеми психічного здоров'я та важливість підтримки	4
1.4 Призначення посібника	4
1.5 Основні напрями	5
1.6 Для кого призначений цей посібник?	6
1.7 Як читати посібник	6
1.8 Структура посібника	7
1.9 Ознайомлення з п'ятьма історіями про хлопчиків і чоловіків, що зазнали сексуального насильства	9
Історія ІБРАГІМА, 17 років, Афганістан	11
Історія ЛУЇ, 45 років, Демократична Республіка Конго	15
Історія КУМАРА, 61 рік, таміл зі Шрі-Ланки	19
Історія АЛІ, 15 років, Північний Ірак	22
Історія РОДНІ, 26 років, Уганда	25
2. Що корисно знати про травму, реакції на травму, стійкість і культуру	29
2.1 Права людини як фундаментальний принцип роботи	30
2.1.1 Сексуальне насильство як порушення прав людини	31
2.1.2 Сексуальне насильство як зброя війни	33
2.1.3 Гендерні стереотипи та гендерні ролі	34
2.2 Бути ефективним помічником	35
2.2.1 Базові навички допомоги ефективного помічника	36

2.3 Травма	38
2.3.1 Базові знання про реакції на травму	38
2.3.2 Про симптоми після травматичної події. Як розуміти реакції на травму	39
2.3.3 Поширені реакції після катастрофічних подій — короткий огляд	40
2.3.4 Сексуальне насильство або зґвалтування як специфічні стресори та джерела травми	41
2.3.5 Катування та нелюдське поводження	41
2.4 Реакції та симптоми, пов'язані з тяжкими травмами/стресовими розладами	43
2.4.1 Вторгнення/нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари та амнезія	43
2.4.2 Уникання	43
2.4.3 Інтенсивні реакції на тригери та нагадування	43
2.4.4 Надмірна активація та гіперзбудження	44
2.4.5 Порушення сну	44
2.4.6 Емоційне сплюснення, емоційне оніміння	45
2.4.7 Дисоціація	45
2.4.8 Сором і провина	45
2.5 Травматичні події та зміни у сприйнятті світу та себе	48
2.5.1 «Базові припущення»	48
2.5.2 Саморуйнівна поведінка та повторна віктимізація	48
2.5.3 Суїцидальні думки та суїцид	49
2.5.4 Ушкодження після тортур та нелюдського поводження	49
2.6 П'ять історій: фокус на реакціях і симптомах	50
2.6.1 Ібрагім, 17 років, Афганістан. Реакції та симптоми	50
2.6.2 Луї, 45 років, Демократична Республіка Конго. Реакції та симптоми	51
2.6.3 Кумар, 61 рік, Шрі-Ланка. Реакції та симптоми	52
2.6.4 Алі, 15 років, Північний Ірак. Реакції та симптоми	53
2.6.5 Родні, 26 років, Уганда. Реакції та симптоми	54
2.7 Культурні аспекти роботи з людьми, що пережили сексуальне насильство	55
2.7.1 Культура і сексуальність	55
2.7.2 Сором і гендерні стереотипи	56
2.7.3 Сором і табу	57
2.7.4 Культурно адаптована допомога	58
2.7.5 Робота з перекладачами	59

2.7.6 Повага, особистий простір і дотики	61
2.7.7 Ставлення та норми, пов'язані з насильством — маскулінність	62
2.8 Поняття «вразливість» та ідентифікація людей у вразливому становищі	63
2.9 ЛГБТКІ+ та люди, які перебувають в особливо вразливих ситуаціях	65
2.10 Травма та стійкість	66

3. Практичні підходи та інструменти для надання допомоги постраждалим чоловікам **69**

3.1 Виявлення та ознаки можливого травматичного досвіду: на що слід звертати увагу помічникам	70
3.1.1 Ознаки можливого травматичного досвіду у дорослих	70
3.1.2 Ознаки можливих реакцій на травму у дітей	71
3.2 Як працювати з постраждалим?	71
3.2.1 Як розпочинати складні розмови	72
3.2.2 Пояснення реакцій та психічних розладів після травми	74
3.3 Інструментарій	75
3.3.1 Інструменти для кращого розуміння реакцій та симптомів	75
3.3.2 Техніки та вправи для подолання інтенсивних реакцій і симптомів	77
3.3.3 Допомога у подоланні проблем зі сном	82
3.3.4 Зміцнення сили — формування стійкості	84
3.3.5 Розмова про травму	85
3.4 Основні принципи роботи з постраждалими	87
3.5 Використання історій і метафор під час роботи з постраждалими	88
3.6 Застосування інструментів для допомоги постраждалим у наших п'яти історіях	92
3.6.1 Ібрагім, 17 років, Афганістан. Як допомагають інструменти	92
3.6.2 Луї, 45 років, Демократична Республіка Конго. Як допомагають інструменти	94
3.6.3 Кумар, 61 рік, Шрі-Ланка. Як допомагають інструменти	95
3.6.4 Алі, 15 років, Північний Ірак. Як допомагають інструменти	97
3.6.5 Родні, 26 років, Уганда. Як допомагають інструменти	99
3.7 Звітування про насильство та порушення прав	101
3.8 Співпраця з родиною, соціальною мережею та спільнотами постраждалої особи	103
3.9 Міркування та надії на майбутнє	104

4. Як допомогти помічнику	107
4.1 Кордони та демаркація	108
4.2 Вторинна травматизація	109
4.3 Втома від співчуття	109
4.4 Попереджувальні сигнали, що можуть з'явитися після тривалого перебування в ролі помічника	109
4.5 Запобігання вторинній травмі та втомі від співчуття	110
4.6 Що можуть зробити помічники, щоб допомогти собі?	111
4.7 Заходи, які може вжити робоче середовище	111
4.8 Подальші кроки	113
Додаток 1. Вправи	114
Вправа 1: Безпечне місце	115
Вправа 2: Розрізнення минулого і сучасного	115
Вправа 3: Опанування флешбеків шляхом концентрації уваги	116
Вправа 4: Послідовне зняття м'язової напруги	116
Вправа 5: Уважна присутність	117
Вправа 6. «Обійми-замок»	118
Вправа 7: Повернення в теперішній час	118
Вправа 8: Заземлення тіла	119
Вправа 9: Відчуття ваги свого тіла	119
Вправа 10: Помітити та зменшити гнів за допомогою «Вікна толерантності»	120
Вправа 11: «Час на хвилювання»	120
Вправа 12: Річка. Створення зв'язної історії	121
Додаток 2. Додаткова література	122
Додаток 3. Автори	126
Кінцеві примітки	128

Передмова

Навчальний посібник розроблений для помічників, які надають допомогу та підтримку чоловікам та хлопцям, що зазнали гендерного насильства (ГН) і сексуальних травм під час війни, конфлікту та надзвичайних ситуацій. Ми сподіваємося, що цей посібник стане корисним і для фахівців, які працюють із гендерним насильством у різних умовах.

У ньому подано інформацію про вплив ГН на психічне здоров'я, зокрема про те, як помічники можуть використовувати ці знання для підтримки чоловіків, які пережили гендерне насильство. Посібник розроблений для того, щоб допомогти фахівцям визначати й розуміти реакції на травму, а також працювати з різними короткостроковими та довгостроковими реакціями, які виникають у хлопців і чоловіків після пережитих травматичних подій.

У 2014 році Mental Health and Human Rights Info (MHHRI) видала навчальний посібник для фахівців, що допомагають жінкам — постраждалим від гендерного насильства, під назвою «Психічне здоров'я та гендерне насильство. Допомога особам, які зазнали сексуального насильства в умовах конфлікту — навчальний посібник».¹ Акцент на чоловіках у цьому посібнику 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.

Посібник розроблений для використання у ситуаціях, коли помічники мають обмежений або відсутній доступ до спеціалізованих медичних послуг, а також коли працівники гуманітарних організацій змушені працювати з людьми, що переживають глибокий сум і страждання через небезпеку, конфлікти та війну.

Посібник можна використовувати у різні способи. Він може поглиблювати знання та розуміння тих, хто вже має досвід і компетенцію у відповідній сфері. Водночас його основне завдання — надавати підтримку фахівцям без спеціальної підготовки, які працюють із травмованими людьми. Посібник можна читати, аналізувати та обговорювати, а запропоновані вправи — впроваджувати й апробувати в груповій роботі та навчальних заняттях.

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 поміщикам підходити до людей, які перебувають у стані сильного стресу, невдовзі після пережитого жорстокого й насильницького досвіду? Як створювати безпечний простір для діалогу та форми підтримки, що допоможуть постраждалим відновитися й одужати?

Права людини і повага є ключовими цінностями. Інші цінності, які повинні формувати підхід до постраждалих включають готовність допомагати та слухати, дозволяти людям самим розповідати свою історію та поважати їхнє право на власний вибір. Крім того, помічник має вміти знаходити баланс між близькістю та дистанцією, надавати позитивну підтримку та вміти витримувати мовчання.

Посібник містить теоретичні матеріали, але головна увага приділена практичним методикам, які безпосередньо допомагають чоловікам, що зазнали сексуального насильства. Сподіваємося, що він надасть фахівцям інструменти, які вони зможуть використати, щоб допомогти постраждалим від гендерного насильства відновити своє життя та повернути відчуття гідності.

Подяка

Багато людей зробили внесок у цю роботу. Ми дякуємо всім тим, хто поділився своїм професійним і особистим досвідом, щоб зробити цей посібник актуальним і корисним для помічників.

МНННІ висловлює вдячність усім учасникам пілотних проєктів за надані відгуки, а також усім рецензентам робочого проєкту. Особлива подяка Роберту Арчеру та Файруз Ель Том із Plain Sense за цінний внесок, редагування та завершення підготовки документа. Даний посібник підготовлено за фінансової підтримки Фонду Dam у партнерстві з Норвезькою радою з психічного здоров'я та Норвезьким агентством з питань співробітництва в галузі розвитку. Ми висловлюємо щирі вдячність працівникам зазначених організацій за підтримку, зацікавленість та довіру. Додаткове фінансування від Les Simm та «I Fund Global» забезпечило можливість створення англomовної версії цього посібника.

Ми також дякуємо колегам, інформаторам, Queer World, Reform, Секретаріату кризового центру, Реновату Нзеїмані, Лукасу Касанові та всім, хто брав участь у семінарі «The Invisibles», що відбувся в Осло 17 листопада 2021 року, а також у першому пілотному семінарі 11 січня 2022 року. Окрему подяку висловлюємо UMN та HimalPartner за співпрацю під час проведення другого пілотного заходу в Непалі у листопаді 2022 року.

Створення цього посібника було б неможливим без щедрої підтримки та додаткового фінансування з боку Норвезького проєкту психічного здоров'я, який протягом багатьох років підтримує МНННІ та продовжує активно сприяти реалізації цього посібника та його цілей.

Текст підготувала авторська група у складі:

Нора Свеас (відповідальний керівник проєкту)

Хелен Кристи

Доріс Дрюс

Гаральд Беккелунд

Сара Скілбред Фельд

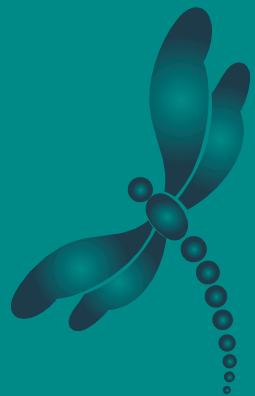
Елізабет Нг Лангдал

Додаткову інформацію про авторів див. у [Додатку 3](#).



1. Вступ і призначення

У першій частині ми надаємо загальну інформацію про сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків, а також практичні відомості про посібник — його призначення, використання та структуру. Для ілюстрації ми обрали п'ять вигаданих історій, що поєднують елементи клінічного досвіду та матеріалів професійної літератури. Ці історії показують досвід людей, які зазнали сексуального насильства, і створюють необхідний контекст. Вони також описують емоції, з якими постраждалі часто важко справляються після подій насильства, і пропонують інформацію, яку можна використати в розмовах із постраждалими. Важливо підкреслити, що хоча травма може виникати внаслідок однієї події, вона часто спричинена серією переживань упродовж тривалого часу, поєднаною з напруженими життєвими обставинами.



1.1 Насильство під час війни, конфлікту та міграції

Щороку тисячі людей перетинають національні кордони в надії втекти від переслідувань та зловживань, війни, репресій, загальної небезпеки або безнадійних життєвих умов. Більшість прагнуть започаткувати нове життя в безпечному середовищі, яке забезпечує захист і кращі умови.

За останні кілька років кількість людей у вимушеному переміщенні зросла до рекордних показників. Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) оцінює, що у світі понад вісімдесят мільйонів людей є переміщеними особами або мігрантами.² Ця цифра включає як тих, хто перетнув національні кордони, так і тих, хто переміщений у межах своєї країни. Серед біженців 41% становлять діти віком до 18 років; серед біженців віком понад 18 років³ співвідношення жінок (29%) і чоловіків (30%) майже однакове.

Багато людей гинуть під час подорожі, особливо якщо вони перетинають Тихий океан або Середземне море на човнах, або долають великі відстані через пустелі чи важко прохідну місцевість. Крім того, мігранти наражаються на небезпеку з боку людей, які експлуатують їхню безпорадність, економічну та особисту вразливість. Багато мігрантів зазнають сексуального насильства та стають жертвами торгівлі людьми, і лише небагато мають доступ до захисту, допомоги чи підтримки. Як наслідок, багато мігрантів уже до моменту прибуття зазнають значного стресу внаслідок пережитих подій до та під час подорожі.

Щоб подати прохання про надання притулку як біженець, мігранти повинні довести, що їхнє повернення до країни походження становитиме для них небезпеку. Вони також можуть бути зобов'язані детально описати порушення та зловживання, яких зазнали. Деякі, але далеко не всі, мають документи (від своїх країн або від волонтерських організацій, з якими вони зустрічалися під час подорожі), що підтверджують повідомлені ними порушення прав людини.

Серед шукачів притулку є люди, які зазнали різних форм насильства, зокрема сексуального насильства, сексуальної експлуатації, тортур, торгівлі людьми, рабських умов або сильних принижень. Зазначені випадки могли трапитися як до того, як вони покинули свою країну, так і під час їхньої подорожі.

Не лише мігранти зазнають сексуального насильства, різних форм зловживань та стають жертвами торгівлі людьми. Цей посібник зосереджується, зокрема, на насильстві, що відбувається в контексті міграції, але він також може бути корисним для тих, хто працює з постраждалими в інших контекстах.

Сексуальне насильство завжди було особливою проблемою під час війни, де його часто використовують як зброю. Жінки є основними об'єктами цього виду насильства.⁴ Проте лише в 1990-х роках міжнародна спільнота почала серйозно звертати увагу на проблему сексуального насильства щодо жінок у період збройних конфліктів.⁵ Відтоді були запроваджені важливі ініціативи, зокрема резолюції Ради Безпеки ООН та інші національні та міжнародні заходи, спрямовані на запобігання цьому явищу та його стримування.

Менше уваги приділялося проблемі сексуального насильства щодо хлопців і чоловіків, хоча воно, безсумнівно, трапляється у значних масштабах.

Цей посібник починає заповнювати цю прогалину. Ми прагнемо підвищити обізнаність і розуміння сексуального насильства та зловживань щодо хлопців і чоловіків під час війни,

конфлікту та міграції, а також їхніх наслідків для окремих людей і суспільства загалом. Крім того, ми хочемо показати, як можна підтримати людей, які зазнали такого насильства. Основною темою цього посібника є сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків, з особливим акцентом на його прояви під час збройних конфліктів і в контексті міграції.

Хоча ми звузили цільову групу до людей, які втекли від збройного конфлікту або серйозних заворушень, щоб шукати притулку в інших країнах, значна частина наведеної інформації та багато запропонованих підходів також можуть бути корисними для хлопців і чоловіків, які пережили сексуальне насильство в інших обставинах, а також для помічників, які з ними працюють.

1.2 Сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків

Працівники цієї сфери виявили, що сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців трапляється набагато частіше, ніж зазвичай вважають. Саме тому важливо підвищувати обізнаність усіх, хто працює з хлопцями та чоловіками — у школах, закладах охорони здоров'я, місцях позбавлення волі, казармах, будинках догляду та на робочих місцях.

Рівень сексуального насильства щодо хлопців і чоловіків у контексті війни та міграції є тривожно високим. У звіті УВКБ ООН 2017 року оцінювалося, що від 30% до 40% усіх дорослих чоловіків, ув'язнених у Сирії, зазнали різних форм сексуального насильства. З'ясовано, що сексуальному насильству піддавалися хлопці віком від 10 років і чоловіки до 80 років.⁶ 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.⁷

Аналогічно, на основі якісного дослідження серед працівників гуманітарних організацій та біженців в Італії, Women's Refugee Commission у 2019 році повідомила, що значна частина чоловіків і хлопців, які перетинали Середземне море як мігранти, зазнавали грубого сексуального насильства.⁸ Організація Save the Children Norway у 2017 році виявила, що діти, які проживають у центрах прийому біженців або мають відношення до цього, переважно піддавалися жорстокому поводженню та сексуальному насильству.⁹

У цьому посібнику йдеться про чоловіків і хлопчиків, у тому числі ЛГБТКІ+ людей, враховуючи вразливі групи. Зараз усе більше визнають, що ЛГБТКІ+ особи перебувають під особливим ризиком сексуального насильства. Проте їхні потреби та досвід не часто враховуються, коли йдеться про такого роду 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. (див. розділ 3.7). Але низький рівень усвідомлення також зумовлений суспільним ставленням до цього прояву гендерного насильства та загальним ставленням до мігрантів та міграції.



1.3 Проблеми психічного здоров'я та важливість підтримки

Сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців може спричиняти серйозні коротко- та довгострокові психологічні проблеми. Проте, через недостатню увагу до проблем психічного здоров'я чоловіків, що зазнали сексуального насильства, їхні труднощі часто залишаються непоміченими та без належної підтримки. Важливо зазначити, що не всі постраждалі переживатимуть аналогічні травматичні реакції, що описуються в цьому посібнику. У деяких людей реакції можуть проявитися лише через роки, а в інших — можливо, ніколи не

”Важливо зазначити, що не всі постраждалі переживатимуть аналогічні травматичні реакції, що описуються в цьому посібнику. У деяких людей реакції можуть проявитися лише через роки, а в інших — можливо, ніколи не виникнуть. Це може свідчити про резильєнтність — внутрішню здатність долати труднощі, відновитися після випробувань і ефективно адаптуватися до нових обставин.”

виникнуть. Це може свідчити про резильєнтність — внутрішню здатність долати труднощі, відновитися після випробувань і ефективно адаптуватися до нових обставин. В інших випадках це може бути результатом своєчасної допомоги та підтримки в критичний момент. У подальших розділах посібника ми детальніше розглянемо стійкість і способи, за допомогою яких помічники можуть сприяти її зміцненню у постраждалих.

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. Потреби мігрантів особливо часто залишаються незадоволеними. Лише невелика частина шукачів притулку, біженців та мігрантів без документів отримує психологічну підтримку від спеціалізованих служб охорони здоров'я в країнах, де вони проживають.^{10,11,12}

1.4 Призначення посібника

Він не є посібником з терапії. Він покликаний підвищити розуміння травми та запропонувати практичні підходи стосовно того, як опрацьовувати проблеми або реакції, які можуть

“Більшість із нас асоціює допомогу з обговоренням того, що сталося, та забезпеченням того, щоб постраждалі отримали підтримку для опрацювання травми.”

мати окремі постраждалі. Він містить рекомендації щодо того, як направляти людей за допомогою, надавати підтримку та домовлятися з постраждалими про подальші кроки. Помічники можуть використовувати посібник для навчання та обговорення питань, що виникають у роботі, а також для виконання вправ як у груповій, так і в індивідуальній роботі з постраждалими. Мета посібника — доповнити та поглибити знання та розуміння всіх, хто працює у цій сфері.

Більшість із нас асоціює допомогу з обговоренням того, що сталося, та забезпеченням того, щоб постраждалі отримали підтримку для опрацювання травми. Посібник надає деякі поради з цього приводу. Проте ми хочемо виділити два взаємопов'язані моменти. По-перше: допомога обмежується не тільки розмовою про насильство. Значна частина підтримки спрямована на те, щоб постраждалі повернули самоповагу, відновили контакт із власним тілом, відновили довіру до інших людей, а також навчились регулювати емоції, сон і поведінку. Багато методів стабілізації є універсальними тому вони підходять для помічників, які не обмежуються роботою лише з особами, які зазнали сексуального насильства.

По-друге: допомога не повинна обмежуватися лише вислуховуванням історії постраждалого. Існує багато різних способів підтримки, допомоги та обміну досвідом. Детальніше про те, як підтримувати розвиток сил та стійкості постраждалих, наведено в розділі 3.3.4.

Якщо постраждалий довіряє вам і бажає поділитися своєю історією, слухайте уважно та з емпатією, і запевніть його у збереженні конфіденційності. Інформація, що виникає у взаємодії між помічником і постраждалим, повинна залишатися приватною, за винятком випадків, коли постраждалий дає згоду на її розголошення. Також слід оцінити наявність спеціалізованої підтримки та визначити, чи може постраждалий отримати користь від більш спеціалізованої терапії, а також чи готовий він до її проходження.

1.5 Основні напрями

У посібнику розглядається психологічне значення травми та те, як травматичні події можуть впливати на психічне здоров'я. У ньому порушуються такі ключові питання: Які є ознаки сильного стресу? Як ці ознаки можна оцінити та зрозуміти? Як помічникові налагодити контакт із хлопчиком або чоловіком, який зазнав сексуального насильства? Як звернутися до постраждалого та створити безпечний простір для підтримувальних розмов? Які форми контакту сприяють відновленню постраждалих? Як допомогти постраждалим безпечно задокументувати та повідомити про порушення прав людини? Які дії є належними для забезпечення безпеки та правового захисту постраждалих?

Посібник базується на визнанні прав людини та поваги до гідності як основоположних цінностей. Сексуальне насильство — незалежно від того, де воно відбулося, у країні походження чи під час міграції, — розглядається як тяжке порушення прав людини. Підхід, заснований на правах людини, дозволяє оцінювати такі порушення та водночас підкреслює важливість шанобливого ставлення, зміцнення самоповаги і підтримки здатності людини самостійно приймати рішення та нести відповідальність за власне життя. Робота помічників має ґрунтуватися на готовності підтримувати та уважно слухати, наданні постраждалим простору для розповіді власної історії, а також на повазі до їхнього права на автономію та самовизначення. Важливо також, щоб помічники вміли зберігати професійний баланс між близькістю та дистанцією, надавали підтримку у конструктивний спосіб і спокійно ставилися до пауз та мовчання у процесі спілкування.

Посібник поєднує теоретичні підходи з реальними ситуаціями та практичним досвідом. Особливу увагу приділено практичним вправам, які допомагають постраждалим від сексуального насильства краще адаптуватися до повсякденного життя та справлятися з його викликами.

1.6 Для кого призначений цей посібник?

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 того, як подано прохання про надання міжнародного захисту в третій країні.¹³ Цей посібник призначений не для психологів чи психіатрів, а для помічників, які безпосередньо надають підтримку особам, які зазнали порушень прав людини та насильства, зокрема гендерного та сексуального.

У рамках цього посібника «помічник» — це будь-яка людина, яка вирішує підтримати постраждалого від сексуального насильства, навіть якщо надання такої допомоги не є її основною професійною функцією. До помічників належать:

- Працівники сфери охорони здоров'я.
- Гуманітарні фахівці, які працюють в умовах надзвичайних ситуацій.
- Волонтери та професійні працівники, що працюють у таборах для біженців або надають допомогу біженцям.
- Волонтери та фахівці, що надають державні або приватні соціальні послуги (житло, соціальне забезпечення тощо).
- Волонтери та професійні доглядачі.
- Шкільні вчителі.
- Соціальні працівники.

Помічники не обов'язково повинні мати медичну освіту або спеціальну підготовку (як медсестра, психолог чи лікар). Важливо, щоб вони мали безпосередній контакт із постраждалими у процесі своєї допомоги.

Посібник підкреслює важливість культурної компетентності під час роботи з чоловіками та хлопцями різного віку, культурного та релігійного походження або сексуальної орієнтації. Мета — зміцнити психосоціальну підтримку чоловіків-постраждалих, щоб більше людей цієї вразливої групи отримували допомогу та доступ до місцевих і спеціалізованих сервісів незалежно від їхнього місця проживання (центри прийому біженців, житлові асоціації, приватне житло тощо).

1.7 Як читати посібник

Посібник можна використовувати для організованого навчання, тренінгів і супервізії, а також для самостійного вивчення — індивідуально або в групах. Щоб полегшити використання посібника під час тренінгів, ми додали спеціальні блоки з порадами для тренерів. Вони можуть бути також корисними для помічників. Посібник містить практичні вправи (наприклад, вправи на стабілізацію) та рольові ігри, які можна проводити разом з іншими. Ці вправи та рольові ігри можна адаптувати для самостійного виконання. Посібник можна розглядати як збірку корисних рекомендацій та практичний ресурс для щоденного вико-

ристання. Він також поєднує базові знання, які можуть бути корисними під час спілкування з постраждалими. Мета посібника — зміцнити розуміння прав людини та їх значення для практичної роботи. Оскільки багато постраждалих пережили серйозні порушення прав людини і можуть мати власні уявлення про те, як вирішувати такі проблеми, помічникам важливо розуміти зв'язок між порушеннями прав людини та наданням допомоги.

1.8 Структура посібника

Частина Перша (вступ) містить практичну інформацію про посібник: його призначення, способи використання та структуру. Далі наведено п'ять оригінальних вигаданих історій, в яких описується насильство та травматичні події, створених на основі професійних джерел та реальних випадків клієнтів. У тексті згадуються певні діагностичні категорії та описи, оскільки вони часто використовуються у професійній літературі та посиланнях. Проте основна мета — показати конкретні поведінкові та психологічні реакції чоловіків, які пережили сексуальне насильство, щоб їхні досвід та реакції можна було впізнати в інших ситуаціях.

Історії підкреслюють індивідуальні та культурні відмінності, допомагаючи помічникам краще розуміти реакції постраждалих та надавати їм оптимальну підтримку. Вони відображають різноманітність особистого досвіду, але мають спільні риси: усі описують переживання прямого або непрямого насильства, приниження, порушення прав людини або загрози, пов'язані з сексуальною ідентичністю або статусом постраждалих. Як зазначено, особи, які є або вважаються LGBTQI+¹⁴ особливо ризикують зазнати сексуального насильства.¹⁵

Ці історії відіграють ключову роль у посібнику і регулярно згадуються в тексті. Вони також можуть використовуватися метафорично, як заміники подій, про які постраждалим важко говорити безпосередньо.

Частина Друга має назву «Що корисно знати». Вона знайомить з ключовими темами, зокрема з правами людини та підходом, заснованим на правах людини. Один із розділів пояснює, як помічник може помічати та розуміти вразливість, що допомагає виявляти людей, які могли зазнати насильства або перебувають у вразливому стані з інших причин.

Ще один розділ Другої частини підкреслює важливість культурно чутливого підходу. Наступні розділи надають більше інформації про сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків у війнах, конфліктах та інших нестабільних ситуаціях. Вони посилаються на результати відповідних досліджень і розслідувань, а також розглядають взаємозв'язок між терапією, психосоціальною роботою та психологічною підтримкою в кризових ситуаціях. Також розглядаються різні травматичні реакції, які можуть виникати у постраждалих після травматичних подій. Мета — дати уявлення про те, з чим, ймовірно, зіткнуться постраждалі після насильства, і які ситуації можуть бути для них складними. Зокрема, описуються так звані тригери — події чи ситуації, що нагадують людині про пережите, також їх називають нагадуваннями про травму.

У третій частині обговорюються «корисні форми допомоги», практичні навички та методи, які помічники можуть використовувати під час роботи з постраждалими. У п'яти історіях представлені практичні «інструменти», які допомагають у роботі з постраждалими. Ця частина включає запитання для самоаналізу та рольові вправи, що дають змогу відпрацювати потенційні ситуації разом із колегами. Рольові ігри допомагають навчитися проводити заземлювальні вправи, надавати психологічну освіту та застосовувати метафори. У тексті використовуються терміни «інструменти» та «набір інструментів» для позначення певних

практичних навичок та методів роботи, які він описує, а також містяться посилання на історії. Розділи цієї частини пояснюють, як будувати довіру з постраждалими, поважати їхнє бажання дистанції та мовчання, цінувати їхню стійкість і здатність справлятися з труднощами. Також у ньому розглядаються почуття провини та сорому — емоції, з якими стикаються багато постраждалих, — після чого обговорюється природа травми та те, чим сексуальна травма відрізняється від інших видів травматичного досвіду.

У цій частині описано практичні підходи та методи, які допомагають заспокоїти або стабілізувати постраждалих, які відчувають небезпеку або невпевненість через флешбеки або нові загрози. Також пояснюється, як історії можна використовувати безпосередньо та опосередковано, зокрема як метафори, для підтримки роботи з травмою на практичному рівні. Використання історій та метафор допомагає впливати на сприйняття постраждалими теперішнього та майбутнього, відновлювати їхню надію та віру у власні сили після жорстоких або принизливих подій.

Частина четверта присвячена ролі та відповідальності помічника і способам підвищення його професійних навичок. Крім того, обговорюється, як бути ефективним помічником, як створювати простір для складних розмов, а також як самі помічники можуть стикатися зі стресом та важкими емоціями після зустрічей з постраждалими, які пережили травму та потребують підтримки.

В кінці посібника наведено теоретичні матеріали та інші відповідні ресурси.

Кожна частина посібника містить запитання для роздумів.

Терміни

В обговореннях цієї теми часто вживаються слова «постраждалі» та «жертви». У цьому посібнику ми використовуємо термін «постраждалий» для опису хлопців і чоловіків, які зазнали сексуального насильства. Причина такого вибору полягає в тому, що мова впливає на наше сприйняття людей, які пережили сексуальне насильство і на те, як вони сприймають самих себе. «Жертва» може сприйматися як безсила людина, зламана актом насильства. Натомість термін «постраждалий» підкреслює силу, витривалість і здатність людини продовжувати життя після пережитого травматичного досвіду. Для багатьох людей, що зазнали сексуального насильства, повсякденне життя вимагає значної внутрішньої сили та наполегливості.

Ми також ухвалили редакційне рішення щодо використання займенників «he» («він»), «she» («вона») та гендерно нейтрального займенника «them» («вони»). У цьому посібнику ми вирішили використовувати займенник «він», при цьому ми визнаємо й поважаємо те, що деякі люди можуть ідентифікувати себе з гендером, відмінним від того, який був визначений при народженні.

1.9 Ознайомлення з п'ятьма історіями про хлопчиків і чоловіків, що зазнали сексуального насильства

Мета. Зрозуміти ці історії та навчитися використовувати їх, так само, як і інші метафори.

Ми використовуємо історії, щоб описати досвід сексуального насильства та його наслідки (реакції на травму). 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. Як уже зазначалося, не всі люди переживатимуть травматичні реакції, які ми описуємо.

Терапевтичні метафори, історії чи образи можуть вразити, надихнути або відкрити нові горизонти для думок. Вони є простими та ефективними інструментами для викладання та навчання. 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. Оскільки вони існують навколо нас, а не всередині, то можуть допомогти нам торкатися тем, які нам важко відкрито обговорювати.

Працювати з проблемою за допомогою метафор може бути корисно на кількох рівнях. Метафора або історія створює певну дистанцію від реального досвіду людини, яка пережила насильство, тому сприймається як менш нав'язлива й дозволяє їй трохи розслабитися. Коли фахівці використовують метафори чи історії, вони часто говорять про «екстерналізацію» — винесення теми з внутрішнього переживання у зовнішній простір. Метафори та історії дають змогу постраждалим розглядати болісні події та емоції з більш відстороненої позиції. Завдяки цьому їх легше усвідомити й опрацювати. Вони роблять складні та чутливі теми безпечнішими для обговорення.

У посібнику «Психічне здоров'я та гендерне насильство», підготовленому МНННІ для фахівців, які працюють із жінками, що пережили сексуальне насильство, було використано метафору Жінки-метелика, щоб описати їхні реакції на травму. У цьому посібнику ми застосовуємо метафору Стрекози як символ процесу, через який проходять чоловіки після пережитого насильства. Подібно до Жінки-метелика, Стрекоза має крила, що можуть уособлювати минуле й майбутнє. Після травми багатьом людям важко перебувати в теперішньому моменті — бути присутніми «тут і зараз». Теперішнє часто наповнюється спогадами про минуле та тривогами щодо майбутнього; здається, що зло, яке вже сталося, може трапитися знову. По суті, завдання фахівців полягає в тому, щоб допомогти людині залишатися в теперішньому моменті — інакше кажучи, щоб ані минуле, ані майбутнє не «вторгалися» в її тіло та переживання.

“Але щоб отримати допомогу, їм не обов'язково ділитися своєю історією. Вони можуть розпізнати власну травму та реакцію через історії, представлені тут.”

Традиційно стрекоза символізує здатність до адаптації та трансформації. Вона відома своїм яскравим забарвленням, може долати великі відстані, розвиваючи швидкість до 80 км/год, а її очі складаються приблизно з 30 000 шестикутних фасеток, що забезпечує майже повний, 360-градусний огляд. Проте нас цікавить не стільки її краса чи швидкість, скільки те, що вона символізує. У багатьох культурах стрекоза є образом перетворення. Непримітна личинка, яка живе у воді, з часом перетворюється на красиву комаху, що живе в повітрі. Саме тому ми обрали Стрекозу як метафору — через її здатність до глибокої трансформації. Якщо фахівці з'ясують, що метафора Стрекози має негативне культурне значення для певних людей, ми радимо використовувати інші, більш сприятливі метафори.

П'ять історій показують характерні переживання та реакції на травму, а також ілюструють поняття, теорії, спостереження, реакції, інструменти та методи, що розглядаються в посібнику. Вони допомагають зрозуміти контекст і демонструють різні прояви травми. Як уже зазначалося, травма може виникнути внаслідок однієї події, проте частіше вона формується через послідовність подій і тривалу стресову життєву ситуацію.

Історії поділено на три частини, кожна з яких починається з короткого підсумку.

У Першій частині (виділено жирним шрифтом) подано травматичні події та досвід.

У Другій частині висвітлено реакції на травму та її симптоми.

У Третій частині представлено інструменти та форми допомоги, які можуть бути надані.

поради для тренерів



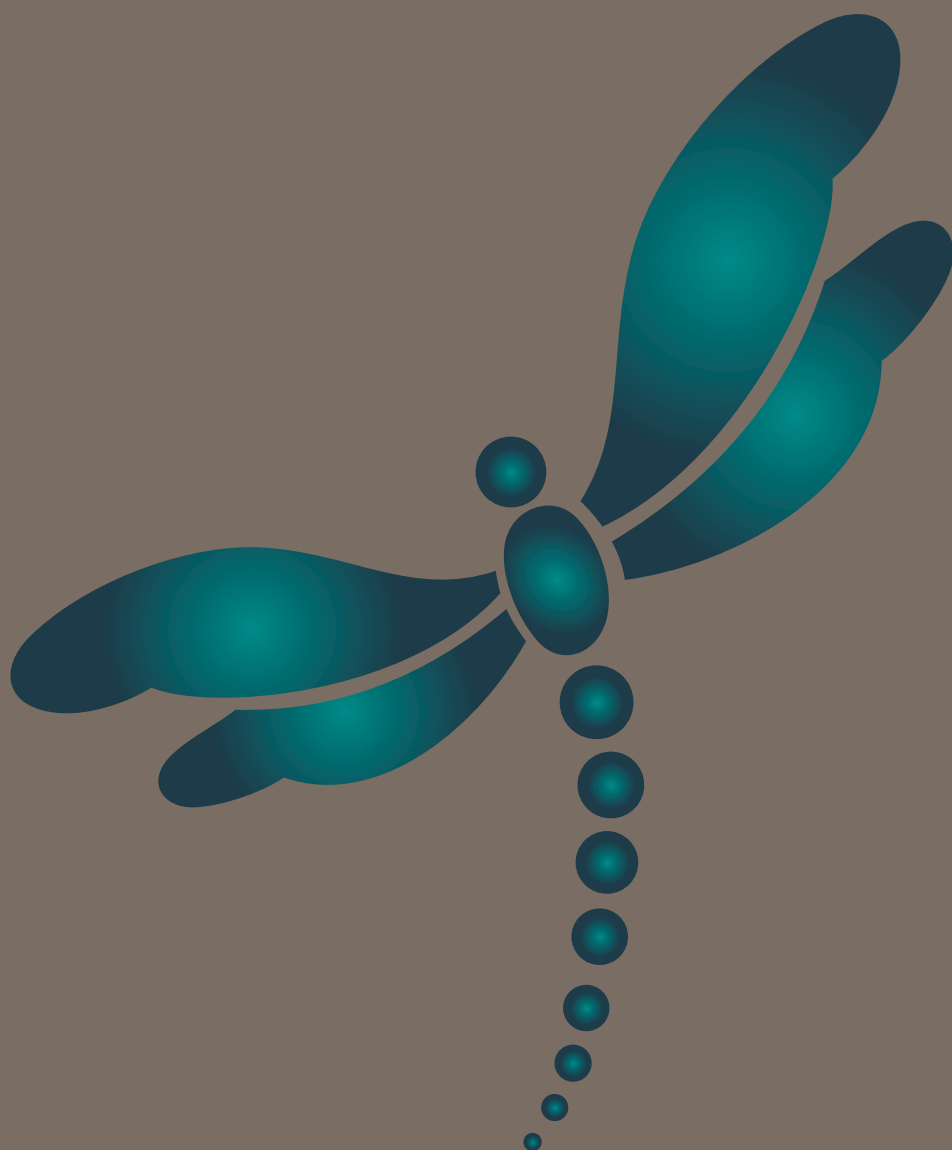
Поради тренеру

Характеристики хлопців і чоловіків, представлені в посібнику, можуть не збігатися з очікуваннями щодо зовнішності чи поведінки в конкретному регіоні проведення навчання. У таких випадках рекомендується використовувати доречні описи, які відповідають місцевим реаліям. Для того щоб історія сприймалася слухачами як достовірна і «про нас», вона має відображати їхні соціальні норми, культурні традиції та типові моделі поведінки. Історію за потреби слід змінювати так, щоб вона залишалася зрозумілою, релевантною та сприяла мотивації й активному залученню слухачів.



Історія ІБРАГІМА

17 років, Афганістан



За сюжетом показано:

- Пережив насильство в межах традиційного соціального середовища.
- Зазнав численних нападів як у рідній країні, так і під час втечі.
- Став об'єктом насильства з боку жінки.
- Страждає від нічних кошмарів і флешбеків, навіть перебуваючи зараз у безпеці.
- Піддається принизливому та зневажливому поводженню.
- Відчуває реальну загрозу для свого життя.
- Переживає втрату близьких та почуття безпеки.

Зараз Ібрагім живе в Європі. Він сумує за часом, коли жив із родиною. Його батьки були бідними, і йому та його братам і сестрам часто доводилося продавати дрібні речі на вулиці, час від часу випрошуючи їжу, проте він більшість днів відвідував школу. У нього були друзі, і життя здавалося хорошим, особливо коли вони грали у футбол разом. Багато його друзів перебували в подібній ситуації, тому Ібрагім сприймав своє життя як цілком нормальне.

Коли Ібрагімові було близько 13 років, його батьки познайомилися зі старим заможним чоловіком, «військовим командиром» на півночі країни. Він запропонував допомогти сім'ї грошима та забезпечити краще життя. В обмін Ібрагім мав працювати на нього. Родина погодилася на угоду, і Ібрагім переїхав до нього. Спочатку він працював прибиральником в ресторані чоловіка. Через кілька місяців Ібрагіму сказали займатися танцями з учителем, а незабаром йому довелося **танцювати в жіночому одязі та розважати гостей чоловічої статі** на приватних вечірках. Він став «бача-базі» — танцюючим хлопцем. Змушення виконувати жіночі ролі дуже його бентежило. Також він боявся, що в нього забирають чоловічу натуру і що він ніколи не стане справжнім чоловіком. Ібрагім пам'ятає, що на цих вечірках чоловіки курили кальян. Він пам'ятає **гучну музику, шум і сміх**.

Вечори зазвичай закінчувалися тим, що чоловіки робили ставки, щоб провести з ним ніч. **Під час сексуального акту** він намагався «вийти» зі свого тіла, щоб створити відстань між собою і тим, що відбувається. Вночі він намагався «витіснити» ці події у снах, згадуючи минуле, коли життя було кращим. Попри те, що він зазнав насильства, його тіло іноді реагувало або збуджувалося так, що приносило йому великий біль. Це дуже його бентежило. Здавалося, що його власне тіло його зраджує.

З часом події цих ночей розмилися в пам'яті, і він часто не міг пригадати подробиць — що, як йому здавалося, приносило певне полегшення.

Поступово Ібрагім замкнувся в собі, у нього часто болів живіт і голова. Неможливо було уявити, що «робота» буде такою. Йому було дуже соромно за те, чим він займався вночі. Але він відчував, що не має іншого вибору. **Він боявся, що його вб'ють, якщо він чинитиме опір, адже Командир кричав на нього, погрожував і час від часу бив.** Крім того, Ібрагім хотів забезпечити кращі умови життя для своєї родини. Він не міг їх підвести — саме так Командир попереджав, що станеться, якщо він відмовиться виконувати накази. Командир також говорив, що батьки розсердяться на нього і відмовляться прийняти додому, якщо дізна-

ються, чим він займається. Ібрагім **був охоплений глибоким соромом і вірив, що його родина більше не любитиме його**, якщо він повернеться додому.

Одного дня Командир повів Ібрагіма до батьків. Ібрагім хотів розповісти їм про те, що йому довелося пережити, але чоловік постійно був поруч. До того ж сором сковував його, **а страх перед реакцією батьків** змушував мовчати. Та батьки відчули недобре: їхній син був надто знервований і наляканий, він різко змінився. Коли настав час прощатися, вони попросили кілька хвилин побути з ним наодинці. Долаючи сором і провину, Ібрагім зумів коротко розповісти, що з ним коїться. Батьки були приголомшені й розгублені, але одразу усвідомили всю небезпеку ситуації. Скориставшись миттю, батько потай вивів сина з дому й вивіз із села.

Переховуючи Ібрагіма, родина вирішила відправити його за кордон. Сам Ібрагім повністю підтримував це рішення, адже знав, що Командир шукатиме його, і **бо-вся, що його знову спіймають та жорстоко покарають за втечу**.

Родині вдалося позичити у родичів достатньо грошей, щоб заплатити людям, які погодилися переправити Ібрагіма за межі країни. Його шлях пролягав через Пакистан до Ірану, а звідти — до Туреччини. У Туреччині вже кілька років жив дядько, тож деякий час Ібрагім мешкав у нього. Протягом кількох місяців він працював на картонній фабриці. Назбиравши трохи грошей, Ібрагім залишив Туреччину. Разом із невеликою групою інших біженців він утік човном на один із грецьких островів. **Він не вмів плавати, постійно перебував у тривозі**, а під час цієї небезпечної подорожі одна людина з їхньої групи потонула. У Греції Ібрагім спочатку жив у таборі для біженців, але втік звідти, коли оголосили, що влада має намір повернути всіх назад, і рушив далі на північ.

Залишившись без грошей, Ібрагім опинився у ще небезпечнішій ситуації. Перевізник, який мав допомогти йому дістатися далі, дізнався про його минуле в Афганістані, де він був «бача-базі», і почав погрожувати: у разі непокори обіцяв покинути його напризволяще. **Скориставшись безпорадним становищем хлопця, перевізник піддавав його насильству, до якого приєдналася і його партнерка. Особливо принизливо й боляче для Ібрагіма було те, що в цьому знущанні брала участь жінка.** Ще під час пережитого насильства в Афганістані Ібрагім виробив захисний механізм: коли відбувалося щось жахливе, він ніби «зникав», віддаляючись від реальності у власних думках. Він жив, мов у тумані, відчуваючи відчуження від самого себе й навколишнього світу. Ситуацію погіршувало й те, **що перевізник погрожував Ібрагімові: якщо той колись відкриє рот, він і його партнерка заявлять, ніби саме Ібрагім був винен у насильстві над жінкою.** Ібрагім усвідомлював, що йому ніхто не повірить, бо він для світу **нічого не вартий**. Він майже повністю втратив надію на те, що колись життя зміниться на краще.

Зрештою Ібрагім опинився в країні з чужою для нього мовою та незнайомою культурою. Спочатку йому було важко довіряти людям, він постійно жив у тривозі. Оскільки йому ще не виповнилося вісімнадцяти років, його поселили в будинку підтримки для неповнолітніх. Там він почав вивчати мову та познайомився з іншими молодими людьми. Люди, що утримували цей будинок, уважно слухали його, не засуджуючи. Вони змогли пояснити Ібрагімові, чому, навіть перебуваючи в безпеці, він і далі так сильно страждає. З часом він пішов до школи й почав будувати плани на майбутнє, пов'язані з освітою. Йому полегшало всередині, і нарешті він відчув внутрішній спокій.

Але різкі зміни настрою продовжують турбувати його: інколи раптово охоплює гнів, який він не може ані стримати, ані пояснити. Його переслідують кошмари та флешбеки, і довіра до людей усе ще дається важко. Йому боляче усвідомлювати, що частину свого дитинства він утратив назавжди. Він стає нетерплячим, коли інші не розуміють його внутрішнього болю. Іноді спогади з минулого раптово накочуються з такою силою, що йому здається, ніби все пережите відбувається знову. Такі стани можуть виникати, коли хтось поруч курить, коли підвищують голос або навколо надто багато шуму. Він мріє зустрічатися з дівчиною, але сама ця думка дуже лякає його й викликає яскраві образи колишнього насильства. Часто він відчуває розчарування через те, що й досі не може відчувати внутрішньої рівноваги. Іноді в нього з'являються думки про самогубство, але тепер вони виникають зрідка й швидко зникають.

В Ібрагіма є надійний помічник, який працює з ним над тим, щоб минуле не лякало його й допомагає усвідомити, що зараз він у безпеці. Йому призначили ліки, які допомагають стабілізувати його стан. Він краще зосереджується на навчанні й поступово відновлює впевненість у собі. Ібрагім встановив контакт із батьками й дізнався, що вони також змогли втекти й зараз живуть із дядьком у Туреччині. Усвідомлення того, що родина в безпеці, приносить йому величезне полегшення. Зараз він відчувається більш спокійно, знаходячись серед інших молодих людей, під опікою, і більше не відчуває загрози.



Питання для роздумів:

- Чому переживання кількох сексуальних нападів може травмувати постраждалого глибше, ніж один випадок?
- Чим можуть відрізнятися думки та реакції на травму у постраждалого, якщо він зазнав насильства з боку жінки, а не чоловіка?

Історія ЛУї

45 років,
Демократична Республіка Конго



За сюжетом показано:

- Опинився в епіцентрі збройного конфлікту між урядовими силами та повстанцями.
- Зазнав побоїв і сексуальних тортур.
- Відчуває глибокий сум через втрату найближчих родичів і рідного дому.
- Втік через страх бути вбитим або зазнати жорстоких поранень.
- Жив у таборі для біженців, але постійно відчував стрес через страх, що його можуть депортувати.
- Зрештою отримав право на проживання у мирній країні.

Луї жив у селі у власному будинку разом із дітьми та дружиною. Він заробляв достатньо, щоб утримувати сім'ю. У них було невелике поле та кілька корів, вони вирощували овочі, які продавали на місцевому ринку. У країні вже багато років тривав конфлікт між урядом і повстанською групою, але Луї намагався не втручатися в політику, тому його повсякденне життя було досить спокійним.

Та одного вечора **пізно додому прийшли урядові солдати**. Батько Луї посварився з місцевим політиком через ділянку землі, і Луї пізніше припустив, що саме через це став мішенню. Солдати **звинуватили його в підтримці повстанців**: «Ти підтримуєш опозицію — і за це доведеться заплатити. Ти занадто слабкий, щоб захистити себе».

Луї і його батько благали солдатів не чіпати родину, але ті не слухали. Луї був великим і сильним, але він **не міг захиститися** від усіх солдатів одразу. Зрештою він просто заплющив очі і слухав крики родини, поки не настала тиша. **Він відчув жажливий біль у паху, і все потьмарилося...**

Він прийшов до тями після операції в найближчій лікарні. Луї мало що пам'ятав із того, що сталося. **Священник у лікарні сказав йому, що він більше ніколи не буде «справжнім чоловіком» і що більше не зможе мати дітей**. Йому повідомили, що слід очікувати постійного болю, а **тіло більше не функціонуватиме так, як раніше**. Він відчував, що не має іншого вибору, окрім як залишити країну. **Він втратив близьких, домівку — все. І боявся, що солдати досі полюють на нього**.

Луї втік через Камерун до Нігерії, а звідти — до Алжиру. **Перетинати Сахару було надзвичайно небезпечно: кілька людей загинули по дорозі**. В Алжирі він знаходив тимчасові заробітки, **але постійно жив у страху**, радже регулярно відбувалися облави, а тих, кого затримували, повертали назад у пустелю. Зрештою він **дістався табору для біженців у Марокко, де кілька років жив, долаючи багато труднощів**.

Зрештою, після більш ніж десяти років поневірянь, Луї отримав дозвіл на проживання в мирній країні та статус біженця за квотою. Йому довелося починати життя з чистого аркуша. З певним оптимізмом він облаштувався на новому місці й познайомився з жінкою з країни, сусідньої з його батьківщиною. Разом вони почали будувати нове життя.

За підтримки місцевих помічників Луї вивчив мову й почав проходити професійні курси, досягаючи в цьому добрих результатів. Він почувався добре інтегрованим

у нове суспільство й загалом був задоволений життям. Тепер його турботами стали заробіток, придбання дому разом із партнеркою та спільні плани на майбутнє.

Та попри покращення обставин, емоційний стан Луї залишався нестабільним. Його дратівливість іноді виникала без видимих причин; часом же його накривала глибока туга за родиною, селом і тим, що довелося пережити. Усвідомлення того, що він більше не є «справжнім чоловіком», зруйнувало його самооцінку, і нерідко його відвідували думки, що краще було б не жити далі. Він переніс кілька операцій, однак вони не позбавили його ані постійного болю в паху, ані неспроможності.

Думка про те, що він ніколи не зможе мати дітей, викликала в Луї і гнів, і глибокий смуток. При вигляді військової форми або чоловіків, що говорять голосно, він відчував тривогу та напруження. Він соромився та знову й знову прокручував у голові, що міг би зробити інакше, ніби все, що з ним сталося, було його власною провиною.

Луї нікому не розповідав про власний досвід. Коли його про це запитували, він відповідав, що був поранений на війні. Навіть у кабінеті лікаря він не наважувався говорити про жахіття, яких зазнав. Зрештою він перестав вставати з ліжка і більше не міг ходити на роботу. Лікар запитав, чи погано він спить, — і це було правдою, тож йому призначили снодійне. Воно трохи допомагало, але не позбавляло від кошмарів. Лікар не поцікавився причинами безсоння, лише порадив більше відпочивати. Зрештою Луї оформили лікарняний. Перебування вдома не покращило його стану: у нього не було чим зайнятися, проте з'явилось надто багато часу для тяжких, виснажливих думок.

Йому було важко звернутися за допомогою, оскільки він сам не знав, які з його реакцій були звичайними, а які — ні. Він сприймав біль і порушення сну як нормальні фізіологічні реакції, а повторне переживання минулих подій — як природний процес адаптації до травматичного досвіду. Він продовжував дратуватися й гніватися на людей навколо, здавалося б, без причин, і більшість друзів, яких він знайшов, поступово віддалялися від нього.

З часом стан Луї погіршився настільки, що лікар і медсестра направили його до терапевта, який мав час слухати його й чекав, поки Луї відчує готовність розповісти свою історію.

На початку терапії іноді був присутній перекладач. Для Луї це було полегшення — говорити рідною мовою. Пройшло чимало часу, перш ніж він зміг відкрито розповісти про власний досвід, не відчуваючи переважаності. З часом він зрозумів, що його емоційний біль і нав'язливі спогади не є унікальними, що подібний досвід переживали й інші, і це усвідомлення мало терапевтичний ефект. Терапевт пояснив, чому минуле досі «вторгається» в його теперішнє. Він навчив Луї технік, які допомагають заспокоїтися, коли його переполюють емоції. Поступово він відновив внутрішню рівновагу й почав по-новому сприймати своє життя.

Коли Луї зараз розповідає свою історію, пережите досі «прокручується» в його свідомості як кінофільм. Проте він опанував навички самозаспокоєння та нагадає собі, що це сталося в минулому, а зараз він перебуває в безпеці серед людей, які бажають йому добра. Він прагне використати свій досвід для створення чогось позитивного, щоб донести правду та допомогти іншим. Це усвідомлення приносить йому певний душевний спокій.

Луї прагне донести до всіх, хто пережив сексуальне насильство, що розповідь про травматичний досвід не нашкодить, а навпаки — може сприяти психологічному полегшенню. Постраждалі не повинні відчувати сором, оскільки відповідальність за скоєне лежить на кривдниках. Він прагне, щоб постраждалі, отримали компенсацію та визнання.

Луї заснував групу самопомоги для постраждалих. Він описує свій шлях так: «На початку я був постраждалим, потім — людиною, яка зцілилася від травми, а зараз — я активіст».



Питання для роздумів:

- Як одночасне переживання кількох травм може вплинути на психічний стан постраждалого?

Історія КУМАРА

61 рік, таміл зі Шрі-Ланки



За сюжетом показано:

- Пережив воєнний конфлікт у молодому віці та зазнав насильницьких подій.
- Був свідком сексуального насильства щодо близького члена родини та інших осіб.
- Піддавався арешту та тортурам.
- Після звільнення з ув'язнення перебував у постійному страху та переховувався.
- Демонструє порушення когнітивного функціонування.
- Постійно відчуває фізичний біль, страждає від епізодів амнезії, а також переживає почуття приниження й глибокої зневаги до себе.
- Має труднощі у встановленні контактів; може бути відстороненим, але не агресивним.

Кумар народився на північному сході Шрі-Ланки в родині селян. Його дитинство припало на роки громадянської війни між тамілами та сингалами, і він неодноразово ставав свідком жорстокого насильства щодо тамільського населення. Коли Кумару було сімнадцять років, **його батька вбили, а в селі він на власні очі бачив, як одних людей розстрілювали на місці, а інших викрадали. Деякі з викрадених зникли безвісти назавжди.** Одного разу він став свідком сексуального насильства, яке військовослужбовці Шрі-Ланки, **вчинили щодо його двоюрідного брата та інших хлопців і дівчат.**

Згодом Кумар дедалі активніше долучався до тамільського визвольного руху і погодився вступити до «Тигрів визволення Таміл-Іламу» (LTTE) — збройного сепаратистського угруповання. Він брав участь у кількох операціях, водночас поєднуючи політичну діяльність із веденням сімейного господарства та створенням власної родини. Попри постійну нестабільність і напруження в країні, життя тривало.

Коли у 2002 році ситуація загострилася, Кумара активніше мобілізували та поклали на нього більшу відповідальність. Він усвідомлював, що перебуває в небезпеці, оскільки контрповстанські дії з боку влади були масштабними й надзвичайно жорстокими. У 2006 році Кумара заарештували, судили та засудили до довічного ув'язнення.

Під час перебування у в'язниці Кумар **зазнавав жорстоких допитів, які супроводжувалися тортурами.** Його били, **завдавали ударів ногами, припікали різні частини тіла; неодноразово на голову надягали пластикові пакети, перекриваючи доступ повітря.** Усе це завдавало нестерпного болю, однак **сексуальне насильство** було ще тяжчим випробуванням.

У його тіло вводили сторонні предмети, часто змащені порошком чилі або подібними речовинами. З метою приниження його **роздягали догола.** Неодноразово вночі його виводили з камери охоронці або незнайомі особи, після чого його **гвалтували кілька чоловіків, які насміхалися з нього та погрожува-ли.** Одного разу його також силоміць вивели з камери, **щоб він став свідком катувань людини, з якою раніше ділив камеру.** Це відчувалося особливо болісно й повертало його думки до подій, які він спостерігав у юному віці.

Застосовані тортури мали мету примусити його до зізнання; на певному етапі він визнав свою участь у діяльності LTTE та **назвав себе терористом**. Деяких ув'язнених звільняли після таких зізнань, **проте Кумар залишався у в'язниці ще кілька років**. Лише у 2011 році його нарешті випустили. **Після звільнення він ще кілька років переховувався, бо для колишніх членів LTTE ситуація ставала дедалі небезпечнішою, і він боявся повторного арешту**. У 2016 році Кумар вирішив переїхати до більш спокійного регіону країни, де ніхто не знав про його минуле. Там він зв'язався з родиною і дізнався, що вони наразі у безпеці.

Лише коли Кумар опинився в безпечному місці, мешкаючи в невеликій квартирі в приймальному центрі, почали проявлятися проблеми, пов'язані з його перебуванням у в'язниці. Він передусім відчував, що втратив усі сили; відчував безпорадність і оніміння, так само, як тоді, коли перебував у в'язниці й не мав жодного контролю над своїм життям. Ніби його людяність і гідність були відібрані. Він постійно відчував фізичний біль по всьому тілу, схожий на той, який відчував під час побиття та катувань. Але те, що він тепер відчував, було гірше: ніби його «душі» не було, ніби він не був повністю присутнім — ані тілом, ані душею, ані думками, ані почуттями. Здавалося, що його голова та тіло живуть окремим життям. Іноді він відчував, що не розуміє, що відбувається навколо. Час від часу його наздоганяли «флешбеки» — повторювані інтенсивні спогади з минулого. Особливо важкими були спогади про психологічні тортури, яких він зазнав.

Спочатку він ні з ким не намагався говорити й не звертався по медичну допомогу. Проте з часом у ньому наростали гнів і внутрішнє напруження, і в приймальному центрі почали помічати зміни в його поведінці. Це викликало занепокоєння не через потенційну небезпеку для інших, а тому, що його поведінка демонструвала ознаки ненависті до себе та самопошкоджувальної тенденції. Він уникав контактів, зрідка дивився людям в очі та відмовлявся від будь-яких пропозицій допомоги. Зрештою він був змушений звернутися по медичну допомогу через сильний і тривалий біль у прямій кишці. Лікареві вдалося налагодити з ним довірливий контакт, і вперше Кумар коротко розповів про пережите. Тоді він усвідомив, що потребує подальшої підтримки та спостереження. Медичним працівникам, до яких його скерували, він сказав, що ніхто не повинен переживати того, що довелося пережити йому. Найболючішим для нього було приниження — ставлення до нього не як до людини. Він говорив, що почувається нікчемним, знеособленим, зруйнованим як чоловік.



Питання для роздумів:

- Якщо постраждалий зазнав сексуального насильства особисто і водночас був свідком сексуального насильства над іншими, які психічні та емоційні наслідки це може мати для нього?

Історія АЛІ

15 років, Північний Ірак



За сюжетом показано:

- Зазнав кількох серйозних втрат, в тому числі втрати батька в результаті вибуху.
- Зазнав багаторазового сексуального насильства з боку вітчима.
- Втік і деякий час проживав у великому таборі для біженців.
- Після переселення до нової країни він стикався з труднощами: відчував провину перед матір'ю, хвилювався за молодших братів і сестер і не мав довіри до свого вітчима.
- Пригнічений, сумний, не може їсти, самотній, пасивний.

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

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 Алі вертався з крамниці, і вони сідали вечеряти та обговорювали, як минув день, говорили про крамницю, ринок і обговорювали плани на наступний день. Алі мріяв стати хорошим бізнесменом.

Одного разу Алі з батьком пішли шукати трави, які ростуть у кущах на околиці міста. Десь за п'ятсот метрів від дому батько Алі раптом вигукнув попередження. «Будь обережний!», і пролунав гучний вибух. **Батько Алі наступив на міну. Алі 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 Алі 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 відчувати себе атакованим, пригніченим, і він не хотів більше думати про своє майбутнє.

Через деякий час мати вдруге вийшла заміж. Спочатку Алі 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. Алі 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, Алі 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.

Алі вирішив втекти. Він пригадав розмову старших за нього хлопців на ринку, які розповідали про чоловіка, який за гроші міг би допомогти йому втекти з країни. Рано вранці Алі 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, Алі сидів, поставивши коліна перед грудьми.** Він не знав точно, скільки годин минуло. Раптом вантажівка зупинилася, і хтось відчинив двері. Після кількох годин ходьби вони дісталися табору для біженців.

Табір був величезний. Сотні наметів стояли в рядах, діти бігали всюди, матері готували біля вогнищ, чоловіки разом збиралися в гуртки та курили. Алі відчував страх. Хтось розповів йому, що цей табір небезпечний, але якщо у нього буде посвідчення особи та трохи пощастить, він зможе отримати притулок за кордоном.

Одного дня співробітник повів Алі до офісу в таборі. Посадовець хотів дізнатися його вік і чи є у нього документи. Алі дістав своє посвідчення з пластикового пакета. Чоловік почав набирати інформацію на комп'ютері. Алі сфотографували та зняли відбитки пальців. Через багато місяців Алі повідомили, що він може забрати свої речі, бо йому надали притулок за кордоном. Після довгого перельоту Алі прибув до нової країни і був розміщений у приймальному центрі. Медсестра провела медичний огляд. Знуцання, яких він зазнав, не згадувалися. У приймальному центрі його сприймали як дуже наляканого та сором'язливого хлопчика, з яким неможливо було піти на контакт; особливо співробітникам чоловічої статі. Алі отримав власну кімнату і більшість днів залишався у ліжку.

Алі отримав зимовий одяг і почав відвідувати школу. Але він майже не розмовляв, не дивився нікому в очі й сидів на перерві наодинці. Під час занять у школі він здавався відстороненим і розгубленим. Вночі йому досі сняться кошмари. Прокинувшись із криком, він вмикав світло й заспокоювався, але потім, з відкритими очима сидів у тиші ночі. Алі виглядав наляканим щоразу, коли хтось до нього наближався, і якщо хтось підходив надто близько — він швидко відходив убік. У класі його ноги постійно рухалися, і він часто дивився у вікно, не звертаючи уваги на вчителів.

Коли Алі повернувся до своєї кімнати, він відчував самотність і смуток. Іноді він згадував матір, і це змушувало його тихо плакати. Одного разу Алі наважився прогулятися центром. 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 Алі поступово почав наближатися до спільноти.

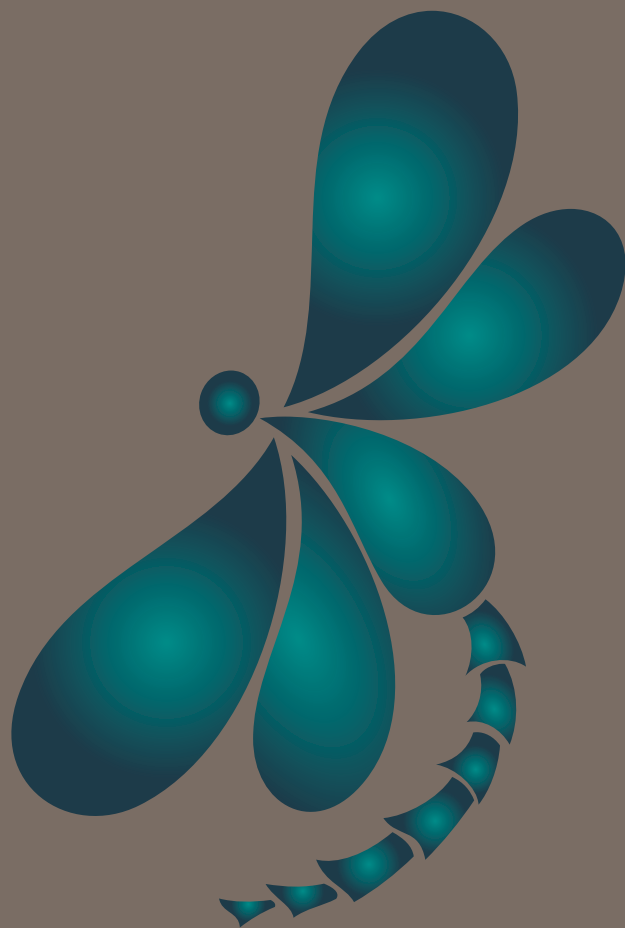


Питання для роздумів:

- Як може вплинути на постраждалого той факт, що насильство вчинила людина, якій він колись довіряв?
- Чому травма може продовжувати впливати на постраждалого навіть тоді, коли життєві обставини вже покращилися?

Історія РОДНІ

26 років, Уганда



За сюжетом показано:

- Молодий гей у країні, де гомосексуальність заборонена.
- Піддається переслідуванню через свою сексуальну орієнтацію.
- Намагається зрозуміти власну орієнтацію.
- Стає свідком вбивства гей-друга, що сприймає як непряму загрозу для себе.
- Викинутий з дому, стає невпевненим і втрачає зв'язок з власною родиною.
- Заробляє на життя, продаючи сексуальні послуги туристам.
- Стикається з сексуальними нападами та принизливим ставленням.
- Працює в ЛГБТКІ+ організації; його викривають, переслідують, ображають і б'ють.
- Боїться за власне життя.
- Отримує допомогу, щоб втекти.

Родні жив у тому ж будинку, що й його батьки, і допомагав їм на фермі, яку вони мали. **Коли він був підлітком, у школі почали ходити чутки, що він не цікавиться дівчатами, подобаються йому хлопці. Однокласники кидали в нього камінням і сміялися з нього.** Він відчував сором через те, що відрізнявся від однолітків. Родні намагався відновити свій авторитет, наслідуючи поведінку хлопців у класі. Чутки зникли, і його залишили в спокої. Однак він продовжував боротися зі соромом, бо все ще цікавився хлопцями.

Коли Родні було трохи більше двадцяти, він **став свідком того, як його гей-друга побили і вбили через сексуальну орієнтацію. Родні був дуже засмучений і відчував, що напад був непрямим нападом на нього самого.** Він одночасно відчував страх і гнів. Батьки запитували його про ці реакції, і між ними відбувалися гарячі суперечки щодо його гомосексуальності. Зрештою, **Родні вигнали з дому.** Вони зрозуміли «хто він такий» і не змогли прийняти цього. **На їхню думку, він був грішним і «брудним».** Вони попросили його поїхати якомога далі, щоб не соромити родину. Родні взяв свої речі й поїхав до Кампали.

Не маючи грошей і жодних інших засобів для виживання, Родні **змушений був заробляти, надаючи сексуальні послуги туристам.** Чоловіки, які зверталися до нього, були значно старшими і сильнішими за нього. Незалежно від того, **наскільки погано з ним поводилися,** він відчував такий сильний сором, що вважав, ніби заслуговує на це. Слова його близьких постійно звучали в його голові. Попри це, він пережив насильство і використав свій гнів і відчай, щоб знайти іншу роботу.

Згодом Родні став членом правозахисної організації, яка відстоювала права ЛГБТКІ+ людей. Уся діяльність відбувалася таємно й під прикриттям, під виглядом роботи з проблемами ВІЛ/СНІДу, адже в країні просування гомосексуально-

сті вважалося кримінальним злочином, а за гомосексуальні практики загрожува-
ла смертна кара. **Він постійно боявся, що його викриють.**

Він почав будувати своє власне життя. Заробляв достатньо, щоб забезпечити
себе їжею та одягом. Жив непомітно, обережно приховуючи свою гомосексуаль-
ність.

Довгий час йому здавалося, що він досяг певного успіху. Та одного дня троє чо-
ловіків пішли за ним на ринок і напали. **Двоє тримали його, поки третій жор-
стоко бив, плював у нього та бив ногами по статевих органах.** Біль був
нестерпним. Кров текла в очі, голова розколювалася від ударів, тіло ломилося,
але, тремтячи від страху й ледве дихаючи, він якось зумів повернутися додому.

**Відтоді життя Родні перетворилося на безперервний страх. Його постій-
но переслідували.** Його телефон дзвонив удень і вночі: «Ми знаємо, де ти, бруд-
ний гей-байстрюче». Якщо він не відповідав, приходили нові повідомлення: «Ми
знаємо, хто ти. Ти ніколи не будеш у безпеці». Коли він наважувався вийти з дому
хоча б по їжу, то бачив перед собою трьох чоловіків, які колись на нього напали.
Вони чекали на нього.

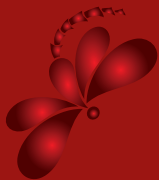
Певний час йому вдавалося триматися — лише завдяки обережності та звичці по-
вертатися додому до темряви. **Проте одного дня його так жорстоко побили,
що він ледве не помер.** Він хотів звернутися до поліції, бо вважав, що краще
потрапити до в'язниці, ніж намагатися вижити на волі як гей.

Зрештою організація, у якій він працював, вирішила вивезти його з країни. Вони
мали контакти з іншими організаціями в Європі, що боролися за права геїв, і Родні
отримав притулок, оскільки його переслідували через його сексуальну орієнта-
цію. Тепер він живе в одній із європейських країн.



Питання для роздумів:

- Чому людина, яка є геєм або належить до ЛГБТКІ-спільноти, може зазнати особливо глибокої травми у разі сексуального насильства?
- Як культурне походження може впливати на частоту травм або прояви травматичного досвіду?
- Які інші порушення прав людини можна спостерігати у вашому робочому середовищі, і як можна підтримувати групи, які особливо ризикують стати жертвами насильства чи репресій?



2. Що корисно знати про травму, реакції на травму, стійкість і культуру

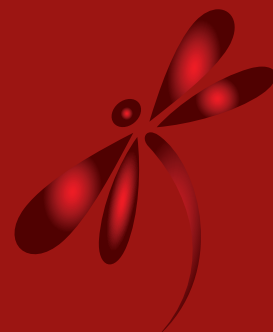
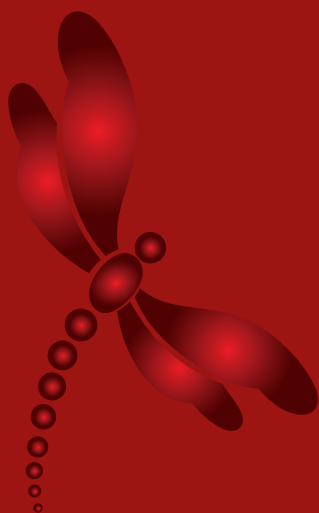


Цей розділ містить знання про травму, які є необхідними для роботи з людьми, що зазнали сексуального насильства.

Ми виходимо з переконання, що права людини становлять фундаментальну основу роботи з постраждалими.

Ми визначаємо та описуємо поняття травми, підкреслюючи, що травматичні події викликають типові психологічні та поведінкові реакції. Для кращого розуміння травми ми звертаємося до діагностичних категорій та клінічних описів, які дозволяють розпізнати та систематизувати ці реакції. У розділі представлені п'ять історій у «клінічному» вигляді, що ілюструють типові реакції на травму, з якими стикаються постраждалі.

Ми також вважаємо, що культура та культурне розуміння є ключовими аспектами роботи з постраждалими. Окрема увага приділяється вразливим групам, важливості стійкості та методам виявлення вразливості.



2.1 Права людини як фундаментальний принцип роботи

Мета. Посилити розуміння принципів прав людини, особливо в умовах війни та конфлікту, а також зрозуміти наслідки їх порушення.

Відправною точкою цього посібника є твердження, що сексуальне насильство щодо хлопців і чоловіків є серйозним порушенням прав людини, а в умовах війни, конфліктів та вимушеного переміщення вони зазнавали тяжких форм насильства і знущань.

Отже, одним із завдань посібника є поглибити розуміння того, як принципи прав людини захищають і забезпечують права чоловіків, які стали жертвами сексуального насильства, знущань та катувань, і які наслідки мають порушення цих прав для постраждалих і для суспільства загалом.

Права людини поширюються на всіх, незалежно від статі, раси, віку, національності, віросповідання та інших факторів. Міжнародні декларації та конвенції про права людини підтверджують, що кожна людина має право на певні права та на гідне та шанобливе ставлення. У Загальній декларації прав людини ООН стверджується, що права, які вона встановлює, є основою свободи, справедливості та миру.¹⁶

Держави підписують та ратифікують міжнародні угоди, якими встановлюються конкретні права. Коли держава це робить, вона бере на себе юридично обов'язкові зобов'язання щодо дотримання цих прав. Крім того, держави створили різні механізми та системи, щоб контролювати та оцінювати виконання своїх зобов'язань у сфері прав людини, тлумачити зміст конвенцій та приймати апеляції за конкретними справами.

Багато прав стосуються сексуального насильства щодо чоловіків та хлопців, зокрема право на життя та тілесну недоторканість, заборона катувань, жорстокого та нелюдського поводження, заборона рабства та примусової праці, а також стосуються Конвенції про права дитини. Ці принципи глибоко вкорінені в міжнародному праві. Сексуальне насильство загрожує життю та фізичній недоторканності та може завдати серйозної шкоди особам. Держави зобов'язані реагувати на повідомлення або інформацію про порушення фундаментальних прав, зокрема права не бути підданим катуванням або жорстокому та принизливому поводженню. Це означає, що держави повинні розслідувати такі повідомлення та забезпечувати захист і відновлення прав у разі встановлення порушень.

Закони та стандарти прав людини насамперед наголошують на обов'язку поважати гідність кожної людини та її фізичну й психічну цілісність. Вони створюють основу для роботи з людьми, що зазнали сексуального чи іншого насильства. На практиці це означає що наша робота з психологічної та соціальної підтримки та пропозиції для людей, що пережили сексуальне насильство, повинні відповідати принципам прав людини. Наша особиста поведінка та вжиті нами дії повинні поважати гідність і цілісність постраждалих; а пережиті ними насильство слід оцінювати не лише з медичної чи терапевтичної точки зору, а й як порушення прав людини.

Цей посібник спирається на систему прав людини та є натхненним нею. Ідентифікація прав і порушень прав має важливе значення також у практичній психосоціальній роботі. Аналіз досвіду учасників і постраждалих крізь призму прав людини та їх порушень може бути продуктивним підходом, що сприяє глибшому розумінню пережитого та надає постражданим

і фахівцям, які з ними працюють, додаткові аналітичні й практичні інструменти. Усвідомлення прав людини та їх фундаментального значення для кожної особи може слугувати важливим ресурсом у роботі з людьми, чиї права були грубо і систематично порушені. Цінності прав людини сприяють глибшому осмисленню пережитих страждань і водночас допомагають формувати відповіді на них, що ґрунтуються на повазі та реальній підтримці.

Отже, стандарти прав людини можуть слугувати концептуальним підґрунтям і джерелом натхнення для роботи з чоловіками та хлопцями, які зазнали насильства, а також надавати практичні інструменти для дій. Постраждалі отримують можливість усвідомити, що пережите ними насильство становить порушення міжнародно визнаних принципів, а відповідальність за надання допомоги, лікування й захисту, а в подальшому — за притягнення винних до відповідальності, покладається на держави та інші уповноважені інституції. Спільна діяльність, спрямована на зменшення та подолання наслідків сексуального насильства для психічного й фізичного здоров'я, водночас сприяє реалізації прав людини. Вона робить внесок у захист прав як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях.

“Цінності прав людини сприяють глибшому осмисленню пережитих страждань і водночас допомагають формувати відповіді на них, що ґрунтуються на повазі та реальній підтримці.”

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ



Поради тренерам

Права людини є універсальними: кожна особа має право на їх дотримання відповідно до положень міжнародних конвенцій та декларацій з прав людини. Водночас у багатьох контекстах обговорення прав людини окремих груп може бути чутливим питанням. Навіть заяви про рівність прав ЛГБТК-людей та жінок можуть спричиняти непередбачувані наслідки або викликати репресивні реакції. Під час проведення навчальних заходів тренери можуть чітко підкреслювати, що права людини належать усім, включно з особами, які перебувають у групах підвищеного ризику. Однак у певних ситуаціях може виникати потреба говорити більш узагальнено, не обов'язково називаючи конкретні групи.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЙ



Питання для саморефлексії та обговорення

- Як у вашій професійній діяльності можна застосовувати підхід, заснований на правах людини, для посилення почуття власної гідності постраждалого?
- Які інші порушення прав людини можна виявити або спостерігати у вашому професійному середовищі?

2.1.1 Сексуальне насильство як порушення прав людини

Мета. Прояснити масштаби та наслідки сексуального насильства.

Термін «сексуальне насильство» охоплює всі форми сексуальної експлуатації, сексуального насильства та зґвалтування. Сексуальним насильством вважають будь-яку дію, спробу або погрозу сексуального характеру, яка здатна спричинити фізичну, психічну або емоційну шкоду. Сексуальне насильство класифікується як серйозне порушення прав людини, а також як військовий злочин у разі його вчинення під час війни або збройного конфлікту.

У останні роки зросла поінформованість про сексуальне насильство щодо жінок у контексті війни та конфліктів, а також було здійснено важливі міжнародні ініціативи щодо його заборони. Натомість існує низький рівень усвідомлення того, що чоловіки та хлопці також

стають жертвами сексуального насильства, і мало що було зроблено для його припинення. Оскільки злочини проти чоловіків часто розглядаються як табуовані у багатьох культурах, а чоловіки-постраждалі (подібно до жінок, які зазнали насильства) схильні до моральної та соціальної стигматизації, проблема системно недооцінюється і недостатньо досліджена. Унаслідок цього більшість чоловіків-постраждалих не отримують належної підтримки та допомоги.¹⁷

Наявні дані свідчать, що значна кількість чоловіків і хлопців піддається сексуальному насильству, особливо в умовах війни, збройних конфліктів, міграційних процесів та ув'язнення. Ризик сексуального насильства також підвищується за нестабільних життєвих обставин, зумовлених крайньою бідністю або наслідками стихійних лих. Водночас спостерігаються певні зрушення на міжнародному рівні. Резолюція ООН 2467, що стосується сексуального насильства щодо жінок у конфліктах, офіційно визнала, що чоловіки та хлопці також зазнають сексуального насильства, і закликала держави-члени ООН забезпечити їх захист і підтримку, а також сприяти зміні культурних уявлень про неможливість сексуального насильства щодо чоловіків.¹⁸ Деякі держави вже взяли на себе конкретні зобов'язання у цьому напрямі; наприклад, у Норвегії питання сексуального насильства щодо хлопців і чоловіків було включено до національного плану дій уряду.¹⁹

“Протистояння цьому злочину та належне реагування на нього суттєво ускладнюються поширеними гендерними стереотипами, які ґрунтуються на уявленні, що чоловік повинен бути здатним захистити себе, а сексуальне підкорення або приниження сприймається як несумісне з «мужністю». Такі уявлення частково пояснюють, чому сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців тривалий час залишалося поза увагою та не розглядалося як серйозна проблема, а постраждалі чоловіки зазнавали соціальної стигматизації.”

Сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців у збройних конфліктах та інших нестабільних ситуаціях може набувати різних форм. Деякі хлопці й чоловіки зазнають сексуального насильства з боку інших чоловіків, старших хлопців або жінок, оскільки перебувають у ситуаціях, де не можуть легко втекти або захистити себе (наприклад, будучи мігрантами, ув'язненими, підопічними закладів опіки чи мешканцями центрів для шукачів притулку). Сексуальні дії можуть нав'язуватися проти волі постраждалих унаслідок зловживання владою, погроз насильством або в обмін на гроші, їжу, безпеку, захист чи допомогу з втечею та отриманням притулку. Інших піддають сексуальному насильству та приниженню в процесі катувань або покарання. Значна кількість чоловіків і хлопців стає жертвами сексуального насильства в процесі торгівлі людьми, що визнається тяжким міжнародним злочином, або перебуває в ситуаціях особливої вразливості чи ізоляції, коли неможливо чинити опір через загрозу репресій щодо них самих або членів їхніх родин у разі відмови співпрацювати. Окремі групи чоловіків, зокрема ЛГБТКІ+, є особливо вразливими до сексуального насильства.

Протистояння цьому злочину та належне реагування на нього суттєво ускладнюються поширеними гендерними стереотипами, які ґрунтуються на уявленні, що чоловік повинен бути здатним захистити себе, а сексуальне підкорення або приниження сприймається як несумісне з «мужністю». Такі уявлення частково пояснюють, чому сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців тривалий час залишалося поза увагою та не розглядалося як серйозна проблема, а постраждалі чоловіки зазнавали соціальної стигматизації. Самі постраждалі часто відчувають інтенсивні почуття сорому та провини, що призводить до небажання повідомляти про пережите насильство. Унаслідок цього сексуальні злочини, скоєні в місцях позбавлення волі, під час міграції або з боку ком-

батантів, систематично залишаються недооціненими та часто є «невидимими». У багатьох суспільствах зберігається табу на відкрите обговорення чоловіками пережитих катувань, зокрема сексуальних форм катування та приниження, що робить цю тему особливо складною для дослідження та публічного обговорення.

Додатково ускладнює ситуацію те, що багато гуманітарних організацій і програм допомоги орієнтовані виключно на жінок або не забезпечують належної підготовки персоналу для роботи з випадками насильства щодо чоловіків. Унаслідок цього такі структури часто не виявляють чоловіків, які зазнали насильства, або схильні ігнорувати їхні звернення, через що більшість постраждалих не отримують необхідної допомоги. У багатьох країнах закон забороняє насильство над жінками, але не містить положень про захист чоловіків, які зазнали насильства. У результаті особи, які вчиняють насильство щодо чоловіків і хлопців, значно рідше притягуються до відповідальності. Це є серйозною проблемою, до якої ми повернемося в розділі 3.8 (щодо повідомлення про порушення органам влади).

Сексуальне насильство часто спричиняє тяжку психологічну травму. Постраждалі можуть відчувати фізичний біль, страх, сором, самотність та соціальну ізоляцію. Їхня самооцінка може руйнуватися. Такі наслідки здатні руйнувати родини, а в ширшому вимірі — послаблювати соціальні зв'язки та відносини в громадах. Сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців має настільки ж руйнівні наслідки, як і сексуальне насильство щодо жінок. У цьому контексті важливо наголосити, що всі форми сексуального насильства є порушенням прав людини.



Питання для роздумів

- Як обставини, за яких відбулося сексуальне насильство, можуть впливати на реакції постраждалого на травму?
- Які види реакцій на травму ви спостерігали?

2.1.2 Сексуальне насильство як зброя війни

Мета. Пояснити, що мається на увазі під ґендерним насильством (GBV) та підкреслити, що насильство щодо хлопців і чоловіків у різних формах, включно з катуваннями і сексуальним насильством, є серйозним порушенням прав людини.

Хоча не в усіх країнах криміналізовано зґвалтування або сексуальне насильство щодо чоловіків, будь-яка форма сексуального насильства в умовах конфлікту порушує міжнародні стандарти прав людини і, відповідно, є незаконною. Багато актів сексуального насильства під час війни та конфліктів відповідають критеріям катування або нелюдського поводження. Часто їх називають «зброєю війни», оскільки метою є приниження, контроль та залякування окремих осіб і цілих спільнот шляхом руйнування соціальних зв'язків і гідності.

Опитування в різних районах Демократичної Республіки Конго, охоплених конфліктом, показало, що майже чверть чоловіків зазнали сексуального насильства.²⁰ Серед чоловіків, які проживають у конфліктних районах південного Судану, інше опитування виявило, що майже половина з них зазнали або були свідками сек-

“Багато актів сексуального насильства під час війни та конфліктів відповідають критеріям катування або нелюдського поводження. Часто їх називають «зброєю війни», оскільки метою є приниження, контроль та залякування окремих осіб і цілих спільнот шляхом руйнування соціальних зв'язків і гідності.”

суального насильства щодо чоловіків.²¹ У Ліберії третина колишніх чоловіків-військових повідомили, що зазнали сексуального насильства в різних контекстах.²² Між січнем та травнем 2016 року п'ята частина випадків зґвалтувань, зареєстрованих у Системі управління інформацією про гендерне насильство (GBV IMS) у Лівані, стосувалася хлопців і чоловіків.²³ Чоловіки-біженці також зазнають сексуального насильства, особливо мігранти, які належать до ЛГБТКІ+ спільнот або мають інвалідність. Опитування, проведене організацією «Лікарі без кордонів» серед 429 біженців, які тікали від насильства в Центральній Америці, показало, що 17,2% чоловіків повідомили про сексуальне насильство під час транзиту через Мексику.²⁴

Щоб ефективно протидіяти сексуальному насильству та раціонально розподіляти ресурси, необхідно мати точне уявлення про місця, час, способи та коло осіб, яких воно стосується. Сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців може траплятися у будь-якому середовищі та зафіксоване практично в усіх військових конфліктах, зонах гуманітарних криз, серед біженців і під час стихійних лих. У норвезькому опитуванні біженців, які прибули з Сирії, майже кожен десятий чоловік або хлопець повідомив про пережите сексуальне насильство.²⁵ Інші дослідження у зонах конфлікту або таборах біженців демонструють ще вищі показники: часто до чверті чоловіків і хлопців стверджують, що зазнали сексуального насильства.²⁶



Питання для роздумів:

- Яким буде найбільший виклик для вас як помічника при роботі з випадками сексуального насильства щодо чоловіків (на відміну від жінок)?
- Як ви можете дізнатися про інші можливі джерела допомоги, з ким можна співпрацювати або куди можна перенаправляти випадки?

2.1.3 Гендерні стереотипи та гендерні ролі

Мета. Зрозуміти, як гендер і гендерні ролі можуть впливати на те, як хлопці та чоловіки усвідомлюють себе.

Стереотип — це загальноприйняте уявлення, припущення або упередження щодо окремої особи чи соціальної групи, яке зазвичай є спрощеним і неточним. Стереотипи щодо гендеру можуть призводити до нерівного та несправедливого ставлення. Кожна людина має бути об'єктом поваги та гідного ставлення незалежно від гендеру.

Гендерні ролі — це сукупність соціально сформованих норм і очікувань щодо поведінки, зовнішнього вигляду, мовлення та соціальних функцій людини, які пов'язуються з її статтю, визначеною при народженні. Наприклад, від дівчат і жінок зазвичай очікують, що вони вдягатимуться у «жіночий» спосіб і будуть ввічливими, поступливими та турботливими. Водночас існують люди, які не ідентифікують себе ani як чоловіки, ani як жінки, мають плинну гендерну ідентичність, а також ті, чия гендерна ідентичність не збігається зі статтю, приписаною при народженні. У кожному суспільстві, етнічній спільноті й культурі сформовані власні уявлення щодо гендерних ролей; однак вони можуть відрізнятися між групами, а також змінюватися всередині однієї групи чи культури з часом. Так, у XVIII–XIX століттях у Європі та Америці рожевий колір вважався чоловічим, оскільки сприймався як світлий відтінок червоного — кольору, що асоціювався з мужністю. Хлопчики носили рожевий одяг, стрічки та декоративні елементи, що свідчить про історичну мінливість гендерних норм.²⁷

Від хлопців і чоловіків зазвичай очікують, що вони будуть агресивними, сміливими та сильними. Поширені чоловічі стереотипи ґрунтуються на уявленні, що чоловік повинен бути здатним захистити себе, а зазнавши насильства, вважається «слабким». Хлопців часто не навчають висловлювати власні емоції, що призводить до недостатності емоційного слов-

ника та обмежених можливостей для вираження переживань і реакцій, що виникають після досвіду насильства. Важливо підкреслити, що чоловіки, які пережили сексуальне насильство, можуть отримувати допомогу навіть за відсутності чітко сформульованих слів для опису власних почуттів і досвіду. Наприклад, вони можуть упізнати себе у п'яти історіях, представлених у цьому посібнику, та оцінити наявність подібних травматичних реакцій.



Питання для рефлексії:

- Які основні гендерні стереотипи домінують у вашій культурі, і яким чином вони можуть ускладнювати процес відновлення чоловіків після сексуального насильства?
- Наскільки можливим є відкрито обговорювати ці гендерні стереотипи?

2.2 Бути ефективним помічником

Мета. Сприяти усвідомленню читачами власного розуміння того, що означає бути «помічником», які форми допомоги можуть бути доречними, а також допомогти визначити власні ресурси та які додаткові навички й ресурси їм можуть знадобитися.

Емпатія є ключовою якістю помічника, але, щоб ефективно підтримувати постраждалих, потрібно співчувати їм, не дозволяючи власним емоціям бути переповненими від їхнього досвіду. Помічник має також слідкувати за своїми реакціями та визначати, коли потрібно зробити паузу або трохи відсторонитися. Помічник не може змінити минуле постраждалого, проте має контроль над власними рішеннями та діями під час надання допомоги як собі, так і постраждалому. Для збереження емоційного захисту важливо усвідомлювати свій психічний стан, враховувати, як особистий досвід може впливати на сприйняття страждань інших, і розуміти, що переживання постраждалого можуть впливати на ваше психічне здоров'я. Наприклад, якщо ви мали досвід, подібний до досвіду постраждалого, його розповідь про минуле може стати для вас тригером.

Помічники можуть застосовувати різні стратегії та інструменти підтримки постраждалих. Проте іноді складно визначити, наскільки глибоко слід залучатися. Бажання допомогти може створювати тягар відповідальності та відчуття, що зроблено недостатньо. Тому помічник має усвідомлено встановлювати межі та визначати реалістичний рівень своєї участі. Відсутність обмежень підвищує ризик емоційного виснаження та вигорання.



Корисно рефлексувати над такими питаннями:

- Що для мене означає бути помічником?
- Який власний досвід я можу застосувати у цій роботі?
- Які аспекти роботи є для мене найбільш складними?
- Де я можу робити внесок, а де мені необхідно здобути додаткові знання та навички?
- Який найцінніший внесок я можу зробити?
- Як гендерні ролі та стереотипи можуть впливати на те, як я допомагаю постраждалому?

Також корисно обговорювати ці питання з колегами. Якими якостями повинен володіти ефективний помічник? Які ресурси потрібні помічникам для якісного виконання їхньої роботи? Що можуть робити помічники для підвищення своїх навичок та професійної спроможності?

ВПРАВА

**Вправа: Опишіть якості ефективного помічника**

Намалюйте на фліпчарті фігуру помічника. Залиште місце для запису коментарів учасників.

- У чому полягають відмінності між помічниками чоловічої та жіночої статі?
- Чи є різниця в тому, як чоловіки та жінки надають допомогу?
- Як би ви описали себе як помічника?
- Що ви робите, під час зустрічі з постраждалим, який переповнений емоціями (сум, сором, гнів, тривога, відчуття відчуженості)?
- Чи буває іноді складно допомагати постраждалим? Які чинники ускладнюють надання допомоги?
- Чи можете назвати конкретний приклад застосування підходу, заснованого на правах людини, у вашій роботі? Чи він виявився ефективним?
- Наведіть приклади із вашої роботи, коли ви свідомо не застосовували підхід, заснований на правах людини.
- Як змінилася б ваша робота, якби ви застосовували підхід, заснований на правах людини?

[Записуйте коментарі та висновки учасників на фліпчарті. Додайте ілюстрацію чоловіка та жінки-помічника.]

РОЛЬОВА ГРА

**Рольова гра: Перша зустріч помічника з чоловіком — постраждалим**

Практикуйте проведення першої зустрічі з постраждалим разом із колегою. Помічникам слід звертати увагу на такі аспекти: мову тіла, дистанцію та близькість, культурні норми, власні слова та невербальні реакції співрозмовника. Один із помічників повинен виконувати роль постраждалого. Після завершення вправи важливо «зняти» обрану роль і повернутися до власного стану. Обговоріть разом досвід виконання ролей: як вам було у ролі помічника та у ролі постраждалого, що спрацювало ефективно та що можна було б зробити інакше в реальній ситуації.

2.2.1 Базові навички допомоги ефективного помічника

Мета. Сприяти формуванню здорових, підтримуючих стосунків із постраждалими та впровадженню й здійсненню на практиці ключових психологічних навичок і якостей.

Ми керуємося рекомендаціями ВООЗ для акцентування уваги на базових навичках допомоги:

- *Зберігайте конфіденційність.* Постраждалі, яким ви надаєте допомогу, мають знати, що можуть відкрито ділитися з вами особистою інформацією, яка залишатиметься конфіденційною. Водночас важливо чітко окреслити правові межі цієї конфіденційності. Зокрема, залежно від законодавства країни та наявних систем соціального захисту, ви можете бути зобов'язані розкрити конфіденційну інформацію, якщо постраждалий може заподіяти шкоду собі або іншим. Також обов'язок розкриття може виникати, якщо приховування інформації створює реальний ризик для життя або здоров'я постраждалого. Уся отримана інформація повинна зберігатися належним чином. Помічник повинен знати, як безпечно поводитися з даними під час обговорень із колегами та

керівниками, а також як захищати інформацію про третіх осіб, які не давали згоди на її розголошення.

- *Слухайте активно.* Ефективна комунікація є ключовим інструментом надання допомоги. Чоловіки, що зазнали жорстокого поводження або пережили кризову ситуацію, можуть проявляти сором'язливість, емоційне пригнічення, тривогу чи дезорієнтацію; також вони можуть відчувати провину, сором або інші складні емоційні стани. **Зберігайте спокій і демонструйте розуміння** — це сприяє тому, що люди у стані дистресу почуваються у безпеці, почутими, прийнятими та отримують належну підтримку. Люди, що пережили травматичні події, можуть мати потребу розповісти про власний досвід. Вони, як правило, відчувають більшу підтримку, коли помічник уважно їх слухає. Водночас важливо **не чинити тиску** та не спонукати людину до розкриття інформації про пережите раніше, ніж вона до цього готова. Помічнику може знадобитися свідомо обмежувати власні висловлювання та розвивати здатність витримувати паузи й мовчання під час спілкування. Слід враховувати, що багатьом чоловікам, що зазнали насильства або інших тяжких переживань, необхідні час і підтримка для того, щоб говорити про чутливий та складний досвід. Крім того, хлопці та чоловіки можуть не знаходити слів, щоб описати свої емоції чи пережитий досвід.
- *Вдосконалюйте навички невербальної комунікації.* Щоб спілкуватися ефективно, стежте і за тим, що кажете, і за мовою тіла, зокрема — мімікою, зоровим контактом, жестами, за тим, як сидите або стоїте відносно іншої людини. Розмовляйте і поведіться відповідно до культурних традицій, яких дотримується людина, та з огляду на її вік, стать, звичаї та релігію.
- *Тримайте під контролем власне занепокоєння.* Намагайтеся зрозуміти досвід та емоції особи, яка пережила травму, проте не стверджуйте, що ви точно знаєте, що вона відчувала. Уникайте надмірного залучення у її емоційний стан і не плутайте її переживання зі своїми власними.
- *Заохочуйте відкритість.* Дуже часто чоловікові, який пережив насильство, кривдник наказував не розповідати про те, що сталося. Щоб заговорити, він мав долати численні емоційні бар'єри: страх покарання з боку кривдника; можливі відчуття зради; сором і провину; тривогу, що помічник/помічниця відмовиться слухати, не повірить або засудить його слова. Тому, якщо людина починає ділитися власним досвідом, будьте терплячими, уважно слухайте, підтверджуйте, а також заохочуйте її сміливість у відкритому висловленні переживань.
- *Підтверджуйте досвід.* Потерпілому важливо, щоб хтось засвідчив реальність того, що з ним сталося. Ваше підтвердження є надзвичайно важливим. Він потребує почути: «Так, це сталося з вами».
- *Відмовтеся від власних упереджень.* Якщо у вас є сильні переконання (наприклад, що кривдник обов'язково повинен бути покараний, або що постраждалий міг би захиститися, або що чоловіки завжди прагнуть сексу), вони можуть суперечити потребам постраждалого, який звертається за підтримкою. Необхідно тимчасово відкласти власні оцінки та судження.
- *Обережно надавайте поради.* Давати пораду означає вказувати постраждалому, як діяти чи чого уникати. Спокуса радити є природною для фахівців, проте не завжди доречно втручатися таким чином. Важливо відрізнити надання поради від передачі необхідної інформації, наприклад щодо юридичних послуг або інших ресурсів, які можуть бути корисними.

Слід пам'ятати: якщо постраждалий не бажає говорити, це не повинно перешкоджати наданню підтримки.

2.3 Травма

Мета. Пояснити, як історії допомагають зрозуміти травму: що вона таке, чому деякі події травмують і які реакції можуть виникати у постраждалих після травматичної події. Другою метою є допомогти постраждалим відновити відчуття контролю, зрозуміти «що насправді відбувається» та використовувати інструменти стабілізації для знаходження нового рівноважного стану та відновлення стосунків.

2.3.1 Базові знання про реакції на травму

Більшість людей, які зазнають серйозних, небезпечних або загрозливих для життя подій, демонструють сильні психічні та фізичні реакції. Ці «гострі стресові реакції» зазвичай тривають деякий час після події, але поступово зменшуються. У багатьох вони минають протягом кількох місяців; у деяких — протягом кількох років. Тривалість залежить від тяжкості події та стійкості людини. Деякі можуть відчувати відстрочені реакції на травму, тобто реакції з'являються лише через певний час після події, а деякі люди взагалі можуть не мати жодних реакцій. Інші можуть розвинути стійкі розлади, такі як хронічний посттравматичний стресовий розлад (хронічний ПТСР), тривала депресія або тривожні стани. (Додаткову інформацію про конкретні розлади, які можуть розвиватися у зв'язку з травмою, див. у [Додатку](#).)

Ризик розвитку хронічного розладу після стресової або травматичної події значно зростає, якщо її спричинили люди, а не природні катастрофи. Сексуальне насильство зазвичай належить до найбільш травматичних подій і часто викликає серйозні реакції на травму.

“Хоча люди дуже різні, вони переживають однакові фізіологічні реакції на травматичні події, незалежно від етнічної приналежності, культури чи сексуальної орієнтації. Однак, відображаючи свій культурний, соціальний чи релігійний контекст, люди зазвичай по-різному виражають свої реакції. Це означає, що спосіб, яким ми проявляємо біль та страждання, часто залежить від нашого походження.”

Психічні та фізичні реакції на гострий стрес є стратегіями виживання. Людина зазнає травматичних подій з початку існування роду людського. З того часу наші фізіологічні реакції на такі події залишалися незмінними. Вони допомагають вижити в небезпечних ситуаціях і, з цієї точки зору, є нормальною реакцією на ненормальні та катастрофічні події.

Хоча люди дуже різні, вони переживають однакові фізіологічні реакції на травматичні події, незалежно від етнічної приналежності, культури чи сексуальної орієнтації. Однак, відображаючи свій культурний, соціальний чи релігійний контекст, люди зазвичай по-різному виражають свої реакції. Це означає, що спосіб, яким ми проявляємо біль та страждання, часто залежить від нашого походження.

Слово «травма» походить із грецької мови і означає «рана». У медицині травма — це фізичне ушкодження, спричинене, наприклад, нещасним випадком, порізom ножом або переломом кістки. Використання цього терміна для позначення ран на рівні особистості, психіки чи свідомості підкреслює, що травматичні події можуть залишати невидимі психологічні шрами.

Слово «травма» походить із грецької мови і означає «рана». У медицині травма — це фізичне ушкодження, спричинене, наприклад, нещасним випадком, порізom ножом або переломом кістки. Використання цього терміна для позначення ран на рівні особистості, психіки чи свідомості підкреслює, що травматичні події можуть залишати невидимі психологічні шрами.

Визначити, яка саме подія спричинить травму та відповідні фізіологічні й психологічні реакції виживання, складно. Характер і тривалість симптомів значною мірою залежать від того, як людина спочатку переживає загрозову ситуацію, а потім як її розуміє і інтерпретує.

Деякі люди здатні переживати надзвичайно небезпечні ситуації без розвитку симптомів, тоді як інші в аналогічних обставинах демонструють виражені реакції або згодом розвивають психічні розлади. Кожна людина унікальна, має власні стратегії подолання стресу та рівень стресостійкості. Наскільки добре людина справляється, залежить від того, як вона інтерпретує ситуацію, в якій опинилася, і наскільки вона сама чутлива. Важливим є також характер отриманої допомоги та реакція суспільства. Усі ці чинники визначають здатність людини пройти через складний досвід із відносною психологічною стабільністю.

Що може спричинити «психологічну травму» (стресор)? Йдеться про серйозні ситуації, які загрожують життю. Такими подіями можуть бути окремі інциденти, наприклад дорожньо-транспортна пригода, напад, зґвалтування або стихійне лихо; або ж повторювані та накопичені стресори, такі як систематичне сексуальне насильство, серійні тортури, тривале домашнє насильство, накопичений досвід війни, бідність або стресове виховання, що включає психологічне насильство. Залежно від характеру події, індивідуальних обставин і психофізіологічного стану, навіть спостереження за серйозним інцидентом може викликати травматичні реакції.



Питання для саморефлексії та обговорення

- У яких обставинах кілька травматичних реакцій можуть проявлятися майже одночасно?
- Яким чином можна допомогти людині усвідомити, що її пережитий досвід є реакцією на виживання?

2.3.2 Про симптоми після травматичної події. Як розуміти реакції на травму

У відповідь на надзвичайно стресові або загрозові події організм людини активує інстинктивні реакції виживання: **бій, біжи або завмири** (підкоритися або прикинутися мертвим), або спостерігається поєднання цих станів. Коли боротися або тікати неможливо, організм активує реакцію «завмерти». Всі ці реакції є нормальними механізмами виживання, контроль над якими часто відбувається на несвідомому рівні. Проте постраждалі від сексуального насильства або інших катастрофічних подій часто звинувачують себе за те, що не змогли захистити себе. Зокрема, вони можуть відчувати сором, якщо під час нападу «завмерли» і, як у випадку Ібрагіма, ніби «відключилися» від того, що відбувалося. Їх турбує, що вони не змогли протистояти кривдникові або закликати на допомогу.

Багатьом постраждалим важко прийняти, що реакції виживання є інстинктивними, автоматичними та несвідомими. Оглядаючись назад, можуть ставати очевидними альтернативні варіанти дій; проте під час самої події постраждалий часто перебуває в стані шоку, має обмежену інформацію, а сама ситуація може бути заплутаною. Значна частина самозвинувачення пов'язана з тим, що, хоча пізніше постраждалий може зрозуміти, що відбувалося, у момент нападу людина інтуїтивно реагує на ситуацію,

“Багатьом постраждалим важко прийняти, що реакції виживання є інстинктивними, автоматичними та несвідомими. Оглядаючись назад, можуть ставати очевидними альтернативні варіанти дій; проте під час самої події постраждалий часто перебуває в стані шоку, має обмежену інформацію, а сама ситуація може бути заплутаною.”

яка перед нею постає, перебуваючи під впливом сильних емоцій: страху, розгубленості, паніки, сорому, гніву, залякування тощо...



Порада тренерам

Зверніть увагу на наступне:

- Тіло пам'ятає.
- Тіло реагує так, ніби подія відбувається знову.
- Йдеться про реакції, які людина не може контролювати.

2.3.3 Поширені реакції після катастрофічних подій — короткий огляд

Початкова реакція шоку може тривати від кількох хвилин до кількох днів або тижнів. Можуть виникати інтенсивні реакції, такі як, на перший погляд, безпідставні панічні атаки та стан сплутаності свідомості. У деяких випадках постраждалі відчувають (фізичний) параліч, мають труднощі з мовленням або психічно віддаляються (стають замкненими, не реагують на оточення). Фізичні реакції доволі поширені в гострій фазі: головний біль, запаморочення, прискорене серцебиття, утруднене дихання, непритомність, тремтіння, болі по всьому тілу (за відсутності видимих фізичних ушкоджень), нудота та інколи блювання.

Постраждалий може відчувати труднощі з концентрацією уваги, тривожність та неспокій, бути не в змозі розслабитися, втратити мотивацію, уникати певних ситуацій, легко лякати-ся або надмірно насторожено реагувати на дрібні подразники. Він може змінити свій спосіб життя, зловживати наркотиками або поводитися так, ніби нічого не сталося (заперечення). Якщо травматична подія (наприклад, зґвалтування) сприймається суспільством як провина постраждалого, це може посилити його страждання та призвести до ізоляції, самотності й самозвинувачення.

У травматичних розладах зазвичай спостерігаються такі групи симптомів:

Інтрузія («вторгнення»). Постраждалі можуть зазнавати нав'язливих спогадів, що виникають мимовільно. Іноді вони проявляються у вигляді «флешбеків», які можуть виникати протягом дня, поки людина перебуває у стані свідомості. Це схоже на «кіно в голові», яке постраждалий не може зупинити, повторно переживаючи події, що спричинили травму. Також поширені нічні кошмари, пов'язані із самим травматичним досвідом або схожими на нього жорстокими подіями.

Підвищена збудливість («гіперактивація»). Постраждалий може проявляти підвищену активність, дратівливість, агресивність, надмірну балакучість. Характерні постійна настороженість, підвищена тривожність, порушення сну, роздратованість, а також когнітивні порушення — труднощі з концентрацією та пам'яттю.

Уникнення. Постраждалі схильні уникати стимулів, що нагадують про травматичну подію, або пов'язаних зі стресовими ситуаціями. Реакція може бути свідомою, але більшість людей реагує несвідомо, уникаючи скупчень людей або ситуацій, що викликають спогади про травму. У більш тяжких випадках вони можуть зовсім перестати виходити з дому.

Зміни у сприйнятті та розумінні світу. Постраждалі часто втрачають базове відчуття безпеки, почуваються вразливими та безпорадними, відчувають втрату контролю над власним життям. Якщо насильство було вчинене іншими людьми навмисно або з наміром завдати шкоди, це може призвести до значних труднощів із довірою до оточення та підтриманням значущих міжособистісних стосунків. Довіра до людей у цілому може бути повністю порушена.

Втрати відчуття безпеки, контролю та довіри. Такі зміни психічного стану часто призводять до розвитку депресивних симптомів: глибокого суму, тривоги без очевидної причини, а в тяжких випадках — суїцидальних думок. Без підтримки та допомоги депресія може носити затяжний характер, тривати місяцями або роками, суттєво погіршуючи якість життя та провокуючи тяжкі психічні розлади.

2.3.4 Сексуальне насильство або зґвалтування як специфічні стресори та джерела травми

Сексуальне насильство є специфічною формою травми, оскільки воно є надзвичайно інвазивним злочином, що викликає почуття сорому, самозвинувачення та провини. У поєднанні зі страхом отримання тяжких тілесних ушкоджень або загрози життю сексуальне насильство у переважній більшості випадків має виражений травматичний характер. Досвід сексуального насильства та переживання зґвалтування часто зумовлюють розвиток тяжких травматичних реакцій, а значна частина постраждалих демонструє симптоматику розладів травматичного спектра. За наявними оцінками, ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у осіб, що пережили сексуальне насильство, є вищою порівняно з тими, хто зазнав інших форм травми.^{28, 29, 30}

Після цього постраждалі нерідко стикаються з додатковими негативними наслідками. У багатьох випадках їхнє оточення, включно з родиною, близькими або друзями, покладає на них провину за зґвалтування чи насильство. Сексуальне насильство спричиняє більш виражений рівень соціального відчуження порівняно з іншими видами травматичних подій. Крім того, у постраждалих часто формується страх інфікування інфекціями, що передаються статевим шляхом, зокрема ВІЛ-інфекцією. Чоловіки, які звертаються по допомогу після зґвалтування, часто намагаються применшити або приховати свої ушкодження.

Зґвалтування чоловіків досі залишається соціально табуованою темою та не часто обговорюється як у гетеросексуальному, так і в гомосексуальному середовищі.^{31, 32} Хоча останнім часом проблему стали частіше визнавати, вона залишається недостатньо задокументованою. У суспільствах, де панують традиційні уявлення про чоловічу силу, визнати себе жертвою зґвалтування буває дуже складно і потребує великої сміливості. Чоловіки часто побоюються негативної соціальної оцінки, зокрема того, що їх можуть сприймати як слабких або приписувати їм жіночність чи гомо- або бісексуальну орієнтацію. Зґвалтування чоловіків жінками майже не досліджувалося.³³ Чоловіки, що зазнали зґвалтування з боку жінки, часто стикаються з соціальними, політичними або правовими упередженнями.

Люди з ЛГБТКІ+ спільнот, що зазнали зґвалтування, відчувають ті самі психічні та фізичні наслідки, що були описані вище, а також стикаються з додатковими соціальними, політичними та правовими викликами. Їхня вразливість часто посилюється наявністю попереднього травматичного досвіду, пов'язаного з переслідуванням чи відторгненням з боку родини, або насильством через гендерну ідентичність чи сексуальну орієнтацію. Кумулятивний характер травматичних впливів підвищує ризик розвитку психічних розладів у відповідь на повторні травматичні події.

2.3.5 Катування та нелюдське поводження

Найбільш розгорнуте й загальноповинне визначення катувань міститься у статті 1 Конвенції ООН проти катувань,³⁴ відповідно до якої катування має чотири основні елементи: (1) воно завдає сильного фізичного або психічного болю чи страждань; (2) дія є умисною; (3) вона має певну мету (отримати інформацію, зізнання, покарати, залякати або дискримінувати); і (4) здійснюється державною посадовою особою або іншою особою, що діє з її згоди чи дозволу.

Таке визначення означає, що форми жорстокого поводження, про які органи влади знають, але не запобігають їм, не здійснюють належного переслідування винних або не забезпечують відшкодування, можуть розглядатися як порушення Конвенції³⁵. Держави зобов'язані запобігати катуванням та іншому жорстокому, нелюдському або такому, що принижує гідність, поводженню чи покаранню навіть у випадках, коли такі дії вчиняються приватними особами.

Визначити масштаби катувань складно. Інформація про такі випадки є політично чутливою, а більшість осіб, які вчиняють катування, прагнуть приховати або заперечити їх наявність. Також відомо, що жертви катувань часто не надають свідчень про пережите через страх перед можливими репресіями, почуття сорому або прагнення уникнути травматичних спогадів. Таким чином, наявні оцінки поширеності катувань, ймовірно, занижують їх фактичну кількість.³⁶

Обговорення катувань у контексті визначення, закріпленого в Конвенції проти катувань, традиційно зосереджувалося на практиках державних органів щодо політичних опонентів. Водночас значно менше уваги приділяється катуванням інших груп, зокрема звичайних ув'язнених, пацієнтів, осіб, які перебувають під опікою, а також жінок; у таких випадках катування часто здійснюються особами, чия належність до державних структур є менш очевидною.

Визначення катувань ООН відрізняє катування від інших форм жорстокого, нелюдського або такого, що принижує гідність, поводження. Спеціальний доповідач ООН з питань катувань³⁷ зазначав, що для визначення того, чи є дія катуванням, ключовим елементом є контроль з боку кривдника над потерпілим. Якщо кривдник має повний контроль над потерпілим, як, наприклад, у випадку ув'язнення, і якщо біль та страждання завдаються умисно, державним агентом або з його потурання, то це вважається катуванням. Проведення чіткого розмежування між катуванням та іншими формами жорстокого чи нелюдського поводження може бути ускладненим і не завжди має визначальне значення з клініко-психологічної перспективи. Один із аргументів полягає в тому, що, як показують дослідження, жорстоке поводження часто не відрізняється від катувань за ступенем завданого психічного болю та спричинених психічних розладів.³⁸

Деякі форми катувань або жорстокого поводження можна охарактеризувати як «катування без дотику». Вони залишають серйозні психічні травми, але не обов'язково фізичні ушкодження чи травми.³⁹ Деякі держави намагалися перекваліфікувати нефізичні катування як жорстоке та нелюдське поводження. Проте імітовані страти, погрози катуванням, примусова присутність під час катування інших, принизливе поводження та ізоляція завдають значного психічного болю й, за дослідженнями, є щонайменше так само шкідливими для психічного здоров'я постраждалих, як методи катувань, що завдають прямого й інтенсивного фізичного болю.⁴⁰ Психологічне або нефізичне насильство слід продовжувати класифікувати як катування. Останні дослідження свідчать, що для постраждалих контекст, у якому відбуваються катування, є не менш визначальним фактором, ніж сам метод їх здійснення.⁴¹ Сексуальні катування (щодо жінок або чоловіків) вважаються однією з найжорстокіших форм катувань і можуть впливати на людину протягом усього життя.

поради для тренерів



Поради помічникам

Попросіть учасників трохи розім'ятися та походити. Перед початком наступної сесії приділіть деякий час вправам на заземлення та дихальним технікам, щоб повернути групу у робочий стан.

2.4 Реакції та симптоми, пов'язані з тяжкими травмами/стресовими розладами

Мета. Поглибити розуміння реакцій, які можуть виникати після травматичного досвіду.

2.4.1 Вторгнення/нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари та амнезія

Вторгнення, нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари та амнезія є симптомами, які виникають, коли постраждалий заново переживає травматичний досвід.

Мозок людини не завжди функціонує звичайним чином у ситуаціях, що загрожують життю. Під час таких подій усе відбувається настільки швидко, що пережитий досвід не «зберігається» у пам'яті належним чином. Внаслідок цього постраждалий може зазнавати часткової втрати пам'яті або амнезії, оскільки травматична подія стає недоступною для свідомого сприйняття.

Флешбеки — це повторні переживання травми, що виникають знову і знову. Зображення настільки реалістичні, що тіло готується боротися, тікати або завмерти. Постраждалий заново переживає травматичний досвід. Вторгнення та флешбеки можуть супроводжуватися фізіологічними симптомами, такими як прискорене серцебиття чи тремтіння.

Вторгнення також можуть проявлятися у формі кошмарів, які провокують серйозні порушення сну. Після пробудження постраждалі можуть відчувати дезорієнтацію. У них можуть виникати лянні автоматичні думки, які посилюються й важко контролюються.

2.4.2 Уникання

Постраждалі, які зазнали травми, часто демонструють тенденцію уникати місць, подій, предметів або сенсорних стимулів, що нагадують про травматичний досвід. Для цього вони можуть застосовувати когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, спрямовані на зменшення контакту з травматичними спогадами та емоціями. Наприклад, вони можуть обирати ізоляцію, оскільки це здається найбезпечнішим способом уникнути непередбачуваних і тривожних ситуацій. Вони можуть відчувати емоційну відстороненість або надмірне емоційне напруження, що також сприяє їхньому бажанню залишатися вдома. Постраждалі можуть відчувати провину, депресію або тривогу та втрачати інтерес до діяльності, яка раніше приносила задоволення. Такі стратегії можуть створювати серйозні проблеми в повсякденному житті, зокрема для родини та друзів.

2.4.3 Інтенсивні реакції на тригери та нагадування

Тригери — це нагадування про травму, події або ситуації, що пробуджують у постраждалого спогади про болісний досвід. «Тригер» спричиняє повторну травматичну реакцію, часто через тривалий час після події. Фактично, тригер — будь-який стимул, який нагадує постраждалому про те, що сталося. Наприклад, після автомобільної аварії навіть образ

автомобіля може викликати страх і тривожність. Постраждали від воєнних подій часто реагують на вид військової форми, зброї або звуки, що нагадують вибухи. Чоловіки, які зазнали сексуального насильства (наприклад, зґвалтування), можуть відчувати сильний страх при зустрічі з людиною, що нагадує кривдника, або має подібний голос чи запах. Тригери найчастіше пов'язані з сенсорними відчуттями, проте ті ж самі реакції можуть викликати думки, емоції або тілесні відчуття. Таким чином, у постраждалих можуть виникати тригери у відповідь на фізичний біль під час хірургічного втручання; у тих, кого змушували до орального сексу, тригером може стати візит до стоматолога тощо. Люди, у яких виникають тригери, відчують, ніби «це відбувається знову», і якщо такі реакції виникають часто, без розуміння того, що саме відбувається, вони можуть ставати реальними та інтенсивнішими з кожним разом.



Питання для обговорення:

- Що таке тригери? Як помічники можуть допомогти постраждалим їх розпізнати та впоратися з ними?
- Наведіть приклади ситуацій, що можуть активувати тригери у постраждалих.

2.4.4 Надмірна активація та гіперзбудження

Надмірна активація та гіперзбудження є проявами реакції «бий або біжи» у відповідь на стрес. Травматична подія запускає в організмі сильну стресову реакцію, зокрема в гормональній системі, унаслідок чого постраждалі перебувають у стані фізіологічної готовності до втечі або боротьби. Аналогічна реакція активується спогадами, змушуючи людину вірити, що травматична подія відбувається знову — тут і зараз. За своїми проявами окремі симптоми подібні до симптоматики панічних і тривожних розладів.

Людина може швидко переходити у стан надмірної активації, наприклад, у відповідь на гучний звук грукання дверей або звук поліцейської сирени. Найчастіше постраждалі перебувають у стані постійної активації: вони безперервно сканують своє оточення на наявність ознак небезпеки. Коли цей стан є дуже вираженим, може здаватися, що постраждала особа має марення або проявляє параноїдальні реакції. Постраждалі, які постійно перебувають у сильній напрузі, часто мають м'язові порушення, постійний біль і головний біль.

Постраждалі в такому стані часто є надзвичайно дратівливими. Вони виснажують себе, і, оскільки їхній гнів не має причини, зрозумілої для інших людей, їхня поведінка створює серйозні проблеми у стосунках із родиною, партнерами та друзями. Таким чином, постраждалі можуть переживати значні труднощі у взаєминах додатково до своїх «внутрішніх» психічних розладів і можуть мати труднощі з функціонуванням у суспільстві та на роботі.

2.4.5 Порушення сну

Порушення сну є поширеним явищем. Постраждалі можуть прокидатися кілька разів протягом ночі, часто через нічні кошмари. Після пробудження внаслідок кошмару вони можуть не одразу усвідомлювати, де перебувають. Побоюючись повернення травматичних спогадів під час сну, багато постраждалих взагалі уникають засинання. Це призводить до порушення добових (циркадних) ритмів. Надмірна або недостатня активація дуже часто спричиняє поєднання втоми, дисбалансу та нерегулярного циркадного ритму.

2.4.6 Емоційне сплющення , емоційне оніміння

Люди, що пережили травматичні події, можуть ставати емоційно «плоскими» або емоційно онімілими як спосіб самозахисту. Ніби вони від'єднуються від власних почуттів. Такий емоційний стан впливає на якість життя і є соціально неприйнятним. Люди відчувають себе інакшими. Це форма нездатності турбуватися, своєрідне відключення, яке блокує почуття і суттєво обмежує здатність виражати емоції. У багатьох аспектах це може бути проявом зниженої активації — «гіпоактивації».

2.4.7 Дисоціація

Люди, які пережили травму, можуть відчувати зміни у власній свідомості та у сприйнятті себе й навколишнього світу. Багато людей відчувають оніміння або відстороненість, сприймають своє оточення як нереальне або дивне. Вони можуть втрачати контакт із зовнішнім світом або думати, що інші помічають, ніби вони раптово змінилися. Багато постраждалих стикаються з проблемами пам'яті і не можуть пригадати події, що відбулися як раніше в їхньому житті, так і нещодавно. Такі реакції часто називають дисоціацією і вони особливо поширені серед осіб, які пережили сексуальне насильство.

Для постраждалих, які переживають дисоціацію, корисно розуміти зв'язок між травматичною подією та їхнім психологічним станом після неї. Щоб вижити та впоратися з насильством, багато людей «ментально втекли» від свого болю та страху: вони намагалися відірватися від переживань або переконували себе: «Це зі мною не відбувається». Дехто відчував, ніби покидає власне тіло та спостерігає за нападом здалеку; інші просто «відключалися» і не пам'ятають, що сталося. Такі реакції допомагали вижити. На жаль, ці реакції іноді повторюються навіть після завершення насильства. Переживання стресу, страх або спогади про травму здатні провокувати дисоціативні стани, які дуже неприємні для постраждалих та складні для сприйняття друзями й родичами. Вправи на заземлення та стабілізацію можуть допомогти впоратися з дисоціацією (див. розділ 5.2).

2.4.8 Сором і провина

Після травматичних подій, особливо тих, що є наслідком умисних дій людини, багато постраждалих відчувають провину та сором. Вони соромляться того, що сталося, і вважають себе винними. Часто виникає думка, що вони мали б запобігти нападу: «Я мав втекти», «Якби я лише сказав...», «Якби я лише захистився », «Якби я був в іншому місці» тощо. У постраждалих від зґвалтування ці питання часто займають значну частину їхніх думок.

Самозвинувачення та взяття на себе відповідальності за те, що сталося, а також обмірковування того, як можна було б запобігти або пом'якшити насильство, часто може бути спробою відновити контроль над власним життям. У ситуаціях, коли людина несподівано опиняється під впливом травматичних подій і не має жодного контролю, виникає відчуття безпорадності та цілковитого безсилля. В такому контексті природним є прагнення знайти пояснення того, що сталося, та намагатися уявити, як цього можна було б уникнути.

Людям властиво плутати причинно-наслідкові зв'язки з відповідальністю. Тому в роботі з постраждалими важливо заохочувати їх усвідомлювати, що навіть якщо вони були частиною ланцюга обставин (наприклад, перебували в певному місці в певний час), це не означає, що вони несуть відповідальність за те, що сталося. Багато постраждалих також засуджують себе через те, що не розповіли нікому про перший випадок насильства. Якщо згодом трапляється ще одна подія, вони можуть вважати її «власною провиною», оскільки, на їхню думку, вони не змогли постояти за себе та зупинити насильство. Відчуття сорому

та провини можуть змушувати їх вважати себе «брудними» або «зіпсованими»; постраждалі не здатні відокремити характер насильницького акту від уявлення про самих себе. Багато з них також карають себе, висловлюючи такі думки:

- «Я був наївним, мав помітити сигнали, не зрозумів, я був дурним.»
- «Я був боягузом, злякався, не наважився сказати “ні”, нічого не зробив, щоб захистити себе.»
- «Я брудний і негідний і не заслуговую на підтримку чи допомогу.»

Помічники часто намагаються негайно спростувати подібні роздуми, наголошуючи: «Це не ваша провина; відповідальність ніколи не покладається на постраждалого». Однак у деяких випадках доцільно надати постраждалому час для осмислення перебігу подій і, можливо, усвідомлення того, що за певних обставин могли бути зроблені інші вибори. Таке осмислення може допомогти людині легше прийняти пережите. Незалежно від обставин, сексуальне насильство завжди є зловживанням владою, завжди становить порушення прав людини, і повна відповідальність завжди лежить на кривднику.

“Незалежно від обставин, сексуальне насильство завжди є зловживанням владою, завжди становить порушення прав людини, і повна відповідальність завжди лежить на кривднику.”

Для деяких постраждалих легше звинувачувати себе, ніж покласти відповідальність на інших. Така реакція особливо виражена у випадках, коли між постраждалим та кривдником існують близькі або залежні стосунки. Наприклад, якщо кривдником є доросла людина, яка піклується про дитину, діти часто сприймають його дії як правильні, а «помиляються» вони самі.

Даний тип мислення також розглядається як механізм виживання. Упродовж історії людства діти, що перебували на утриманні, були змушені демонструвати лояльність

та прихильність до осіб, які забезпечували їхні базові потреби в харчуванні та притулку. Діти природно припускають, що піклувальники навчать їх, що є правильним, а що — неправильним, та як діяти, щоб залишитися в безпеці. Ці вроджені механізми зберігаються навіть тоді, коли діти не отримують любові або належного захисту від своїх піклувальників.

Суспільство та соціальне оточення також впливають на те, як постраждалі переживають травму та обробляють свої травматичні реакції. Сексуальне насильство — це зловживання владою, коли більш впливова особа чинить дії щодо того, хто перебуває у слабшій позиції — фізичній, соціальній, професійній або міжособистісній.

Через те, що суспільство часто припускає, що влада автоматично означає «правоту», може виникати переконання, що постраждалий частково відповідає за дії кривдника. Постраждалі можуть стикатися з запитаннями та звинуваченнями, наприклад: «Чи він спровокував напад?» або «Чи поведився він «неправильно» і тому заслуговував на покарання?»

У багатьох випадках сексуального насильства постраждалим доводиться не лише справлятися зі своїми психологічними та фізіологічними реакціями, а й захищати себе від необґрунтованих підозр та звинувачень, які можуть надходити від друзів або членів родини.

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. Це особливо помітно, коли чоловік або хлопець зазнає насильства з боку

жінки. Оскільки жінок зазвичай сприймають як добрих і турботливих, постраждалий може відчувати сильне внутрішнє протиріччя та збентеження: «Що це за чоловік, який дозволяє жінці його кривдити?».

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 надмірно тренуватися, перевантажувати себе роботою, вживати наркотики або намагатися звинуватити когось іншого (наприклад, помічника). У відповідь на сором вони можуть спрямовувати гнів, зневагу та відразу на себе або на оточення.

Зокрема, хлопчики та чоловіки можуть відчувати провину 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.

Ерекція та еякуляція у чоловіків — це природні фізіологічні реакції на стимуляцію і не означають, що чоловік, який зазнав сексуального насильства, бажав цього, погоджувався з цим або отримував задоволення. Важливо чітко розуміти: ерекція не свідчить про згоду.

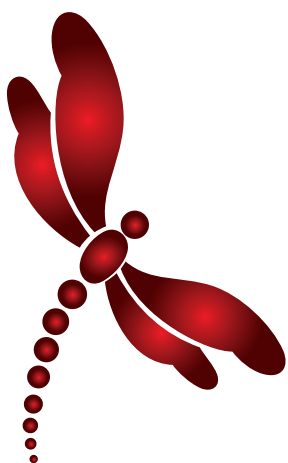
Самозвинувачення та покладання на себе відповідальності за те, що сталося, а також роздуми про те, як можна було б запобігти або зменшити наслідки насильства, можуть бути спробою відновити відчуття контролю над власним життям. Водночас сексуальне насильство завжди є зловживанням владою, завжди становить порушення прав людини, і відповідальність за нього завжди несе кривдник.

“Самозвинувачення та взяття на себе відповідальності за те, що сталося, а також обмірковування того, як можна було б запобігти або пом’якшити насильство, часто може бути спробою відновити контроль над власним життям.”



Питання для роздумів

- Проаналізуйте власні установки та ставлення щодо чоловіків, які зазнали насильства з боку жінок.
- Наскільки ця тема є складною для обговорення?



2.5 Травматичні події та зміни у сприйнятті світу та себе

Мета. Описати деякі фундаментальні зміни, які можуть відбуватися після переживання травматичних подій.

2.5.1 «Базові припущення»

Психологи досліджували вплив травми на «базові припущення», тобто на загальне уявлення людини про світ. Професор Ронні Дженофф-Булман⁴² розробила теорію «руйнування припущень», відповідно до якої травматичні події змінюють фундаментальні уявлення постраждалих про життя. Зокрема, вона виділила три ключові припущення, які травма ставить під сумнів: (1) світ є доброзичливим; (2) життя має сенс; (3) власна цінність.

Іншими словами, травматичні переживання часто призводять до того, що людина відчуває світ як менш безпечний, а себе — більш уразливою, незахищеною та менш цінною. Психіатр і дослідниця Джудіт Герман⁴³ зазначає, що травма сприймається як атака на систему цінностей особи, а також як загроза її сприйняттю реальності та базовим уявленням про себе, інших людей і життя загалом. Таким чином, травматичні події породжують сумніви щодо стабільності та життєздатності міжособистісних стосунків. Такі сумніви можуть руйнувати сімейні зв'язки, дружні та романтичні відносини, а також соціальні зв'язки загалом. Вони впливають на сприйняття себе, оскільки формування та підтримка уявлення про себе тісно пов'язані з взаємодією з іншими людьми. Вони ставлять під сумнів цінності та систему переконань, які надають життю смисл, і можуть спричинити екзистенційну кризу.

Ці виклики особливо суттєво впливають на хлопців та чоловіків, які зазнали сексуального насильства. Коли постраждалі втрачають віру в доброзичливість світу, це істотно впливає на всі їхні міжособистісні стосунки та формує песимістичне і цинічне ставлення як до людей, так і до майбутнього. Помічники повинні враховувати, що процес відновлення довіри є складним, навіть якщо вони демонструють щире доброзичливість і надійність.

Багатьом постраждалим складно заново знайти сенс життя або повірити у справедливість і рівність. Оскільки їхнє відчуття власної цінності було порушене, вони можуть відчувати себе непотрібними або знеціненими. Теорія травми базових припущень підкреслює, що не всі травматичні події породжують почуття нікчемності; найчастіше це відбувається у випадках зради, коли особа відчуває підрив довіри з боку близьких або людей, від яких очікувала підтримки. Типовими прикладами є насильство з боку піклувальника, друга чи помічника. Оскільки когнітивні припущення та базові світогляди часто залишаються неусвідомленими або прямо не сформульованими, їх руйнування має несподівано сильний вплив на здатність постраждалих справлятися з ситуацією та уявляти майбутнє.

2.5.2 Саморуйнівна поведінка та повторна віктимізація

Відстрочені реакції після насильства можуть проявлятися у поведінці, що спричиняє подальшу травматизацію. Постраждалі від насильства мають підвищений ризик зазнати повторного насильства. Це явище називають «повторною віктимізацією». (re-victimisation). Як це можна зрозуміти? Один із чинників полягає в тому, що постраждалі часто демонструють поведінку, на яку потенційні кривдники реагують. Стикнувшись із загрозливою ситуацією, яку вони інтерпретують як небезпечну, постраждалі можуть «завмерти» — не

чинити опір, стаючи пасивними та паралізованими. Для інших це може виглядати так, ніби вони втратили здатність передбачати небезпеку. Деякі постраждалі зазначають, що через відчуття власної нікчемності їм здається безглуздом себе захищати; вони вже відчують себе «зруйнованими». Такі реакції, а також почуття сорому і провини, можуть приваблювати кривдників і робити постраждалих легкою здобиччю.

Саморуйнування може проявлятися у різних формах. Постраждалі можуть відчувати, що не мають права сказати «ні». Інші завдають шкоди собі для регуляції внутрішнього болю. Порізи або опіки можуть замінювати внутрішній психічний біль, здаватися менш болісними, ніж самі емоційні страждання, або відволікати від спогадів про травматичні події. Постраждалі, які відчують сором і внутрішню зруйнованість, можуть вважати, що заслуговують на покарання, або використовувати фізичний біль як спосіб вийти зі стану емоційного оніміння чи дисоціації.

Як зазначалося, травматичні події можуть викликати реакції «боротьби», «втечі» або «завмирання». У реакції боротьби агресія виступає ключовим джерелом енергії, яка згодом може спрямовуватися назовні або всередину. Агресія, спрямована всередину та проявлена у самопошкодженні, часто визначається як спотворена агресія. Інші прояви саморуйнівної поведінки можуть бути спрямовані як на саму людину, так і на оточення. Зловживання психоактивними речовинами, насильницькі дії, порушення звичних правил і норм, дезорганізація повсякденного життя, а також нехтування гігієною та харчуванням можуть відображати зниження самоповаги та самоцінності.

2.5.3 Суїцидальні думки та суїцид

Багато постраждалих від сексуального насильства або приниження можуть мати думки про самогубство. Для них суїцид може здаватися способом уникнути, з їхньої точки зору, безвихідної ситуації. Під час роботи з постраждалими важливо усвідомлювати такий ризик і демонструвати чутливе ставлення, повагу і підтримку.

Якщо ви помічаєте конкретні зміни в поведінці (наприклад, соціальну ізоляцію) або те, що постраждалий говорить про бажання померти чи зникнути, ставте прямі запитання. Запитайте, чи думає він про самогубство. Якщо відповідь «так», уточніть, які у нього є плани і коли він має намір їх здійснити. Як помічник, ви можете дати постраждалому надію на покращення його ситуації. Рекомендації з цього питання можна знайти в посібнику ВООЗ із впровадження заходів із запобігання самогубствам.⁴⁴

2.5.4 Ушкодження після тортур та нелюдського поводження

Майже в кожному випадку тортури спричиняють значні психічні та фізичні порушення. У людей, що зазнали тортур і форм нелюдського поводження, спостерігаються всі описані симптоми та діагностичні категорії.⁴⁵ Найпоширенішим фізичним розладом після тортур є больовий синдром, який також може мати психологічне походження.⁴⁶ Тортури є особливо потужним фактором ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Посттравматичні проблеми серед осіб, які пережили тортури, настільки поширені, що деякі дослідники стверджують: метою тортур є індукція ПТСР і параліч здатності постраждалих до самостійних дій. Постраждалі від тортур можуть також страждати на інші психологічні розлади, зокрема депресивні стани, генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соматичні розлади без виявленої фізичної патології, психози, зміни особистості та нейропсихологічні порушення.⁴⁷ Інші психологічні наслідки тортур пов'язані зі значними змінами самооцінки, труднощами у збереженні довіри та близьких стосунків, а також втратою відчуття контролю над власним життям. (Докладніше про психологічні діагнози див. у [Додатку](#).)

Складається враження, що методи тортур нині рідше є суто фізичними і частіше — психологічними, частково з метою уникнення видимих фізичних ушкоджень у постраждалих. Прикладами психологічних тортур є сексуальне приниження та погрози сексуального насильства.

Багато досліджень осіб, які пережили тортури, зосереджені на мігрантах. Через це іноді складно відокремити симптоми, спричинені саме тортурями, від симптомів, пов'язаних з іншими травматичними подіями або з правовими, економічними та соціальними проблемами, з якими стикаються мігранти. Водночас доведено, що тортури мають негативний довготривалий вплив на психічне здоров'я, який перевищує вплив інших стресових чинників, характерних для мігрантів. Також показано, що тортури є особливо травматичною подією, яка призводить до стійких посттравматичних симптомів. З огляду на це, як з позицій охорони громадського здоров'я, так і з морально-етичної точки зору, вкрай важливим є визнання права осіб, які пережили тортури, на комплексну реабілітацію.

2.6 П'ять історій: фокус на реакціях і симптомах

Мета. У цьому розділі ми аналізуємо історії, щоб визначити, що саме п'ять постраждалих вважають особливо стресовим і травматичним. Ми також описуємо реакції та симптоми, з якими вони стикалися надалі.

Тут ми зосереджуємося на описі реакцій та симптомів. Частина третя демонструє, як описані реакції можна полегшити та лікувати за допомогою різноманітних терапевтичних методів і вправ.

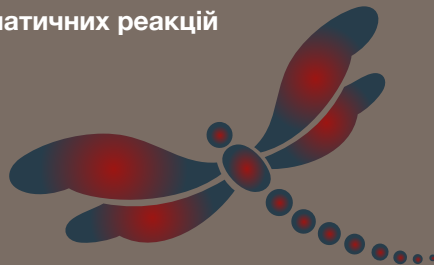
2.6.1 Ібрагім, 17 років, Афганістан. Реакції та симптоми

Ібрагім тривалий час зазнавав насильства — як до втечі, так і під час її здійснення. Хоча зараз він перебуває у безпеці, він продовжує стикатися з наслідками травми.

Ібрагім

Серед основних проявів травматичних реакцій спостерігаються:

- дисоціація;
- втрата пам'яті;
- коливання настрою;
- депресія;
- почуття провини та сорому;
- кошмари, тригери та флешбеки.



Коли Ібрагім зазнавав сексуального насильства вночі, він **відчужувався від події**. Це свідчить про дисоціативний стан, під час якого Ібрагім **відключався від реальності**. Його нездатність пригадати ці події навіть через тривалий час вказує на амнезію: він «стер» зі свідомого досвіду всі жахливі події. Така реакція є поширеною захисною стратегією, що



дозволяє людині вижити, оберігаючи її від постійного повторного переживання травми.

Сум, замкнутість і мовчазність також є типовими реакціями у постраждалих, які тривалий час знаходилися у нестерпних умовах. Ібрагіма залякував Командир, і він боявся, що його родина може постраждати або що його самого вб'ють у разі відмови від співпраці. Крім того, він відчував **сором через те, що змушений був робити**, та припускав, що родина відмовиться від нього, якщо він розповість про це. **Надзвичайний сором, провинна та низька самооцінка** є типовими симптомами після травми. Ібрагім «припускав», що певною мірою саме його поведінка спричинила проблему, що він нібито був «співвідповідальним» за своє становище. Він зазнавав різких змін настрою та миттєво реагував гнівом без очевидної причини. Майже щоночі його переслідували **кошмари та флешбеки («інтрузії»)** — небажані образи минулого, які повторно виникають, часто без очевидної причини. Ібрагім мріяв про романтичні стосунки з дівчиною, проте його досвід з жінкою-насилницею спричинив психологічну плутанину та сформував особливе сприйняття жінок. Щоденні події часто **викликали у нього травматичні тригери та тілесні реакції, пов'язані з минулим досвідом**. Наприклад, запах тютюнового диму спричиняв нудоту, підвищені голоси — страх, а гучна музика — почуття тривоги.

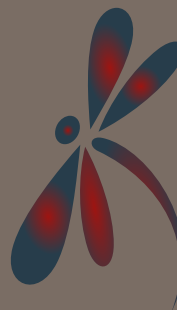
2.6.2 Луї, 45 років, Демократична Республіка Конго. Реакції та симптоми

Луї зазнав сексуального насильства та серйозних тілесних ушкоджень з боку солдатів, які вбили його родину. Він звернувся по допомогу лише через тривалий час після пережитого насильства.



Його травматичні симптоми включають:

- відчуття безсилля;
- почуття провини та сорому;
- амнезію;
- надмірну активацію (постійне напруження);
- перепади настрою та дратівливість;
- флешбеки та нічні кошмари;
- депресію та суїцидальні думки.



Під час нападу Луї зазнав публічного приниження та сексуального каліцтва. Нemoжливість захистити себе й свою родину спричинила **глибоке переживання безпорадності**. У подальшому в нього сформувалося виражене почуття провини. Вбивство членів родини стало **джерелом глибокого сорому** та серйозним ударом по його відчуттю чоловічої гідності. Приниження, сором і провинна, як він згодом усвідомив, були навмисними наслідками насильства, застосованого солдатами. Це відчуття втрати чоловічої гідності (демаскулізації) було джерелом сорому в його культурі. Його навмисно піддали сексуальному насильству, щоб продемонструвати його безсилля та утвердити владу солдатів над ним.

Луї і досі **страждає на амнезію й не може повністю відтворити травматичну подію**. Така реакція є добре відомим захисним механізмом після пережитої травми, який допомагає постраждалим не бути переповненими нестерпними спогадами.

Втративши все, він утік до табору для біженців. Тривалий час відчував себе в небезпеці, доки не був переселений у місце, де зміг відчути себе у безпеці. Інтеграція, нові партнерські стосунки та працевлаштування забезпечили певну стабільність у його житті. Проте **численні симптоми** зберігалися, зокрема **перепади настрою, депресія та дратівливість**.

Він переживав сильний біль, на який ніхто не зважав, і відчував потребу виглядати стійким і незламним. У людей, що пережили тяжку травму, часто виникає стан надмірного збудження, коли щось нагадує їм про минуле. Іноді **Луї думав про самогубство**. Нав'язливі **симптоми у вигляді нічних кошмарів і флешбеків** змушували його **знову переживати насильство**, якого він зазнав. Хоч його життєві обставини стали більш стабільними, він усе одно не відчував внутрішнього спокою.

2.6.3 Кумар , 61 рік, Шрі-Ланка. Реакції та симптоми

Кумар брав участь у громадянській війні у своїй країні та зазнав катувань під час ув'язнення.

Кумар

Він має низку типових реакцій:

- почуття провини та сорому;
- емоційне оніміння, відчуття відстороненості;
- нав'язливі спогади;
- ненависть до себе;
- порушення пам'яті;
- тривожність і неспокій;
- нічні кошмари;
- реакції на тригери;
- поведінка уникання;
- недовіра до інших людей;
- песимістичне ставлення до власної ситуації та майбутнього.



Кумар ще в молодому віці пережив численні травматичні події, зокрема напади на його село, загибель батька, викрадення та вбивства людей, а також сексуальне насильство з боку солдатів щодо його двоюрідного брата та інших молодих людей. Він не міг забути ці події, особливо насильство над близькою людиною, і **відчував глибокий сором та провину** через те, що не був спроможний нічого зробити, аби врятувати їх. Іноді Кумар переживав відчуття повторного проживання цих подій, навіть через багато років після їхнього фактичного завершення.

Протягом багатьох років Кумар перебував у постійній небезпеці. Він завжди **був насторожі, відчував тривогу та внутрішнє занепокоєння**, які не зникають і до сьогодні. Він також описував **стійке відчуття нереальності власного існування, ніби він ніколи повністю не «стоїть на землі»**, завжди перебуваючи трохи «над» нею — не цілком присутній у теперішньому моменті та **нездатний до повного відчуття спокою**.

Катування, які Кумар пережив у в'язниці, ймовірно, спричинили найсерйозніші тілесні ушкодження та найбільші психологічні наслідки. Фізичні травми від ударів, опіків та внутрішніх пошкоджень залишили на його тілі помітні шрами, а протягом багатьох років він мав труднощі з сечовипусканням та дефекацією. Його постійно переслідував страх і спогади про приниження, які він пережив, зокрема через те, що його змушували давати зізнання, навіть щодо подій, у яких він не брав участі, а насамперед через спогади про те, як він був змушений бути свідком катування сусіда по камері. Відчуття провини за те, що він не міг втрутитися або допомогти, іноді ставало нестерпним. Будь-які ознаки хвилювання або напруженості **викликали у нього реакцію тривоги, а вночі він часто прокидався від власного крику**.

Оточуючі описували його як **замкненого та відстороненого**. Він перебував у стані **постійної настороженості, почувався невпевнено й неохоче реагував, коли люди намагалися з ним контактувати**. Ці поведінкові прояви, ймовірно, відображають його сприйняття себе як особи, позбавленої гідності, та переконання в тому, що **він не заслуговує на прихильне ставлення**. Іноді він **навмисно завдавав собі шкоди**, що він пояснював як спосіб регулювання внутрішнього напруження та психологічного болю у взаємодії з навколишнім світом. Загалом він **уникав розмов про майбутнє та, здавалося, був нездатний планувати або мислити наперед**. Кумар не виявляв вираженого бажання звертатися по допомогу, **оскільки не вірив, що будь-які зміни можливі**. Через переконання у власній нездатності навчатися він не читав і не дивився телевізор. Справді, у нього були значні труднощі з **концентрацією уваги**. Люди, які його знали, підтверджували, що його пам'ять була суттєво порушена: він дуже **погано запам'ятовував інформацію**, а будь які повідомлення швидко забувалися.

2.6.4 Алі, 15 років, Північний Ірак. Реакції та симптоми

Алі втратив батька, який підірвався на міні. Він зазнав сексуального насильства з боку свого нового вітчима. Згодом втік до табору для біженців, а зрештою був переселений за кордон, але йому було важко адаптуватися.

Алі

Його травматичні реакції включають:

- Недовіру до інших.
- Нічні кошмари.
- Флешбеки та тригери.
- Тривогу та депресію.
- Соціальну ізоляцію.
- Гіперактивацію та неспокій.
- Дисоціацію.



До смерті батька дитинство Алі було спокійним і щасливим. Але після його смерті Алі 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. Він **прокидався з криком**. Він більше **не хотів зустрічатися з друзями, а також не хотів ходити до школи**. Його мрії стати купцем, як його батько, раптом змусили його відчувати себе атакованим, **пригніченим, і він не хотів більше думати про своє майбутнє**.

Життя Алі погіршилося після того, як його новий вітчим почав ночами приходити до нього та сексуально зловживати ним. Він не міг поговорити про це з матір'ю, та не міг впоратися зі своїми емоціями. Після втечі деякий час він відчував полегшення.

Після переселення та розміщення у прийомному центрі в новій країні Алі почав відвідувати школу. Проте він мало розмовляв, уникав зорового контакту з іншими та обідав окремо. Вночі кошмари поверталися, і він прокидався від власного крику. Він відразу вмикав світло, заспокоював себе, але тримав очі відкритими та залишався сидіти у тиші ночі. **Алі виглядав напруженим щоразу, коли хтось наближався до нього, і, якщо хтось підходив**



занадто близько, відходив. **Його ноги постійно рухалися в класі, він часто дивився на горизонт, не звертаючи уваги на розповіді вчителів.**

Багато з цих реакцій зберігалися: **підвищена збудливість, недовіра, тривожність, соціальна ізоляція та кошмари.** Його **реакції викликав** навіть голос дорослого чоловіка, якого він зустрів. Інтенсивність цих реакцій зростала до того моменту, поки співробітник центру не почав піклуватися про нього та поступово, делікатно інтегрував його в повсякденне життя приймального закладу.

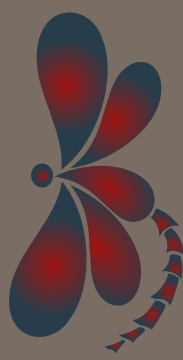
2.6.5 Родні, 26 років, Уганда. Реакції та симптоми

Родні зазнає переслідувань через свою сексуальну орієнтацію. У нього виникали внутрішні конфлікти щодо прийняття себе. Родина відмовилася від нього через його сексуальну орієнтацію, і він був глибоко шокований, коли став свідком вбивства гей-друга.

Родні

Його реакції на травму включають:

- нав'язливі спогади;
- почуття провини та сорому;
- депресію;
- тривожність та панічні атаки;
- проблеми з близькістю та соціальними контактами;
- недовіру до оточуючих;
- тригери;
- самопошкодження;
- емоційне оніміння.



У підлітковому віці Родні відчував, що він відрізняється від інших і був відчуженим. Іноді він боявся йти до школи. Він **приховував, ким він насправді був**, навіть не усвідомлюючи, що робить його відмінним від інших хлопців.

Його сім'я відмовилась від нього через його сексуальну орієнтацію, тому через брак ресурсів він був змушений продавати себе іноземним туристам, поки не отримав роботу в НУО, яка таємно працювала за права ЛГБТІ+. Він жив таємним життям, постійно перебуваючи в небезпеці через свою діяльність.

Він часто згадував свого гей-друга, якого вбили на його очах. **Іноді йому снилися кошмари**, у яких його переслідували і вбивали за те, що він гей. **Він прокидався весь мокрий від поту та відчував сильний тиск у грудях.**

Після того, як Родні зазнав нападу та побиття, панічні атаки почастишали. Вони іноді були **настільки інтенсивними, що серцебиття ставало нерегулярним, а дихання — ускладненим.**

Після переселення за кордон Родні не відчував достатньої впевненості, щоб відкрито заявити про свою сексуальну орієнтацію. Він боявся, що йому можуть відмовити у праві залишитися, відкинути або зневажати. Після **зловживань, яких він зазнав, працюючи сексуальним працівником**, у нього **виникли проблеми у встановленні близьких стосунків.** Він зазнавав панічних атак і відчував, що хтось переслідує його, хоча перебував у безпечному місці. Ці реакції посилювалися, коли він чув людей, які говорять його рідною

мовою: **він боявся, що його можуть впізнати**, і замислювався, чи його переслідують, навіть усвідомлюючи раціонально, що це мало ймовірно.

У вітальні пункту прийому він побачив листівку організації, що займається захистом прав геїв, і звернувся до працівника, який надає допомогу особливо вразливим біженцям, включно з представниками ЛГБТКІ+ спільноти.

Під час співбесіди з імміграційною службою у межах процедури надання притулку Родні все ще перебував у стані надмірної тривоги й не наважувався повідомити про свою гомосексуальну орієнтацію. Він не був упевнений, чи може довіряти представникам влади або перекладачеві, який також походив з Уганди. Він переживав страх за друзів, що залишилися в Уганді, за власне майбутнє, а також відчував виражені соматичні прояви тривоги, зокрема пітливість, запаморочення та тремтіння.

Без будь-якого попередження Родні міг раптово впадати у стан **повного емоційного оніміння**. Він відчував повну безпорадність і нездатність діяти; **навіть найменша активність сприймалася як надмірне навантаження**. Така реакція нагадувала йому про побиття та сексуальне насильство, яких він зазнав у своїй країні. **Він звинувачував себе** в тому, що не зміг чинити опір своїм кривдникам.

Перебуваючи в Уганді, Родні **почав вживати алкоголь як спосіб заспокоєння нав'язливих думок, тривоги та травматичних спогадів**. У новій країні, через відсутність фінансових можливостей, він не міг дозволити собі алкоголь, що значно ускладнило контроль над нав'язливими спогадами. Згодом він **почав вдаватися до самопошкодження як способу зменшення внутрішнього напруження**.

2.7 Культурні аспекти роботи з людьми, що пережили сексуальне насильство

Мета. Визначити ключові культурні чинники, що впливають на ефективність професійної взаємодії з представниками різних культурних середовищ.

2.7.1 Культура і сексуальність

Як уже зазначалося, фізіологічні реакції людини на небезпеку та шок є подібними незалежно від культурного контексту. Людина, яку щойно пограбували у Франції, чи людина, яку захопили в полон під час війни в Конго, чи та, що постраждала від цунамі в Таїланді, демонструватиме схожі фізичні реакції. Однак способи вираження та інтерпретації цих реакцій і поведінки можуть істотно відрізнятися залежно від культурного середовища.

Розгляньмо детальніше культурні табу, почуття провини та сорому. Які очікування пов'язані з образом «справжнього чоловіка»? Якою, відповідно до суспільних уявлень, має бути його поведінка? Які гендерні норми існують у культурі людини, що пережила насильство, та у культурі фахівця, який надає допомогу? Якою є суспільна реакція у випадках, коли постраждалий не відповідає гетеронормативним стандартам?

Культура виступає механізмом, який дозволяє людям формувати спільноти та взаємодіяти з іншими членами суспільства. Через культуру передаються ідеї, цінності, способи життя, знання та навички — та «мудрість», яка необхідна суспільству для виживання та процвітання протягом поколінь. Водночас культура впливає на поведінку людей: переважаючи культурні погляди іноді нетерпимі до дій окремих людей або меншин і можуть намагатися обмежити або заборонити те, що ці люди чи спільноти вважають важливим або природним.

Почуття провини та сорому мають культурне обґрунтування, і їхнє проявлення та інтерпретація різняться у різних культурах. Культурні або релігійні установки можуть засуджувати певні прояви сексуальності, інколи ускладнюючи можливість повідомляти про насильство, а інколи накладаючи сором на постраждалих. Незалежно від культурного контексту, навіть якщо багато суспільств все ще звинувачують постраждалих, відповідальними за сексуальне насильство завжди залишаються кривдники, які його вчинили.



Питання для роздумів

- Як помічники можуть зменшити почуття провини та сорому у постраждалих, акцентуючи увагу на правах людини?
- Як права людини можуть застосовуватися до питань, що мають культурний вимір?
- Чи сумісна культурна чутливість із підходом, заснованим на правах людини? У яких випадках можуть виникати протиріччя між цими підходами?

2.7.2 Сором і гендерні стереотипи

Чоловічі гендерні стереотипи часто перешкоджають відкритому вираженню емоцій: вони нав'язують уявлення, що хлопці не повинні плакати, а чоловіки мають бути сильними та мовчазними.

“Чоловічі гендерні стереотипи часто перешкоджають відкритому вираженню емоцій: вони нав'язують уявлення, що хлопці не повинні плакати, а чоловіки мають бути сильними та мовчазними. Стереотип про те, що чоловік повинен уміти захистити себе, також може сприяти виникненню почуття провини та самозвинувачення. Через це чоловікам, які пережили сексуальне насильство, може бути особливо складно усвідомити, сформулювати та поділитися своїми емоційними реакціями після пережитого.”

Стереотип про те, що чоловік повинен уміти захистити себе, також може сприяти виникненню почуття провини та самозвинувачення. Через це чоловікам, які пережили сексуальне насильство, може бути особливо складно усвідомити, сформулювати та поділитися своїми емоційними реакціями після пережитого.

Як зазначалося раніше, почуття провини у постраждалого через те, що він нібито «дозволив» кривднику вчиняти насильство, може посилюватися, якщо під час насильства у постраждалого відбулася ерекція або еякуляція. Помічникам важливо пояснити, що сексуальне збудження є фізіологічною реакцією на стимуляцію і не означає бажання чи згоду. Тіло не зраджувало, а скривдив його злочинець.

Іноді постраждалі відчувають сором через те, що вижили, тоді як інші загинули («провина постраждалого»). Вони можуть мучитися питаннями на кшталт: «Чому вижив саме я?» або «Чому я не зробив більше, щоб врятувати інших?»⁴⁸ Сум за загиблими є нормальною реакцією, проте слід забезпечити підтримку, якщо він заважає постраждалому нормально функціонувати. Фахівець може запевнити постраждалого, що він зробив усе можливе і не винен у тому, що сталося. До-

даткову професійну допомогу слід запропонувати у випадках, коли сум і самозвинувачення призводять до порушень сну, втрати інтересу, почуття провини, проблем із концентрацією, зміни апетиту, зниження енергії або думок про самогубство.

2.7.3 Сором і табу

Сексуальне насильство та сексуальні зловживання є темами, що підлягають соціальному табу. Оскільки досвід жертви сексуального насильства пов'язаний із соромом, підпорядкуванням та безпорадністю, про нього важко говорити. Багато чоловіків, що пережили насильство, бояться (часто з цілком обґрунтованих причин), що їм не повірять або звинуватять у тих діях, яким вони були змушені підкоритися. Фахівці повинні чітко дати зрозуміти, що вони вірять словам постраждалого, і допомогти усвідомити, що він не був співучасником власного насильства. Корисно також пояснити, що почуття провини та сорому є поширеними і передбачуваними реакціями на насильство та травму. Ще раз варто підкреслити, що постраждалий від насильства ніколи не є винним — винен лише кривдник, якому слід відчувати сором і провину. Обговорення цього питання часто буває складним. Ефективними можуть бути методи психоедукації, використання метафор і історій, рольові ігри та групові дискусії. Також важливо нагадувати постраждалим, що всі люди демонструють однакові фізіологічні та психологічні реакції на небезпеку та загрозу: для постраждалого його почуття провини та сорому здаються особистими, хоча насправді вони є природною реакцією людини.

Декілька наукових досліджень демонструють, що чоловіки, які пережили сексуальне насильство, часто відчувають потребу демонструвати більш традиційно «чоловічу» поведінку. Така поведінка може бути реакцією на втрату відчуття мужності та слугувати сигналом як для оточення, так і для самого постраждалого, що він залишається «достатньо чоловіком». Прагнення відновити утрачену мужність проявляється по-різному: деякі постраждалі ставлять під сумнів, чи не було насильство покаранням за «недостатню мужність», інші зосереджуються на розвитку м'язистого тіла та формуванні більш традиційно «чоловічої» зовнішності, наприклад через татуювання, зміну голосу або манери ходи.⁴⁹ Загалом, постраждалі чоловіки використовують численні свідомі та підсвідомі стратегії, щоб впоратися з почуттями провини і сорому або компенсувати власну вразливість.

Крім того, така поведінка може проявлятися у тих, хто ще не визначився зі своєю сексуальною ідентичністю, у тих, хто негативно ставиться до власної орієнтації, або у тих, хто відкрито заявляє про свою орієнтацію, але побоюється реакції суспільства. В усіх цих випадках хлопці та чоловіки, що зазнали сексуального насильства, зазвичай утримуються від повідомлення про нього.

Загалом, чоловіки та хлопці зрідка повідомляють про сексуальне насильство. Це особливо стосується тих, хто не належить до нормативної групи гетеросексуальних чоловіків. Основні чинники, що пояснюють таку неготовність, включають: почуття сорому; страх соціальної стигматизації внаслідок дискримінаційних установок та гендерних стереотипів; по-

“Багато чоловіків, що пережили насильство, бояться (часто з цілком обґрунтованих причин), що їм не повірять або звинуватять у тих діях, яким вони були змушені підкоритися. Фахівці повинні чітко дати зрозуміти, що вони вірять словам постраждалого, і допомогти усвідомити, що він не був співучасником власного насильства. Корисно також пояснити, що почуття провини та сорому є поширеними і передбачуваними реакціями на насильство та травму.”

боювання, що їм не повірять; недосконалість національного законодавства; недостатню доступність відповідних сервісів; а також обмежений доступ до правосуддя.⁵⁰

Як уже зазначалося, чоловікам буває важко усвідомлювати себе як «постраждалих», оскільки вони вважають це несумісним із традиційним уявленням про чоловіка. Ця проблема стає ще складнішою, якщо вони не впевнені у своїй сексуальній орієнтації та не мають позитивних прикладів серед геїв, бісексуалів або трансгендерних осіб, які могли б пояснити, що емоції та реакції після сексуального насильства чи зловживання є нормальними реакціями на ненормальні обставини.

Страх бути соціально осудженим і отримати ярлики «слабкий», «гей» або навіть «педофіл» чинить сильний вплив на чоловіків, які пережили сексуальне насильство. Цей страх особливо посилюється, якщо постраждалий походить із гомофобного суспільства. В окремих культурах мотивацією сексуального насильства може бути саме позбавлення постраждалого його гетеросексуального статусу. Це створює замкнене коло: коли чоловіки-постраждалі не можуть або не хочуть повідомляти про насильство, це лише посилює табу та соціальну стигму.

Інакше кажучи, рівень суспільної та інституційної обізнаності щодо сексуального насильства стосовно чоловіків і хлопців залишається відносно низьким, що зумовлює недостатню реєстрацію та повідомлення про такі злочини. Відповідно, обсяг наявної інформації про масштаби сексуального насильства проти чоловіків і хлопців є обмеженим, а рівень загального знання про цю проблему — недостатнім. (Див. також розділ 2.7)

2.7.4 Культурно адаптована допомога

Культурне та релігійне походження постраждалого впливатиме на те, як він розуміє світ, самого себе та власні реакції. Як фахівцю, який надає допомогу, вам слід прагнути зрозуміти ситуацію постраждалого, його культуру, релігію, країну походження та (воєнну) історію, оскільки ця інформація може допомогти краще зрозуміти його травматичний досвід. Водночас варто пам'ятати, що узагальнення культурних знань може бути спрощеним; не слід ігнорувати індивідуальні виміри його переживань.

Оскільки кожна людина має індивідуальне ставлення до своєї культури, варто уточнити у постраждалого, наскільки ваше розуміння його культури є релевантним. Допомагайте йому знаходити зв'язки між його досвідом та симптомами чи проблемами, які мають для нього значення. У сучасному глобалізованому світі багато суспільств є багатокультурними, і люди зазнають впливу традицій, норм і цінностей з різних частин світу, що ускладнює визначення того, що є характерним для конкретного місця. Важливо мати це на увазі під час спілкування з постраждалими, щоб вони відчували, що їх розуміють як індивідуальність.

Звісно, неможливо повністю осягнути культурний контекст кожної людини, і для надання якісної допомоги це не є обов'язковим. Найважливіше — бути відкритим до усвідомлення того, що соціальні норми та очікування різняться, а також розуміти, що на вас самих впливає ваша власна культура. Тому розмова з постраждалими може починатися з такого відкритого підходу, який визнає унікальність кожної особистості та значущість її культурного походження. Така відправна позиція дає змогу помічнику та постраждалому вести обговорення, враховуючи культурні особливості.

ПОРАДИ ДЛЯ ТРЕНЕРІВ

**Поради тренерам**

Перекладачі відіграють важливу роль у комунікації між помічниками та постраждалими, коли вони розмовляють різними мовами або належать до різних культур. Перекладачі зобов'язані передавати точні слова помічника або постраждалого, не намагаючись тлумачити їхні наміри чи оцінювати зміст. Також перекладачі зобов'язані дотримуватися конфіденційності всього, що було висловлено.

Іноді постраждалі не знають цих правил, тому важливо пояснити їх на початку розмови та перевірити, чи були вони зрозумілі.

Хоча перекладач є незалежним і не впливає на зміст бесіди, йому корисно домовитися з помічником про деякі деталі заздалегідь. Помічнику може знадобитися пояснити деякі передумови, окреслити загальні цілі розмови або попередити про те, що деякі теми можуть бути чутливими.

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ

**Питання для роздумів**

- Яким чином культурні установки можуть ускладнювати надання допомоги та підтримки постраждалим?
- Розгляньте відмінності між вашою культурою та культурою постраждалих, з якими ви працюєте. Як ці відмінності впливають на вашу роботу?

2.7.5 Робота з перекладачами

Мета. Забезпечити усвідомлення помічниками та перекладачами їхніх різних функцій та способів підготовки до зустрічі з постраждалим.

Перекладачі відіграють ключову роль у ситуаціях, коли помічник і постраждалий не володіють спільною мовою. Вони повинні виступати як активні партнери у розмові, забезпечуючи рівноцінний переклад для обох сторін. Переклад має здійснюватися максимально точно та дослівно, включаючи використання першої особи («я», а не «він/вона») для висловлювань присутніх учасників. Перекладач є нейтральним учасником розмови, «належить» обом сторонам та повинен ретельно стежити за тим, що говорять співрозмовники, і за тим, як вони формулюють свої повідомлення. Фахівці, які працюють із шукачами притулку, зазвичай знайомі з правилами інтерпретації та етичними нормами роботи перекладачів. Перекладачі зобов'язані передавати точні слова помічника або постраждалого, не намагаючись тлумачити їхні наміри чи оцінювати зміст. Крім того, вони зберігають конфіденційність всього, що було висловлено. Оскільки постраждалі не завжди знайомі з цими правилами, важливо пояснити їх на початку розмови та перевірити розуміння.

Хоча перекладач є незалежним і не впливає на зміст розмови, помічнику та перекладачу може бути корисно поспілкуватися до початку розмови, щоб підготувати перекладача, а також зустрітися на кілька хвилин після розмови, щоб підсумувати її та уточнити можливі непорозуміння. Помічнику може знадобитися пояснити деякі передумови, окреслити загальні цілі розмови або попередити про можливі чутливі теми. Також важливо пояснити постраждалому, чому помічник спілкується з перекладачем після сесії, щоб уточнити, що ця розмова не стосується його особисто.

З очевидних причин перекладати досвід, який постраждалий вважає незручним, принизливим або соромним, є складно як емоційно, так і технічно. Якщо помічник віддає перевагу

підходити до таких тем опосередковано, наприклад через історії або метафори, важливо попередньо пояснити це перекладачеві, щоб він міг відповідно підготуватися. Помічник може прагнути розглядати окремі питання дуже повільно, уникати конкретних деталей або обережно торкатися певних тем, залишаючи паузи та надаючи постраждалому можливість самостійно вибудовувати розповідь. Крім того, помічник може заздалегідь ознайомити перекладача з тим, які чутливі теми можуть виникнути під час розмови.

Іноді в мові перекладу можуть бути відсутні «точні» терміни для позначення певних понять. У таких випадках найкраще працювати разом утрюх, щоб знайти спосіб висловити відповідні ідеї. Їх можна пояснювати або описувати іншими словами; часто корисно мати під рукою папір і олівець, щоб спілкуватися за допомогою простих малюнків. Такий підхід може зміцнити процес спілкування та допомогти постраждалому залишатися зосередженим і присутнім у теперішньому моменті.

Перекладачі повинні обирати такий тон спілкування, який не створює додаткового напруження для постраждалого. Якщо постраждалий відчуває, що його допитують, це може викликати асоціації з обставинами пережитого насильства. Надзвичайно важливо, щоб помічник і перекладач, діючи узгоджено, передавали відчуття підтримки та безпеки, а також чітко пояснювали, що постраждалий сам визначає, про що і в якому обсязі він готовий говорити.

Перекладачі можуть брати участь у співбесідах щодо надання притулку, зустрічах із поліцією, судових засіданнях, консультаціях із юристами, прийомах у лікарів, зустрічах із соціальними працівниками та представниками органів соціального захисту, а також у сесіях із помічниками та терапевтами. Зрозуміло, що характер цих зустрічей суттєво різниться. Помічники повинні завжди заздалегідь інформувати перекладачів про мету конкретної зустрічі, щоб вони могли належним чином підготуватися.

Помічники повинні пам'ятати, що робота перекладача є вимогливою та потенційно стресовою. Помічники та постраждалі можуть спрямовувати розмову у потрібному їм напрямку, тоді як перекладач не має такої можливості — він повинен слідувати за ходом бесіди. Помічники повинні бути уважними до цього аспекту роботи перекладача і пропонувати йому перерву, якщо вона необхідна. Також важливо, щоб помічники були доступні для короткої бесіди з перекладачем після завершення сесії.

У більшості випадків найбільш доцільно, щоб перекладач був присутній фізично. Коли це неможливо, хорошою альтернативою можуть бути онлайн-платформи або телефонний переклад. Правила щодо обміну інформацією та підготовки залишаються ті самі, включаючи обов'язок дотримуватися конфіденційності. Таким чином, дзвінки мають бути приватними.

У деяких випадках постраждалі віддають перевагу тому, щоб перекладачі підключалися через онлайн-платформи або телефонували, оскільки вони менш ймовірно перебувають у колі знайомих постраждалого, і це, на думку постраждалих, краще захищає їхню анонімність. З тієї ж причини так легше обговорювати чутливі теми.

Культура впливає на те, як ми сприймаємо одне одного і як інтерпретуємо повідомлення, які передаємо. У результаті, розмови між людьми з різних культурних середовищ можуть набувати непередбачуваного розвитку і легко призводити до непорозумінь. Люди, що знають тонкості обох культур можуть відігравати надзвичайно важливу роль. Вони можуть виступати посередниками, допомагаючи не лише перекладати сказане, а й пояснювати способи комунікації. Наприклад, у деяких культурах швидко переходять до головного питання, тоді як в інших спочатку встановлюють довірливі відносини. Культурні посередники можуть сприяти регулюванню темпу розмови та пом'якшувати висловлювання, які в одній

культури вважаються прийнятними, а в іншій — образливими. Обдаровані культурні посередники також можуть допомагати виявляти та формулювати проблеми таким чином, щоб обидві сторони їх зрозуміли, а також знаходити рішення та шляхи подальших дій. Деякі перекладачі можуть одночасно виконувати роль культурного посередника, проте важливо, щоб обидві сторони були поінформовані про це, щоб максимально ефективно використовувати його можливості.



Питання для роздумів

- Чому так важливо, щоб перекладач зберігав нейтральну позицію під час розмови та строго дотримувався правил?
- Як слід діяти у випадках, коли важкий зміст розмови може вплинути на емоційний стан перекладача?
- Іноді постраждалий і перекладач можуть зустрічатися у повсякденних або інших контекстах — яку пораду слід дати перекладачеві у таких випадках?

2.7.6 Повага, особистий простір і дотики

Більшість людей надають перевагу тому, щоб тримати певну дистанцію з тими, з ким вони взаємодіють; їм не подобається, коли порушують їхній особистий простір. Комфортна відстань відрізняється залежно від людини: з одними (своєю дитиною, партнером, друзями) людина почувається зручно ближче, ніж з іншими (незнайомцями, людьми, які їй не подобаються). Люди також по-різному сприймають дотики. Для когось дотик є проявом турботи, а для інших він може бути небажаним або сприйматися як такий, що має сексуальний підтекст. Уявлення про те, що є поважною поведінкою, відрізняється в різних частинах світу. У деяких колах цінується обговорення та висловлення власних думок словами, тоді як в інших очікується беззаперечне підкорення авторитетам (главам родини, посадовцям, релігійним лідерам) без права ставити під сумнів їхні твердження. У культурах, де важливо демонструвати повагу до старших і слухатися їх, окремі групи населення (зокрема діти) можуть бути більш вразливими до зловживань, оскільки їх виховують так, щоб вони виконували все, що кажуть дорослі.

Міжнародні діагностичні посібники, такі як ICD-10 та DSM-5, розглядають так звані «культурно-специфічні розлади» або «культурно зумовлені синдроми» (culture-bound syndromes). У них перелічено багато синдромів, характерних для певних суспільств або культурних регіонів, а також підкреслюється, що різні суспільства та культури по-різному інтерпретують подібні форми травми та реакції на них.⁵¹

Діагностичний посібник DSM-5 визначає п'ять елементів культурного формування: культурну ідентичність індивіда; культурні пояснення індивідуальних захворювань; вплив психосоціального середовища пацієнта та його функціонування в ньому; культурні чинники в професійній діяльності пацієнта; а також використання культурних суджень для визначення діагнозу та надання допомоги.

Важливо враховувати, що в окремих суспільствах психічні розлади можуть інтерпретуватися як наслідок «слабкості характеру». За таких умов травматичне походження психічного розладу може не визнаватися. Психічні порушення можуть сприйматися як ганебні та призводити до соціальної ізоляції.

Оскільки різні культурні контексти можуть потребувати різних підходів, надзвичайно важливо застосовувати чутливий та уважний підхід у роботі з особами, які пережили тяжку травму, зокрема з чоловіками — постраждалими від сексуального насильства. Водночас

не слід робити узагальнених висновків виключно на підставі культурної належності: зберігайте відкритість і водночас поважайте значення та цінності конкретної культури. Це особливо важливо для хлопців і чоловіків, які походять із країн, де сексуальне насильство та сексуальні зловживання оточені сильними табу та вираженою стигмою.

2.7.7 Ставлення та норми, пов'язані з насильством — маскулінність

Сексуальне насильство є важким і травматичним досвідом для будь-якої людини, незалежно від статі. Проте у випадку чоловіків значну роль відіграють їхні власні уявлення про маскулінність та очікування, які існують у суспільстві. Ці фактори можуть посилювати психологічний тягар і ускладнювати процес відновлення після пережитого насильства.⁵² Культурні уявлення про маскулінність різняться у різних суспільствах і постійно змінюються. Зазвичай маскулінність асоціюють із силою, самостійністю та здатністю захищати себе й інших. Часто від чоловіків очікують, що вони не проявлятимуть емоцій, таких як страх, горе, сум або сором. У багатьох суспільствах також поширене уявлення, що справжній чоловік має бути гетеросексуальним.

Такі уявлення про маскулінність впливають на те, як більшість людей сприймає сексуальне насильство щодо чоловіків і тих, хто його пережив.⁵³ Оскільки існує переконання, що чоловіки повинні вміти захищати себе, багато хто вважає, що «справжнього чоловіка» не можна зґвалтувати.

“Іноді стереотипні уявлення про маскулінність можуть перешкоджати процесу одужання. Водночас до таких переконань слід ставитися з повагою та щирою зацікавленістю. Переконайтеся, що допомога, яку ви надаєте, враховує цінності постраждалого, пов'язані з його уявленням про маскулінність. Чоловіки, які ідентифікують себе з більш традиційним образом чоловіка, можуть вважати, що деякі з найефективніших терапевтичних інструментів — такі як практики усвідомленості (Mindfulness), техніки заземлення або терапії, орієнтовані на емоції — є «жіночими» і не підходять їм. У роботі з такими переконаннями фахівці мають проявляти креативність і гнучкість.”

Якщо чоловік зазнає насильства, це сприймається як доказ його «слабкості». Гетеросексуальних чоловіків, які зазнали насильства з боку інших чоловіків, часто помилково сприймають як гомосексуалів. Водночас насильство щодо геїв часто применшується, а деякі вважають, що вони «самі хотіли» цього. Сексуальне насильство над чоловіками з боку жінок також часто недооцінюється через усталені стереотипи маскулінності, які передбачають, що чоловіки не можуть функціонувати сексуально без сексуального збудження, або що гетеросексуальні чоловіки завжди прагнуть сексу з жінками.

Такі уявлення про маскулінність, сексуальність і насильство часто посилюють труднощі, з якими стикаються постраждалі чоловіки та хлопці. Вони можуть сприймати себе як слабких або «недостатньо мужніх», або боятися, що оточуючі вважатимуть їх безпорадними чи жіночними. Це ускладнює можливість говорити про пережите насильство, виражати емоції та звертатися по допомогу. У деяких постраждалих виникає потреба «підтвердити» власну маскулінність і силу, наприклад через надмірні фізичні тренування або демонстративно агресивну поведінку. Багато чоловіків мають думки про помсту або прагнення «повернути» власну чоловічу гідність. Після пережитого насильства у багатьох постраждалих спостерігаються сумніви щодо власної сексуальності та труднощі у сексуальному функціонуванні.

Помічникам важливо розуміти, як уявлення про маскулінність можуть впливати на психічний стан постраждалих. Може бути корисним обговорювати з ними, що означає «бути чоловіком», питання сексуальності та маскулінні цінності. Іноді стереотипні уявлення про маскулінність можуть перешкоджати процесу одужання. Водночас до таких переконань слід ставитися з повагою та щирою зацікавленістю. Переконайтеся, що допомога, яку ви надаєте, враховує цінності постраждалого, пов'язані з його уявленням про маскулінність. Чоловіки, які ідентифікують себе з більш традиційним образом чоловіка, можуть вважати, що деякі з найефективніших терапевтичних інструментів — такі як практики усвідомленості (Mindfulness), техніки заземлення або терапії, орієнтовані на емоції — є «жіночими» і не підходять їм. У роботі з такими переконаннями фахівці мають проявляти креативність і гнучкість.

2.8 Поняття «вразливість» та ідентифікація людей у вразливому становищі

Мета. Пояснити значення терміна «вразливість» та окреслити способи визначення осіб, які перебувають у вразливому становищі.

У сфері міграції та гуманітарної допомоги термін «вразливі особи» або «особи, що перебувають у вразливому становищі» застосовується щодо людей, які наражаються на підвищений ризик насильства чи заподіяння шкоди, мають певні розлади або труднощі, а також потребують захисту та підтримки. До цієї категорії належать, зокрема, особи, які пережили сексуальне насильство чи інші форми жорстокого поводження, а також ті, чий права були порушені.

Опис груп людей як «вразливих» ставиться під сумнів з тих самих причин, через які багато організацій віддають перевагу терміну «постраждалий» (survivor) замість «жертва» (victim). Це помилково передбачає, що жінки, діти, люди похилого віку, представники ЛГБТКІ+ спільноти та (чоловіки), які пережили сексуальне насильство, є від природи вразливими. Насправді ж, як окремі особи, представники цих груп так само здатні, як і інші люди, проявляти надзвичайну стійкість, мужність і життєстійкість. Водночас як соціальні групи, а також у конкретних обставинах, вони можуть зазнавати підвищених ризиків (для безпеки, фізичного й психічного здоров'я, реалізації прав тощо). Наприклад, вагітні жінки, які шукають притулку, під час вагітності наражаються на ризики, яких не мають інші особи; люди з хронічними захворюваннями (зокрема з нирковою недостатністю) потребують спеціалізованого лікування; а малі діти, які не мають батьків або опікунів, не здатні самостійно задовольнити всі свої базові потреби.

Директива ЄС про умови прийому (2013) визначає категорії осіб, яких у межах Європейського Союзу вважають такими, що перебувають у вразливому становищі.⁵⁴ До них належать: різні категорії жінок; особи, які пережили сексуальне насильство, зґвалтування, каліцтво жіночих геніталій, сексуальні зловживання, торгівлю людьми та примусовий шлюб; особи, які пережили катування; діти; люди похилого віку; а також особи з психічними та фізичними захворюваннями. Деякі категорії можуть включати чоловіків, однак у документах зазначається, що жінки становлять основну групу. На жаль, офіційні нормативні акти зазвичай не об'єднують ці категорії в одному документі; у більшості політик також підкреслюється, що вразливість визначається індивідуально — з урахуванням обставин кожного

конкретного випадку. У рамках цього посібника особливо актуальними є такі визнані ситуації вразливості:

- постраждали від сексуального насильства;
- постраждали від зґвалтування;
- постраждали від психологічного насильства;
- постраждали від катувань;
- особи, які належать до ЛГБТІ+;
- діти або неповнолітні без супроводу.

Ми вже розглянули, як визначається вразливість. Яким чином помічники можуть виявити чоловіків, які зазнали сексуального насильства або зловживання, і встановити з ними контакт найкращим чином?

Деякі стани є помітними. Наприклад: фізичні обмеження та, у деяких випадках, психічні розлади.

Інші можна визначити за допомогою відносно простих тестів, наприклад: вагітність, туберкульоз, певні хронічні захворювання.

Для виявлення соціальної вразливості необхідне більш детальне обстеження, включно з проведенням інтерв'ю. Прикладами є неповнолітні без супроводу, та особи, що перебувають під загрозою торгівлі людьми.

Найскладніше ідентифікувати людей, які опинилися в небезпеці, зазнали приниження чи сорому, або пережили сильний біль. Приклади: постраждали від катувань, постраждали від інших форм насильства (зокрема зґвалтування та сексуального насильства), а також постраждали від торгівлі людьми, каліцтва жіночих геніталій та примусового шлюбу.

У деяких випадках сексуальна орієнтація може бути фактором вразливості, при цьому її виявлення може бути як простим, так і складним.

Важливо впровадити стандартні процедури для виявлення людей, які є особливо вразливими та потребують підтримки. Початковий ретельний, але делікатний огляд ситуації при першому контакті з постраждалим є ключовим кроком. Персонал слід навчати правильно спостерігати за потребами постраждалих та оцінювати їх. При необхідності рекомендується звертатися до лікаря, психіатра або інших фахівців, а також проводити додаткове діагностичне інтерв'ю, що забезпечує додатковий рівень підтримки.

Ідея полягає не в тому, щоб проводити суцільний скринінг усіх шукачів притулку з метою виявлення осіб, які пережили тортури чи сексуальне насильство, а в тому, щоб створити безпечний простір, у якому постраждалі зможуть відкрито говорити про свій досвід і визначити потребу в оцінюванні, документуванні чи підтримці. Для здійснення такої роботи помічники повинні володіти відповідними навичками та знати, куди звернутися по більш спеціалізовану допомогу в разі потреби.

2.9 ЛГБТКІ+ та люди, які перебувають в особливо вразливих ситуаціях

Мета. Акцентувати увагу на підвищеній вразливості окремих соціальних груп.

У майже всіх суспільствах люди, які належать до спільноти ЛГБТКІ+, мають значно вищий ризик зазнати насильства або інших форм жорстокого поводження. В умовах збройних конфліктів⁵⁵ їхня безпека — як і безпека інших груп ризику — суттєво погіршується. Організація Об'єднаних Націй визнала, що насильство проти осіб ЛГБТКІ+ під час конфліктів є формою гендерного насильства (ГН),⁵⁶ спрямованого проти людей із недомінантними гендерними нормами та ідентичностями, та часто зумовленого гомофобією та трансфобією.

Під час гуманітарних криз рівень захисту прав людини загалом знижується. Водночас багато людей ЛГБТКІ+ і до цього змушені були приховувати свою ідентичність або вживати додаткових заходів обережності, щоб уникнути переслідувань. У хаотичних умовах, де правопорядок зруйнований, вони стають ще більш вразливими. Нерідко вони змушені переховуватися або залишати свої домівки через погрози з боку збройних угруповань, які застосовують так зване «коригувальне насильство» чи практики «очищення населення». Більшість біженців, які є ЛГБТКІ+, приховують свою ідентичність.

Слід ще раз підкреслити, що фізіологічні реакції на травму однакові для всіх людей, незалежно від їхньої гендерної ідентичності. Однак культурні норми можуть посилювати травму та її прояви, особливо в суспільствах, нетолерантних до сексуальних меншин. Керувати травматичними реакціями стає значно складніше для постраждалого, якщо оточуючі засуджують його сексуальну ідентичність або якщо він сам відчуває внутрішній конфлікт чи заперечує власну сексуальну орієнтацію.

Це пояснює, чому люди, які належать до спільноти ЛГБТКІ+, часто зберігають мовчання та зрідка звертаються по допомогу. Проте їхні труднощі не закінчуються навіть тоді, коли вони намагаються отримати підтримку. Якщо їм вдалося втекти до іншої країни, їм, швидше за все, знадобиться послуга перекладача. Для більшості новоприбулих мігрантів заспокоїливим є те, що вони можуть спілкуватися з людиною, яка розмовляє їхньою мовою і знайома з їхньою культурою. Однак для мігрантів, які втекли з країн, де ув'язнюють людей ЛГБТКІ+, може бути ще складніше ділитися дуже особистою інформацією з перекладачами з цієї країни. Вони можуть боятися, що в новій країні їх засудять за їхню орієнтацію; або що перекладач не схвалить, цензуруватиме чи перекрутить їхні слова, чи перекладе їх неправильно, або навіть повідомить владі країни, яку вони залишили. Інтимні розмови й так досить складні. Ризики, пов'язані з перекладом, можуть зробити їх ще важчими для початку.

“Під час гуманітарних криз рівень захисту прав людини загалом знижується. Водночас багато людей ЛГБТКІ+ і до цього змушені були приховувати свою ідентичність або вживати додаткових заходів обережності, щоб уникнути переслідувань. У хаотичних умовах, де правопорядок зруйнований, вони стають ще більш вразливими.”

2.10 Травма та стійкість

Мета. Розкрити зміст поняття «стійкість» та її значущість у роботі з людьми, які пережили травму.

Термін «стійкість» або «резильєнтність» запозичено з фізики й означає «здатність матеріалу відновлювати свою первісну форму після деформації». Він застосовується в різних сферах. Наприклад, економіка країни вважається резильєнтною, коли вона відновлюється після кризи. Що стосується індивідуальної резильєнтності, основна увага зазвичай зосереджується на особистих рисах характеру та психічних якостях людини. Втім, у межах цього посібника під «стійкістю» розуміють сукупність факторів, які забезпечують позитивний результат, включно з чинниками, пов'язаними з особою, її родиною, соціальним оточенням та суспільством. Як зазначалося у Частині 1, не всі люди переживатимуть травматичні реакції, які ми описуємо. Деякі можуть взагалі не мати реакцій, а деякі можуть проявити їх на пізніших етапах життя через зміну обставин.

Особистісні чинники включають спадкові риси, такі як вроджена життєздатність, оптимістичний темперамент та когнітивні здібності. Чинники, що залежать від навколишнього середовища, охоплюють: самооцінку, мотивацію, набуті навички, досвід впливу на події та креативність. Як уже зазначалося, багато з цих ресурсів можуть опинитися під загрозою внаслідок травматичних подій. Чинники, пов'язані з родиною, соціальними мережами та суспільством, включають: добрі родинні стосунки; наявність хоча б одного довіреного родича, друга або партнера; готовність приймати допомогу від інших; відчуття приналежності; а також стратегії подолання, що відповідають культурним нормам.

Варто звернути увагу на чинники, які помічники можуть посилювати. До них належать самооцінка людини, досвід здатності впливати на події та набір навичок. Помічники можуть стати для постраждалого довіреними особами. Вони також можуть допомогти знайти стратегії подолання, які відповідають культурним нормам нового середовища. (Уявімо собі сомалійського хлопця, який переселився в іншу країну як неповнолітній без супроводу. Він виживав на вулицях Могадішо, проживаючи з друзями. Коли нова муніципальна влада розміщує його у гуртожитку, хлопець природньо запрошує своїх друзів залишатися у кімнаті стільки, скільки вони забажають. У свою чергу, муніципальні органи розцінюють таку поведінку як порушення правил гуртожитку, неналежну поведінку та брак дисципліни.)

“Дослідження демонструють, що можливості для творчої діяльності (виконання музики, танці, образотворче мистецтво, заняття спортом тощо) сприяють мотивації постраждалих та допомагають їм знаходити сенс у власному житті. Помічники можуть сприяти доступу до таких видів діяльності.”

Помічники також можуть підтримувати постраждалих у плануванні та встановленні короткострокових цілей. Якщо, наприклад, мета постраждалого полягає у регулярних фізичних вправах або вивченні мови два рази на тиждень, помічник може допомогти дотримуватися цього розкладу.

Постраждалі можуть потребувати допомоги у встановленні реалістичних цілей, як з точки зору того, чого вони прагнуть досягти, так і з огляду на необхідні зусилля для успіху. У цій сфері може бути корисним заохочувати постраждалих розмірковувати як над власною мотивацією (значущістю мети), так і над навичками, якими вони володіють.

Дослідження демонструють, що можливості для творчої діяльності (виконання музики, танці, образотворче мистецтво, заняття спортом тощо) сприяють мотивації постраждалих та допомагають їм знаходити сенс у власному житті. Помічники можуть сприяти доступу до таких видів діяльності.

Необхідно повторно наголосити, що прояви реакцій на травматичні події значною мірою визначаються індивідуальною життєвою історією, доступними ресурсами та рівнем вразливості особи. Водночас слід підкреслити, що більшість людей, які переживають травматичні події, не розвивають тривалого травматичного розладу. Вони успішно адаптуються. Більшість людей (але не всі) зазвичай володіють певним рівнем резильєнтності, що проявляється у здатності долати щоденні життєві труднощі та незначні невдачі. В еволюційному розумінні стійкість дає перевагу: ті, хто не втрачає дієздатності під дією травматичних загроз, мають більше шансів на виживання.

Отже, ключовим є характер самої травми. Важливу роль відіграють також обставини безпосередньо після події (наскільки швидко надійшла допомога), довгострокова перспектива (якість і тривалість підтримки та реабілітації, до яких мають доступ постраждалі), а також спадкова та набута стійкість особи. Те, чи виявлятимуться у постраждалого слабкі, важкі симптоми або ж вони будуть відсутні взагалі, залежить від сукупності захисних і деструктивних факторів.



3. Практичні підходи та інструменти для надання допомоги постраждалим чоловікам

Цей розділ присвячено різним методам взаємодії та надання допомоги окремим постраждалим. У ньому окреслено інструменти, які помічники можуть використовувати після того, як визначили потреби та проблеми постраждалого. Через ілюстративні приклади демонструється, як певні інструменти можуть бути ефективними у роботі з певними реакціями. Додатково розглядаються підходи до ведення складних або делікатних розмов, способи саморегуляції травматичних реакцій, а також цінність використання метафор та вправ на заземлення.

3.1 Виявлення та ознаки можливого травматичного досвіду: на що слід звертати увагу помічникам

Мета. Виявити ознаки, що можуть свідчити про перебування постраждалого під значним психоемоційним навантаженням.

У попередніх розділах ми пояснювали, що таке сильний стрес і травма, а також описували, як люди, які зазнали такого впливу, відчувають, що змінилися вони самі та навколишній світ. Ми також розглядали типові реакції та симптоми, що часто виникають після таких подій. Після пережитого сексуального насильства або жорстокого поводження люди знову зазнають стресу, коли змушені залишити свою країну й адаптуватися до життя в новому культурному середовищі. Постраждалі часто відчувають себе неповноцінними, безпорадними, нездатними впоратися з труднощами, ізольованими та обтяженими почуттям сорому. Значна частина їхнього життя залишається невизначеною, зокрема питання майбутнього.

Ми також розглядали важливість процедур, спрямованих на ідентифікацію осіб у вразливому становищі під час їхнього першого прибуття на нове місце проживання. Такі процедури повинні створювати безпечні умови для розмови. Водночас слід пам'ятати, що навіть за умов професійного та уважного прийому багато постраждалих не зможуть або не матимуть бажання відкрито говорити про болісні особисті переживання. Вони можуть вважати це неможливим або відчувати страх відкритися, оскільки не знають, як до них поставляться в новому суспільстві.

На початковому етапі роботи помічники можуть використовувати неформальні бесіди, стандартизовані анкети та контрольні списки симптомів травми,^{57, 58} щоб оцінити психоемоційний стан постраждалого. Одночасно травми можна документувати систематично за допомогою «Посібника ООН з ефективного розслідування та документування катувань і жорстокого поводження» (Стамбульський протокол⁵⁹, оновлено 2022 року), який є міжнародно визнаним інструментом для оцінки та документування випадків катувань.⁶⁰

3.1.1 Ознаки можливого травматичного досвіду у дорослих

Наявність окремої ознаки не обов'язково свідчить про травму, однак поєднання кількох ознак, що проявляються одночасно, може свідчити про неї.

1. Порушення сну.
2. Агресія.
3. Підвищена збудженість або неспокій.
4. Тривожність.
5. Постійний стан настороженості («гіперпильність»).
6. Надмірна реакція на, здавалося б, незначні події (тригери).
7. Різкі та виражені коливання настрою.
8. Труднощі з регуляцією емоцій та поведінки.
9. Порушення харчової поведінки.

10. Соціальна ізоляція або уникання соціальних контактів.
11. Виражені труднощі з концентрацією уваги.
12. Порушення пам'яті.
13. Самолікування (зловживання психоактивними речовинами).
14. Неконтрольована та імпульсивна поведінка.

3.1.2 Ознаки можливих реакцій на травму у дітей

У дітей пережитий досвід насильства часто проявляється опосередковано. У дітей молодшого віку може спостерігатися регрес у розвитку: втрата мовленнєвих навичок, енуризи, порушення сну та харчових звичок, підвищена залежність від дорослих, пасивність. У деяких дітей шкільного віку в іграх можуть з'являтися сцени насильства, вони можуть ставати агресивними або демонструвати занадто ранні прояви сексуалізованої поведінки. У багатьох дітей спостерігаються соматичні скарги, зокрема болі в животі та головні болі. Підлітки часто демонструють передчасно сформовану «дорослу» ідентичність, переживають почуття сорому та провини, а також можуть виявляти самодеструктивну поведінку. Значна частина з них соціально відсторонюється, уникаючи контактів як з однолітками, так і з дорослими.

3.2 Як працювати з постраждалими?

Мета. Проаналізувати підходи, які можуть застосовувати помічники при роботі з постраждалими.

Під час зустрічі з людиною в кризовій ситуації помічник може відчувати занепокоєння щодо можливості ненавмисно сказати або зробити щось неправильно. Обговорення болісних емоційних переживань та адекватне реагування на реакції постраждалого часто є складним завданням. Культурні відмінності між помічником і постражданим можуть створювати додаткову дистанцію. Водночас постраждалі потребують розуміння, визнання та підтримки. Їхні базові реакції на виживання та стрес однакові. Якщо пам'ятати про це та розуміти навантаження, яке пережив постраждалий, можна зменшити дистанцію, встановити довіру і, можливо, почати ефективну комунікацію.

Необхідно враховувати, що кожна людина має унікальний життєвий досвід і власну історію. Постражданим слід надати право самостійно визначати, про що він хоче говорити, та бути готовим до того, що обговорювані теми можуть бути складними й важкими. Помічники не можуть очікувати повного огляду ситуації — достатньо приймати те, чим постраждалий готовий поділитися. Необов'язково і не завжди доречно

“Постражданим слід надати право самостійно визначати, про що він хоче говорити, та бути готовим до того, що обговорювані теми можуть бути складними й важкими. Помічники не можуть очікувати повного огляду ситуації — достатньо приймати те, чим постраждалий готовий поділитися. Необов'язково і не завжди доречно висвітлювати всі аспекти одразу.”

висвітлювати всі аспекти одразу. Коли постраждалому допомагають у вирішенні складної проблеми, це може зміцнити його впевненість рухатися далі, можливо, прийняти допомогу, та згодом відкрити можливість обговорювати більш делікатні й інтимні переживання.

Під час роботи з постраждалими надзвичайно важливо проявляти повагу та підтверджувати їхню автономію, визнаючи, що вони контролюють своє життя, включно зі своїми історіями. Як уже зазначалося, багато чоловіків — постраждалих від сексуального насильства та зловживань — відчувають втрату гідності та цінності, безнадійність щодо майбутнього та переконання, що їх ніхто не почує. Їхні кривдники справді могли мати намір зламати їхню волю. З психологічної та правозахисної точки зору взаємодія з помічником має ґрунтуватися на повазі та збереженні гідності постраждалого. З цієї ж причини неприпустимо вдаватися до контролю чи тиску на постраждалих, а також нав'язувати їм певні дії чи рішення.

3.2.1 Як розпочинати складні розмови

Коли ви починаєте розмову з людиною, яка пережила сексуальне насильство або жорстоке поводження, вирішальним чинником є встановлення довіри. Якість взаємин має вирішальне значення. Водночас слід чітко пояснити, навіщо відбувається розмова — наприклад, щоб вислухати, зібрати докази проти кривдника, або підготувати документи для притулку. Діяти потрібно обережно та уникати тиску з метою отримання інформації. У разі обговорення найбільш інтимних аспектів досвіду доцільно застосовувати метафори або історії, що полегшують процес комунікації.

Розмова один на один в офісі з постійним зоровим контактом часто викликає стрес у постраждалих. Краще обрати альтернативи: прогулянку на свіжому повітрі, розмову в парку або спільну дозвільну діяльність.

Важливо підтримувати баланс між запитаннями та тим, щоб постраждалий міг висловлюватися у власному темпі. З часом, у міру того як людина поступово відкривається, кількість запитань може зростати. Запитання допомагають, бо постраждалий може не усвідомлювати, що певні переживання важливі або варто про них розповісти. Не слід надмірно реагувати на розповіді про насильство. Хоча фахівець може відчувати обурення, сильна реакція може змусити постраждалого усвідомити серйозність сказаного через шок або потрясіння співрозмовника. Важливо дозволити постраждалому самостійно інтерпретувати те, що з ним сталося. Необхідно запевнити його, що йому вірять і не засуджують.

Постраждалі усвідомлюють, що під час опису найгірших моментів, слухач може почувати шок, огиду або зневагу. Через це багато людей бояться відкриватися повністю і часто применшують або знецінюють те, що з ними сталося. Тому важливо реагувати з повагою та розумінням, запевняючи постраждалого, що про нього дбають і його почуття зрозумілі. Це передбачає уважне слухання, підтвердження нормальності його реакцій, надання можливості виражати емоції та пояснення того, чому він відчувається певним чином, якщо він сам ще не до кінця це усвідомив.

Приклади прямих та непрямих способів комунікації з постраждалими

Важливо надавати постраждалому можливість контролювати розмову та власну розповідь. Мета взаємодії не завжди полягає в тому, щоб висловити власну думку чи коментар; часто пріоритетом є створення безпечного простору, у якому постраждалий може поступово опрацьовувати травматичний досвід. Це його історія, і лише він вирішує, чи готовий її розповісти, у який спосіб це робити та кому. Постраждалі повинні мати можливість самостійно опрацьовувати власну історію, відчуваючи, що їм вірять і не засуджують. Слід уника-

ти висловлювань, що ставлять під сумнів достовірність пережитого, наприклад: «Це не ймовірно, не може бути правдою» або «Ви впевнені, що це сталося саме так?».

Рекомендовано обговорювати одну тему за раз.

Інші питання або теми, які виникають у ході розмови, слід зафіксувати та повернутися до них пізніше. Наприклад: «Це важливе питання. Ми можемо повернутися до нього після того, як завершимо обговорення того, що зараз на порядку денному».

Важливо проявляти емпатію та усвідомлювати власні реакції, особливо коли обговорюються теми, пов'язані з табу або соромом. Не можна оцінювати, критикувати або говорити зверхньо. Показуйте постраждалому, що ви намагаєтесь зрозуміти його ситуацію і дбаєте про нього.

Слід віддавати перевагу відкритим запитанням, які заохочують постраждалого до розгорнутих відповідей, а не обмежуються «так» або «ні».

Уникайте запитань, які передбачають певну відповідь. Дайте постраждалому можливість самостійно формулювати свої відповіді.

Якщо ви чогось не зрозуміли, попросіть постраждалого уточнити або пояснити детальніше. Наприклад: «Можете висловити це іншими словами?», «Що саме ви маєте на увазі?», «Чому це важливо для вас?», «Чи трапляється, що ви іноді сприймаєте це [реакцію, почуття, переживання] інакше?», «Яким ще чином можна описати це [реакцію, почуття, переживання]?».

Приймайте відмову і терпляче сприймайте її. Відмова іноді є реакцією на травму. Наприклад: «Я розумію, що зараз ви не хочете говорити про це. Ми можемо повернутися до цієї теми пізніше, якщо забажаєте обговорити її».

Запропонуйте варіант, якщо постраждалий «застряг» у розмові. Базуйтеся на власних спостереженнях, але формулюйте це у вигляді питання. Наприклад: «Я помічаю, що вас це дратує...», «Бачу, що ви посміхаєтесь, але у мене складається враження, що...», «Можливо, вам хочеться більше залишатися наодинці?», «Чи підтримують ваші рішення це відчуття?» Такі запитання є настановними, але іноді вони необхідні для того, щоб розмова просувалася вперед.

Перед тим як перейти до нової теми, обов'язково підсумуйте сказане, щоб переконатися, що обидві сторони однаково зрозуміли інформацію. Наприклад: «Якщо я вас правильно зрозумів, то...».

Як створити умови, щоб постраждалий міг говорити про травматичні події

- Дайте зрозуміти, що він має повну свободу: говорити чи мовчати, зупиняти розмову в будь-який момент.
- Робіть короткі перерви під час розмови.
- Використовуйте вправи на заземлення, особливо якщо у постраждалого виникають сильні емоційні реакції. Нагадуйте, що він перебуває «тут і зараз».

“Важливо надавати постраждалому можливість контролювати розмову та власну розповідь.

Мета взаємодії не завжди полягає в тому, щоб висловити власну думку чи коментар; часто пріоритетом є створення безпечного простору, у якому постраждалий може поступово опрацьовувати травматичний досвід. Це його історія, і лише він вирішує, чи готовий її розповісти, у який спосіб це робити та кому.”

- Якщо під час розмови постраждалому стає надто важко або він не може знайти потрібні слова, йому може бути легше висловити свій досвід у письмовій формі або через малюнок.
- Допоможіть йому використовувати минулий час («він мене вдарив» замість «він мене б'є»), щоб підкреслити, що подія відбулася в минулому. Коли ви підсумовуєте розповідь наприкінці, також використовуйте минулий час: «Ви розповіли, що два роки тому пережили...».
- Допоможіть йому впорядкувати спогади та структурувати історію. Травматичні спогади часто мають хаотичний та неповний характер. Корисно створити хронологію подій та визначити фактичні орієнтири: «Де це сталося?», «Коли це сталося?», «Скільки це тривало?»
- Не слід вимагати від постраждалого детально описувати свої думки, почуття або сенсорні враження, пов'язані з травматичною подією. Надмірні подробиці можуть викликати сильні травматичні реакції. Вони можуть бути важливими в терапії травми, але не є обов'язковими для розповіді.
- Проявляйте емпатію. Не соромтеся говорити, що його переживання здаються вам болючими та важкими, але намагайтеся уникати сильної емоційної реакції з вашого боку. Наприкінці розмови важливо дати зрозуміти, що ви здатні впоратися з тим, що він розповів, навіть якщо це важко чути.
- Якщо під час оповіді постраждалий здається байдужим або розповідає про події без помітної емоційної реакції, пам'ятайте, що це часто ознака дисоціації. Почуття при цьому залишаються сильними і можуть проявитися пізніше. Продовжуйте дотримуватися порад, викладених у цьому керівництві.

3.2.2 Пояснення реакцій та психічних розладів після травми

Реакції та психічні недуги, які переживають чоловіки — постраждалі від сексуального насильства, виникають не випадково; вони відображають спроби організму та мозку опрацювати надзвичайні події. Якщо постраждалі краще зрозуміють, як функціонує мозок у кризових ситуаціях, це знання може полегшити їхню фрустрацію та відчуття безпорадності, коли здається, що тіло «живе власним життям».

“Реакції та психічні недуги, які переживають чоловіки — постраждалі від сексуального насильства, виникають не випадково; вони відображають спроби організму та мозку опрацювати надзвичайні події.”

Корисно розглядати емоції як сигнали, що прагнуть нашого благополуччя, навіть якщо на перший погляд це не завжди очевидно. Почуття намагаються повідомити нам, що для нас є корисним чи шкідливим, а також чого нам потрібно більше або менше. Коли людина починає прислухатися до цих сигналів, вона помічає, що більшість емоцій спрямовані на те, щоб забезпечити безпеку. Наприклад, тривога або депресія можуть розумітися як захисні реакції, які допомагають постраждалому уникнути потенційних небезпек. Такий підхід до розуміння емоцій допомагає постраждалому усвідомити, що його негативні почуття є наслідком обставин, у яких він опинився, а не ознакою його слабкості. Це полегшує йому усвідомлено вживати заходів для задоволення власних потреб.

Поясніть, що флешбеки, кошмари, тривога та депресія, хоча й дуже неприємні для переживання, відображають зусилля мозку впорядкувати та опрацювати травму. Тригери можна розглядати як сигнали мозку про потенційну небезпеку. Тривогу та депресію можна розглядати як спроби мозку захистити постраждалого від потенційної небезпеки. Коли

в, здавалося б, нейтральній ситуації постраждалий відчуває сильну тривогу, прискорене серцебиття, пітливість і тілесний сигнал «тікай», це є автоматичною, хоча й надмірною, реакцією виживання.

Проблема полягає в тому, що після пережитих екстремальних подій мозок не завжди здатний розрізнити реальну і потенційну небезпеку і може сигналізувати про загрозу в будь-який момент. Якщо постраждалий розуміє механізми цих реакцій, він може навчитися контролювати або приймати свої емоції, коли вони з'являються, і з часом вони можуть стати менш загрозливими.

3.3 Інструментарій

Мета. Представити та проаналізувати інструменти та методи, корисні при безпосередній роботі з постраждалими.

Подібно до майстрів своєї справи, помічники мають «інструментарій» — комплекс допоміжних технік, до яких належать дихальні вправи, вправи на заземлення, методи ефективного спілкування, пози під час бесіди, активне слухання, структурована розповідь історії та інші прийоми. Інструменти, описані нижче, можуть доповнювати вже наявні у вашій практиці засоби підтримки.

Психологічна освіта

Історії та вправи, наведені у посібнику, можуть використовуватися для зміцнення та стабілізації постраждалих, допомагати їм відчувати більше контролю над ситуацією та менше страху. Надання знань дозволяє фахівцеві допомогти постраждалим зрозуміти власні реакції, а також навчити їх вправам, що заспокоюють навіть у стресових ситуаціях або під час виникнення флешбеків. Такі вправи можуть бути ефективними у середовищах з обмеженими ресурсами або там, де відсутня терапевтична підтримка. Вони також є ресурсами, які постраждалі можуть контролювати самостійно, що сприяє відновленню автономії у їхньому житті.

У цьому процесі, який часто називають «психоосвітою», постраждалий вчиться розуміти свої травматичні реакції та зв'язок між подіями в минулому і труднощами в теперішньому. Допомога постраждалим у розумінні своїх реакцій є першим кроком до стабілізації.

Важливо надавати постраждалим різні способи зрозуміти свої проблеми. Коли людина усвідомлює, що таке травма, чому вона спричиняє сильний біль, які психічні та фізичні реакції на травматичні події є типовими і як ці реакції можуть змінюватися з часом, вона може навести певний порядок у своєму хаотичному досвіді, розпізнати власні реакції і навчитися краще ними керувати. Іншими словами, чим більше знань і розуміння має постраждалий, тим більший контроль він може мати над своїм життям. Це дозволяє йому більш усвідомлено регулювати власні реакції та їхній вплив на себе та оточуючих.

Психоедукація сприяє зміцненню як постраждалого, так і його оточення.

3.3.1 Інструменти для кращого розуміння реакцій та симптомів

У наступних розділах описані методи, які допомагають постраждалим усвідомлювати свої травматичні реакції та навчитися з ними ефективно працювати. Сюди входять психоедукація, використання метафор для пояснення внутрішніх процесів, а також вправи на заземлення, які підтримують постраждалого у межах його «вікна толерантності» або допомагають повернутися до нього у разі втрати контролю.

«Вікно толерантності»

Вікно толерантності — це терапевтична метафора, яку ми можемо використовувати для пояснення травматичних реакцій.⁶¹ Вона ґрунтується на ідеї того, що у кожної людини є «вікно толерантності», в межах якого вона здатна залишатися присутньою в ситуації та опановувати нові навички. За межами цього вікна людина переживає надмірне напруження і вже не може ефективно функціонувати.

Ця метафора дуже проста. 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 людина перебуває над вікном толерантності, над верхньою лінією, це свідчить про надмірне збудження або гіперактивацію. У такому стані вона не може впоратися з переживаннями і не здатна залишатися «тут і зараз». Якщо ж людина перебуває нижче свого вікна толерантності, під нижньою лінією, вона переходить у стан недостатнього збудження або гіпоактивації — тобто ніби «німіє» або реагує недостатньо.

Реакції втечі чи боротьби є прикладами гіперактивації. У цей момент серце б'ється швидше й сильніше, дихання прискорюється, більше крові надходить до мозку. Мозкова діяльність припиняє складну обробку інформації й фокусується лише на загрозі. Тіло перебуває в стані високої мобілізації.

Реакція завмирання є прикладом гіпоактивації. Подібно до багатьох маленьких тварин, які завмирають під час атаки, тіло людини частково «вимикається»: рівень енергії різко падає.

Більшість людей іноді опиняються вище або нижче «вікна толерантності». Таким чином вони регулюють рівень енергії, щоб мінімізувати дискомфорт і ефективно функціонувати.^{62, 63}

Постраждалі часто впізнають у цій метафорі власні реакції та відчуття. Вона допомагає розпізнати, коли вони входять у стан гіперактивації чи гіпоактивації, навчатися саморегуляції та навіть розширювати своє «вікно» — тобто ставати більш стійкими до складних емоцій.

3.3.2 Техніки та вправи для подолання інтенсивних реакцій і симптомів

Як було зазначено, психоосвіта може допомогти постраждалим зрозуміти власні реакції та прийняти їх як нормальні реакції на травматичний досвід, а також запевнити їх у тому, що вони не є дезорієнтованими чи «божевільними». Водночас болісні думки та реакції можуть зберігатися. Тому наступним етапом є допомога постраждалим у керуванні нав'язливими спогадами, тригерами та надмірними емоціями, такими як безнадійність, фрустрація та гнів.

Стабілізація

Окрім надання знань про травму, для «стабілізації» постраждалих можуть застосовуватися різноманітні техніки та вправи. Вони спрямовані на зменшення негативного впливу травматичних реакцій на повсякденне функціонування, а також формування нових стратегій подолання, які допомагають постраждалим відчувати більшу безпеку, підвищувати рівень контролю над власними емоціями та поступово відновлювати автономію. Постраждалі, які почуваються більш захищеними та стабільними у повсякденному житті, зазвичай мають кращі умови для подальшої роботи з травматичним досвідом.

У цьому посібнику термін «стабілізація» використовується для позначення всіх заходів, що сприяють заспокоєнню постраждалого та допомагають йому відновити відчуття контролю. (Ми усвідомлюємо, що таке використання терміна відрізняється від його застосування у структурованій психотерапії, де стабілізація розглядається як окремий етап лікування.)

У цьому значенні нижче подано опис окремих інструментів для стабілізації. Детальний виклад усіх згаданих вправ наведено в Додатку 1.

Заземлення

«Заземлення» — це метод подолання інтенсивних емоцій, що сприймаються як надмірні або некеровані, зокрема страхом, гнівом, смутком або флешбеками.

Багато постраждалих відчувають страх перед власними реакціями. Як було зазначено раніше, їм може здаватися, що їхній звичний спосіб буття змінився: вони переживають неспокій, дратівливість, безсоння, флешбеки, нічні жахіття, відчуття відстороненості, зниження концентрації уваги. Тригери часто здаються незрозумілими та створюють хаос у повсякденному житті; постраждалі не повністю впізнають себе, відчувають втрату контролю, а дехто навіть боїться, що «втрачає розум».

Щоб опрацювати травму, у більшості випадків її необхідно поступово «виводити на поверхню». Для постраждалих важливо відновити певний рівень контролю над власним станом, що досягається через вміння розпізнавати реакції на травму та володіння інструментами для їхнього регулювання. Якщо постраждалі відчувають, що принаймні теперішній момент є безпечним, вони опиняються в позиції, з якої можуть почати свідомо керувати своїми думками, емоціями та тілесними відчуттями.

“Для постраждалих важливо відновити певний рівень контролю над власним станом, що досягається через вміння розпізнавати реакції на травму та володіння інструментами для їхнього регулювання. Якщо постраждалі відчувають, що принаймні теперішній момент є безпечним, вони опиняються в позиції, з якої можуть почати свідомо керувати своїми думками, емоціями та тілесними відчуттями.”

Ми описали концепцію «вікна толерантності». Після травматичного досвіду це вікно звужується: постраждалі значно легше переходять у стан надмірної активації (гіперактивності) або недостатньої активації (гіпоактивації). Тому їм важливо навчитися розширювати свою здатність витримувати негативні емоції та навчитися повертати себе до стану, у якому вони можуть розслабитися, навчатися та мислити раціонально. Нижче наведено деякі вправи, які можуть допомогти повернутися до «вікна толерантності».

Вправи на заземлення

Вправи на заземлення спрямовані на активацію п'яти органів чуття, які допомагають людині відчувати своє тіло та перебування в навколишньому середовищі (зір, слух, смак, нюх, дотик). Після виконання кожної вправи корисно перевіряти, чи постраждалий після цього відчуває краще і по-іншому. Це означає, що ми повинні зробити «сканування тіла» до початку вправ. Концепція «вікна толерантності» дозволяє визначити, чи перебуває людина в межах своєї здатності регулювати емоції, чи поза ними. Оскільки кожна людина унікальна, помічники мають адаптувати інструменти та вправи під індивідуальні потреби постраждалого.

Вправи на заземлення:

- Регулюють дихання.
- Регулюють м'язове напруження.
- Підвищують усвідомленість про сенсорні відчуття (зір, слух, смак, нюх, дотик).
- Сприяють усвідомленню рухів у тілі.
- Виявляють фізичні прояви стресу (серцебиття, головний біль, болі в животі тощо).
- Сприяють релаксації та спокою, формують відчуття безпеки у «тут і зараз».
- Зміцнюють тіло та активують його після оніміння або слабкості.
- Покращують орієнтацію у часі (дата, день тижня, поточний час).

Заземлення може включати прості дії, такі як відчуття контакту стоп із підлогою, усвідомлення температури в руках, рухи тіла, звернення уваги на звуки в кімнаті, встановлення зорового контакту, тримання в руках різних предметів (камінців, мушель, антистрес-іграшок), використання ефірних олій для нюху, утримання в свідомості чогось із теперішнього (зображення, пісні). Іноді корисно просто звернути увагу постраждалого на те, де він знаходиться, нагадати йому дату та привернути увагу до предметів у кімнаті. Вправи на заземлення допомагають постраждалому краще відчувати контакт тіла з поверхнею, на якій він стоїть, сидить або лежить. Для травматичних розладів характерне відчуття, що теперішній момент «втрачається». Коли постраждалий усвідомлює фізичний контакт із навколишніми об'єктами, йому легше відновити зв'язок із тим, що відбувається тут і зараз.

Перед початком:

- 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.
- Домовтеся, що постраждалий може припинити вправу у будь-який момент, щоб у нього була можливість зробити перерву.
- Дозвольте постраждалому вибрати, де вам (як помічнику) краще сидіти, і наскільки близько вам варто знаходитись.

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 протягом тривалого часу.

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. Пам'ятайте, що певні типи вправ на заземлення, зокрема ті, що передбачають закриття очей або фокусування на сенсорних відчуттях, можуть виступати тригерами для деяких постраждалих.

РОЛЬОВА ГРА



Рольова гра для відпрацювання допомоги постраждалому у поверненні до «вікна толерантності».

Ця рольова гра допомагає навчитися заземлювати постраждалого, який перебуває під впливом сильних емоцій. Попросіть колегу виконати роль постраждалого. Виберіть конкретну травматичну реакцію та відповідну початкову вправу на заземлення (див. Додаток 1), яка допоможе повернути постраждалого до «вікна толерантності». Під час виконання вправ на заземлення ви як помічник зможете зрозуміти, що сприяє відновленню стабільності постраждалого — як у разі надмірної активації, так і при пригніченому стані. Після завершення рольової гри важливо «скинути» свою роль і повернутися до власного стану. Обговоріть досвід перебування у ролі помічника або постраждалого: що спрацювало ефективно, а що можна вдосконалити в майбутньому.

Допомога у визначенні та керуванні тригерами

Якщо ігнорувати тригери, вони, швидше за все, ставатимуть частішими та інтенсивнішими. Тому для постраждалих важливо:

- Виявляти тригери.
- Ознайомитися з ними.
- Розуміти власну реакцію на них.

Тим не менш, іноді постраждалі прагнуть уникати або обмежувати вплив тригерів, щоб легше справлятися з повсякденним життям і залишатися у своєму «вікні толерантності». Для цього можна, наприклад, прибирати предмети, що викликають тригери, або уникати певних ситуацій. Якщо багатолюдні супермаркети лякають постраждалого, він може вибирати час для покупки, коли там менше людей.

Проте постраждалі також мають навчитися взаємодіяти з реальністю. Якщо вони зможуть навчити себе не боятися об'єктів або ситуацій, що викликають тригери, це допоможе їм поступово примиритися з минулим і повноцінно жити в теперішньому.

“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. Пам'ятайте, що певні типи вправ на заземлення, зокрема ті, що передбачають закриття очей або фокусування на сенсорних відчуттях, можуть виступати тригерами для деяких постраждалих.”

Передбачення тригерів або тригерних ситуацій: планування

Коли постраждалі ознайомлені з власними тригерами, вони можуть передбачати тригерні ситуації та заздалегідь застосовувати стратегії, щоб упоратися з ними.

Уявімо постраждалого, якому потрібно записатися на прийом до лікаря, щоб зробити щеплення від грипу. Він потребує вакцинації, але має виражену відразу до шприців і відчуває сильний дискомфорт у взаємодії з лікарями та в переповнених залах очікування. Тому він планує все наперед. По-перше, він просить людину, якій довіряє, супроводжувати його. Ця людина зможе з ним поговорити й відволікти від тривоги. Це також допоможе йому залишатися «тут і тепер». По-друге, він записується на прийом у час, коли менше пацієнтів. По-третє, він заздалегідь повідомляє лікаря про свою антипатію до шприців, щоб лікарка була більш уважною до його тривоги. По-четверте, він планує одразу після прийому зробити щось приємне — те, на що може чекати з нетерпінням.

Якби він ігнорував свій страх і намагався «бути сильним», він, ймовірно, втратив би контроль або відключився настільки, що не зміг би функціонувати. Натомість він справляється зі складною ситуацією через планування, усвідомлюючи свої страхи та встановлюючи навколо них кордони.

Вправи для розвитку уяви

Стикнувшись з ситуацією, яка викликає тривогу, деяким постраждалим може допомогти заздалегідь відтворити цю ситуацію уявою. Наприклад, описаний вище постраждальний, може уявити, що відвідує консультацію лікаря і відчуває спокій. Він уявляє, як заспокоює себе, коли починає відчувати тривогу, уявляє, що має всю необхідну підтримку, і уявляє, що друг його підбадьорює та підтримує.

Альтернативно, він може уявити, що одягає захисний обладунок, відчуваючи себе сильним і захищеним від тригерів. Сама історія не важлива; важливо, чи це допомагає. Коли ми збираємося пережити стресову подію, ми схильні викликати всі свої страхи невдачі. Тому корисно уявляти історії успіху.

Пошук альтернатив

Виникнення тригерів змушує постраждалого відчувати себе скованим і безпорадним. Важливо, щоб він знайшов більше варіантів дій і встановив певний контроль.

У наведеному прикладі наш постраждальний може відчувати тригер через укол. Якщо це станеться, він може залишити кабінет лікаря. Або попросити медсестру допомогти йому заспокоїтися. Або закрити очі та уявити, що він перебуває в іншому місці. Якщо йому потрібно точно знати, що відбувається, щоб справитися з ситуацією, він може зосередитися на шприці. Або він може попросити лікаря чи медсестру розповісти йому все, що вони роблять протягом дня, щоб відволікти його від того, що відбувається. Він також може запитати, чи може хтось, кому він довіряє, супроводжувати його, або зателефонувати комусь, кому довіряє, якщо він відчує тривогу. Зазвичай існує багато варіантів дій; їх обмежує переважно лише наша уява.

Поступова експозиція

Постраждалі від сексуального насильства, у тому числі чоловіки, можуть розвивати так звані «внутрішні фобії», пов'язані з конкретними спогадами, емоціями або тілесними реакціями, що асоціюються з травматичною подією. Внаслідок цього часто формується фобічне

ставлення до тригерів. Уникання є ключовим чинником у формуванні та підтримці фобії; однак, коли об'єктів страху постійно уникають, страх перед ними посилюється. Фобічні реакції можна зменшити або усунути за допомогою «поступового експонування» (gradual exposure).

Нейтралізація тригерів

Для нейтралізації впливу тригерів застосовуються техніки, що дозволяють відокремити емоційні та фізичні реакції, які вони можуть викликати. Методи нейтралізації включають:

- Уявляти, що ви одягнені в «захисний костюм» або інший захисний одяг.
- Виконати Вправу №1 «Безпечне місце» (див. Додаток 1).
- Встановлювати «якорі» (anchors). Якорі — це будь-які предмети або стимули, які допомагають постраждалому зосередитися на теперішньому моменті та відчути безпеку. Важливо практикувати та використовувати різні типи якорів. Це може бути сучасна музика, картини, заспокійливі предмети, поточний будинок або квартира, сучасні друзі тощо. Вони завжди повинні бути пов'язані з теперішнім, а не з минулим. Багатьом постраждалим корисно мати при собі невеликий предмет у кишені або сумці, який можна тримати в руці, щоб відчувати зв'язок із тут-і-зараз.
- Виконати Вправу №2 «Відокремлення минулого від теперішнього» (див. Додаток 1).
- Свідомо помічати відмінності між тут-і-зараз та тоді-і-там.

Важливо уважно спостерігати. Наприклад, коли людина в теперішньому моменті нагадує постраждалому людину з його минулого, навіть дуже маленькі реакції можуть бути значущими. Уважне спостереження допомагає як постраждалому, так і помічникові усвідомити, що є тригером, а отже, з'ясувати, як постраждалий може справлятися з тригерами. Декілька технік працюють із флешбеками, підкреслюючи відмінність між минулим і теперішнім. Для прикладу див. Вправу №2 «Відокремлення минулого від теперішнього» у Додатку 1.

Важливо пам'ятати

Описані вище вправи є початковими кроками, що запускають процес роботи з тригерами. Перші кроки часто бувають найскладнішими. Постраждалі не повинні очікувати раптового покращення або здатності одразу контролювати всі свої тригери. Деякі тригери легше контролювати, ніж інші. Постраждалі також можуть відчувати тригери або страх через об'єкти чи події, що зовсім неочікувані. Проте вони зроблять багато кроків уперед, якщо зможуть навчитися розуміти та витримувати свої переживання.

поради для тренерів



Порада тренерам

Важливо повторювати вправи на заземлення знову і знову, поки цей навик не стане автоматичним і його можна буде застосовувати навіть у моменти сильного дистресу. Завжди пам'ятайте запрошувати постраждалих взяти участь у вправі на заземлення. Вони повинні мати можливість погодитися або відмовитися; запрошення має бути відкритим. Такі вправи допомагають людям залишатися зосередженими та перебувати в теперішньому моменті.

3.3.3 Допомога у подоланні проблем зі сном

Травматична подія часто спричиняє безсоння. Коли організм перебуває в стані надмірної стимуляції, а мозок перевантажений, заснути стає складно. Деякі постраждалі також бояться засинати через наявність кошмарів. Під час сновидінь люди фізично не здатні рухати тілом; це явище називається паралічем сну. На відміну від цього, у фазі глибокого сну вони можуть рухатися. Коли постраждалий прокидається після кошмару, параліч сну може спричинити травматичні реакції, оскільки кошмар відтворює травматичну подію, а параліч нагадує момент безпорадності під час пережитої травми. У таких випадках постраждалий може увійти у стан «завмирання», що є надзвичайно лячним і ускладнює подолання паралічу. Поганий сон не лише знижує здатність справлятися з повсякденними справами, а й підвищує ймовірність прояву симптомів травматичного стресу. Нижче пропонуються деякі заходи, які можуть допомогти постраждалому, що стикається з кошмарами та порушеннями сну.⁶⁴

Дії, які постраждалий може виконувати протягом дня, якщо боїться нічних кошмарів.

Вивчити приміщення спальні. Коли постраждалий прокидається вночі, йому буде легше орієнтуватися та усвідомити, що він перебуває у своїй спальні. У деяких місцях немає електричного освітлення. У таких випадках постраждалі можуть орієнтуватися, торкаючись предметів і прислухаючись до знайомих звуків.

Не спати після 15:00. Денні дрімоти пізнього вечора ускладнюють нічний сон. Якщо він все ж спить удень, тривалість повинна бути менше години.

Мати достатнє денне світло. Сонячне світло є ключем до регуляції добових циклів сну. Постраждалому слід намагатися проводити на природному світлі щонайменше 30 хвилин на день.

Бути фізично активним протягом дня. Фізичні вправи природно втомлюють організм. Проте постраждалому слід уникати інтенсивної активності близько до часу сну. Експерти зі сну радять тренуватися щонайменше за три години до сну, найкращий час зазвичай — пізній післяобідній час. Під час фізичних вправ температура тіла підвищується і може знижуватися до шести годин, тому важливо залишити час на охолодження, адже нижча температура тіла сприяє засинанню.

Створити рутину та ритуали перед сном. Постраждалому слід встановити регулярну рутину або ритуал, який він виконує щовечора перед сном, і який створює відчуття комфорту та безпеки.

Уникати кофеїну та стимуляторів перед сном. Кава, чорний чай та інші стимулюючі напої містять кофеїн, який може підвищувати активність організму протягом 4–8 годин, ускладнюючи засинання.

Не курити перед сном. Нікотин також є стимулятором. У людей, які курять багато, сон часто поверхневий, а фаза швидкого сну (REM) скорочується. Деякі можуть прокидатися через 3–4 години через брак нікотину в організмі і тому відчувають потребу закурити перед сном.

Обмежити споживання алкоголю перед сном. Один напій може сприяти засинанню, проте більша кількість алкоголю робить сон поверхневим, частішими пробудженнями, а також підвищує м'язову активність.

За можливості уникати медикаментів, що затримують або порушують сон. Деякі часто призначувані ліки для серця, артеріального тиску та астми, а також деякі трав'яні засоби від кашлю, застуди або алергії можуть порушувати цикли сну. Постраждалим слід консультуватися з лікарем щодо можливого впливу ліків на сон.

Легка вечеря перед сном. Невелика закуска може сприяти засинанню. Продукти, що містять вуглеводи, допомагають заспокоїти мозок і полегшити сон. До таких продуктів належать банани, тепле молоко та цільнозернові вироби. Слід уникати рясних страв із високим вмістом жиру на ніч, оскільки вони порушують сон.

Спати в місці, яке викликає відчуття спокою та безпеки. Якщо повна темрява викликає тривогу, постраждалий може залишити слабе нічне світло. Щоб підвищити відчуття безпеки, може допомогти присутність друга чи члена родини у кімнаті або поруч. Вправи на релаксацію перед сном розслаблюють тіло, заспокоюють розум і готують організм до сну. Якщо постраждалий є релігійним, він може молитися або медитувати.

Уникати новин пізно ввечері. Новини можуть бути тривожними та містити насильницькі сцени, що здатні викликати неприємні спогади та думки.

Уникати обговорення травматичних подій перед сном. Якщо постраждалий працює зі своїм травматичним досвідом, краще робити це в середині дня, щоб гіперактивні та емоційні реакції встигли вщухнути до часу сну.

Робота з нав'язливими думками. Якщо постраждалий страждає від надмірних думок, що заважають заснути, йому може бути корисно записувати ці думки у блокнот біля ліжка, щоб опрацювати їх наступного дня.

Прийняти гарячу ванну. Ванна допомагає постраждалому розслабитися, а падіння температури тіла після купання сприяє відчуттю сонливості.

Не лежати безсонним у ліжку. Якщо після 20 хвилин перебування в ліжку постраждалий не засинає, йому слід встати та виконувати заспокійливі дії, поки не з'явиться сонливість. Страх безсоння може ускладнювати засинання.

Постраждалі мають виробити власні стратегії виходу зі стану після кошмарів та обирати дії, які допомагають їм відчутти себе в безпеці у цей момент.

Коли постраждалий прокидається після нічного кошмару, рекомендується:

- Почати рухати тілом, починаючи з голови, далі — пальцями рук та руками.
- Торкатися предметів, що викликають відчуття безпеки (подушка, москітна сітка, тумбочка тощо).
- Закріплюватися у теперішньому моменті через власні відчуття.
- Увімкнути світло (якщо можливо), оглянути кімнату, сісти та відчутти ноги на підлозі.

Планування майбутнього та усвідомлення перспектив

Хлопці та чоловіки, що пережили сексуальне насильство, часто стикаються з труднощами у прогнозуванні власного майбутнього та уявленні можливостей, що перед ними відкриваються. Багато постраждалих практично не бачать перспектив для свого життя. Травматичний досвід у поєднанні з труднощами переселення посилює ці відчуття невизначеності. Тому важливо обережно підійти до цього питання та дослідити його. Фахівці можуть підкреслити, що багато людей у подібних обставинах відчувають таку саму невизначеність.

Слід обережно заохочувати постраждалого поговорити про найближче майбутнє і поступово думати про те, що, на його думку, може бути можливим або досяжним. Не треба створювати тиск: мова йде про дуже маленькі кроки, які просуваються поступово, день за днем. З часом постраждалий може почати планувати далі та розглядати більш довгострокові цілі.

3.3.4 Зміцнення сили — формування стійкості

Існує поширене уявлення, що кожній людині, яка пережила травму, обов'язково потрібна терапія, і що терапевтичний процес зводиться переважно до обговорення пережитого. Насправді ж ефективна допомога постраждалим полягає не лише в цьому: вона передбачає зміцнення їхньої стійкості та визначення подальшого плану дій.

“Існує поширене уявлення, що кожній людині, яка пережила травму, обов'язково потрібна терапія, і що терапевтичний процес зводиться переважно до обговорення пережитого. Насправді ж ефективна допомога постраждалим полягає не лише в цьому: вона передбачає зміцнення їхньої стійкості та визначення подальшого плану дій.”

У книзі «BASIC-Ph» команда з Центру профілактики стресу громади в Тель-Авіві спробувала поєднати дослідження подолання стресу та стійкості в одну цілісну модель. **BASIC Ph** розшифровується як **Belief and value systems** (система переконань і цінностей), **Affects** (емоції), **Social support** (соціальна підтримка), **Imagery** (образність), **Cognition** (мислення) та **Physical interventions** (фізична активність). Нижче наведено короткий опис кожного з цих параметрів:

Віра та система цінностей — цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити. Теорія часто посиляється на Віктора Франкла, психіатра, який втратив усю свою родину під час Другої світової війни, а сам був інтернований у концентраційному таборі.⁶⁵ Під час війни він спостерігав, що ті, хто мав сильні політичні чи релігійні переконання та глибоко вкорінену систему цінностей, мали більше шансів на виживання. Їхні «основні переконання» не були зруйновані або вони знайшли

новий сенс, нове значення, знайшли те, за що треба боротися. (Багато військовополонених стають палкими захисниками прав людини.) Це також узгоджується з висновком Антоновського (Nielsen, 2014) про те, що сенс та контекст є вирішальними факторами, коли люди зазнають сильного стресу.⁶⁶

Афект (вираження емоцій та почуттів) — цей спосіб подолання стресу фокусується на здатності регулювати емоції. Багато тих, хто пережив травму, мають фобію до прояву почуттів; це — частина реакції уникнення. Однак, усвідомлення наявності афекту — це не просто розмова про емоції. Можна виражати емоції за допомогою діяльності, музики, танців, спорту та багатьма іншими способами. Завдяки психологічній просвіті та спілкуванню з однодумцями люди, які постраждали, можуть поступово відновити свої почуття.

Соціальна підтримка та відчуття приналежності до спільноти — даному способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Багато людей, які пережили травму, можуть відновити самооцінку та довіру до інших, коли їм надають допомогу та підтримку однопілки. Участь у спортивних і освітніх заходах, взаємодія з колегами, друзями та сусідами сприяють формуванню психологічної стійкості через створення відчуття належності до спільноти.

Образність — цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію, шукати

і знаходити рішення у світі гри та фантазії. Образність включає в себе різні види творчого вираження. Музика, драма, малювання, танці та інші види діяльності не тільки перемикають мислення, але й навчають навичок і сприяють символізації. Образність також включає в себе такі вправи, як уявні подорожі, ігри та мрії про майбутнє.

Пізнання — спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей. Пізнання — це посилення когнітивних процесів. Прикладом є психологічна просвіта. Пізнання також означає інформацію, потребу знати, що вже сталося, і що станеться далі; позитивна інформація заспокоює. Багато когнітивних технік надають інструменти для подолання тривоги та можуть допомогти постраждалим відновити переконання, які були видалені (витіснені) травмою.

Фізична активність — спосіб стресодолавання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Вона включає в себе вправи на заземлення, дихальні вправи, вправи на розслаблення, відпочинок, фізіотерапію тощо. Контакт із власним тілом і досвід фізичної майстерності та сили можуть відновити у постраждалого відчуття контролю, відновити енергію та надати впевненості у собі. Фізична активність, наприклад спорт, також змушує постраждалих відчувати, що вони належать до спільноти.

Модель BASIC-PH спрямована на те, щоб посилити стійкість людини, допомагаючи їй використовувати ширший спектр внутрішніх ресурсів. Зазвичай постраждалі покладаються на одну звичну стратегію відновлення, натомість ця модель наголошує на важливості використання більш різноманітних підходів. Помічники можуть цілеспрямовано допомагати людині усвідомлювати власні успіхи й зростання самоповаги, відчуття впливу на події, віру в можливість отримати підтримку та впевненість у тому, що її майбутнє здатне змінитися на краще. У цьому й полягає процес формування резильєнтності.



Питання для роздумів

Проаналізуйте постраждалих, з якими ви працюєте:

- Які їхні ресурси, сильні сторони та можливості вони можуть використати для подолання труднощів?
- Що з цього знаходиться всередині них самих, а що — у навколишньому середовищі?

3.3.5 Розмова про травму

Для більшості чоловіків, що зазнали сексуального насильства або зловживань, обговорення пережитого може стати важливим кроком на шляху до відновлення. Проте кожен постраждалий по-різному ставиться до своєї історії, і не всі готові її розповідати.

Багато постраждалих відчувають сильний страх перед власними спогадами. Вони відчувають себе пригніченими, коли думають про пережитий досвід, і можуть відчувати глибокий сором через пережите. Через це їм надзвичайно складно висловити свою історію словами або розповісти її взагалі. Важливо поважати це і не змушувати постраждалого говорити, поки він не готовий. Хоча помічники іноді вважають, що «виговоритися» обов'язково допоможе, це не завжди так. Якщо постраждалий говорить про травму під тиском і без відчуття безпеки, це може посилити симптоми травми і знизити мотивацію звертатися по допомогу. Як уже зазначалося, для процесу відновлення постраждалому не обов'язково детально розповідати про свою травму. Усі методи цього посібника для роботи із симптомами ефективні навіть без оповідання конкретних подій: достатньо ознайомитися з реакціями на травму, виконувати заспокойливі вправи, дотримуватися гігієни сну та зміцнювати внутрішні ресурси.

Водночас у багатьох постраждалих існує виражена потреба та бажання обговорити власний досвід. Вони мають спогади, які вони раніше нікому не озвучували, та які щодня спричиняють емоційний дискомфорт. Тож їм необхідна підтримка для того, щоб вербалізувати пережите. Хоча обговорення травматичних подій зазвичай є складним і болісним процесом, воно не становить загрози за умови, що розмова відбудеться в безпечному середовищі та постраждалий отримає належну підтримку. Якщо постраждалий виявляє готовність говорити, йому слід надати таку можливість.

Вправа: Річка. Створення зв'язної історії

Ця вправа може бути використана помічником як у індивідуальній роботі з постраждалим, так і під час групових сесій чи тренінгів.

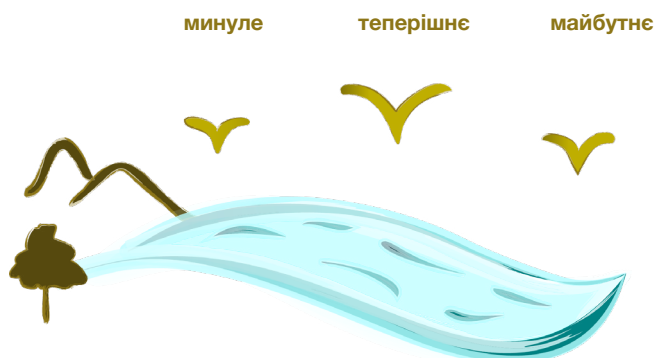
Річка може стати гарною метафорою часу та течії життя. Вона тече в одному напрямку — від джерела до моря, від колиски до могили, від народження до смерті. Наші думки й увага нагадують птахів над річкою, які літають туди й назад. Ми згадуємо приємні й страшні події, сумні моменти, а також радісні події. Наші думки також літають у майбутнє, до наших хвилювань, того, чого ми боїмося, чого очікуємо і чого прагнемо.

Помічник і постраждалий разом уявляють річку. На одному березі річки потрібно намалювати символи або записати ключові слова, які представляють гарні спогади, приємні моменти теперішнього та те, на що людина сподівається у майбутньому.

На іншому березі потрібно намалювати символи або записати ключові слова, які представляють сумні або страшні події, які людина пережила в минулому, що викликає стрес у теперішньому, що турбує або викликає тривогу щодо майбутнього.

Обов'язково додайте дещо, чого людина прагне і на що сподівається у майбутньому. Заохочуйте її звертати увагу, куди найчастіше «літають» її думки.

Ця вправа допомагає людині побачити своє життя як цілісну картину. Це, у свою чергу, може допомогти відчутти, що травматичні події не домінують над усім життям, а стають лише частиною досвіду поряд із багатьма іншими спогадами.



Питання для роздумів

- Як пережитий досвід впливає на постраждалих, з якими ви працюєте?
- Як вони розповідають про свій досвід та про себе?
- Як вони реагують, коли описують свій досвід? З точки зору прав людини, чому важливо, щоб постраждалі мали контроль над власною історією?

3.4 Основні принципи роботи з постраждалими

Мета. Обговорити способи комунікації, які сприяють формуванню довіри та створюють простір для відкритого обміну досвідом і навчання.

Чоловіки, які пережили гендерне насильство, часто виявляють більшу стриманість у розмовах про власний досвід порівняно з жінками. Однією з причин цього є домінуючий соціальний стереотип, що чоловік має бути сильним. Такий стереотип може ускладнювати обговорення сексуального приниження. Чоловіки часто відчувають страх, сором або збентеження і можуть не бути готовими ділитися цими переживаннями з помічником.

Коли хлопець або чоловік повідомляє про пережите насильство, надзвичайно важлива негайна реакція помічника: вона впливає на відчуття безпеки постраждалого та його готовність відкрито говорити про власний психологічний стан. Реакція, що підтримує та є доброзичливою, допоможе заспокоїти постраждалого.

Постраждалим чоловікам слід надати можливість самостійно вирішувати, чи бажають вони спілкуватися з помічником чоловічої чи жіночої статі. Після ухвалення цього рішення слід:

- Запевнити постраждалого, що відкриватися безпечно та розмова буде конфіденційною.
- Використовувати зрозумілу мову з урахуванням віку постраждалого, рівня освіти, рівня володіння мовою тощо. Звертайте увагу на різницю у віці між вами та постраждалим. Якщо ви молодші за нього, важливо запевнити його у своїй професійній компетентності.
- Слухати уважно. Багато постраждалих відчувають, що їх не розуміють і не сприймають серйозно. Забезпечте повну увагу під час спілкування.
- Приділити час, щоб пояснити мету зустрічі. Щоб він міг розслабитися та відчути підтримку, важливо пояснити, чому ви хочете з ним поговорити і які теми плануєте обговорити.
- Проявляти повагу, пояснивши, що постраждалий має право ділитися думками та почуттями або утримуватися від цього.
- Визнати почуття постраждалого, використовуючи підтримувальні формулювання, наприклад: «Я вам вірю» або «Це звучить як складний досвід».
- Ураховувати невербальні прояви: мову тіла, міміку, позу, звуки та інші сигнали, тому що постраждалий не завжди може вербалізувати свій досвід.
- Якщо присутній перекладач, слід повідомити постраждалого, що він може відмовитися від його послуг та скористатися іншими способами комунікації (малюнки, схеми, телефонний переклад).

“Коли хлопець або чоловік повідомляє про пережите насильство, надзвичайно важлива негайна реакція помічника: вона впливає на відчуття безпеки постраждалого та його готовність відкрито говорити про власний психологічний стан. Реакція, що підтримує та є доброзичливою, допоможе заспокоїти постраждалого.”

- Якщо постраждалий є неповнолітнім, слід пояснити, що необхідно балансувати між обов'язком дотримуватися конфіденційності та обов'язком надавати інформацію. Також потрібно повідомити, що у певних випадках ви можете бути зобов'язані розкривати інформацію про кримінальні правопорушення.
- Не запитувати про деталі насильства. Якщо постраждалий сам вирішує поділитися ними, слухайте уважно, з підтримкою та без осуду.
- Запевнити постраждалого, що він не несе відповідальності за насильство, якого зазнав, і що сильні негативні емоції після сексуального насильства є поширеною та нормальною реакцією.

3.5 Використання історій і метафор під час роботи з постраждалими

Мета. Зрозуміти, як і чому може бути корисно використовувати 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. Вони є історіями, однак ґрунтуються на клінічному досвіді.

“Під час роботи з людьми, які перебувають у стані надзвичайного стресу, історії можуть допомогти прояснити те, що пережив постраждалий, не змушуючи його знову проживати цей досвід. Вони описують досвід і думки іншої людини, але в зрозумілих і правдоподібних термінах.”

Під час роботи з людьми, які перебувають у стані надзвичайного стресу, історії можуть допомогти прояснити те, що пережив постраждалий, не змушуючи його знову проживати цей досвід. Вони описують досвід і думки іншої людини, але в зрозумілих і правдоподібних термінах.

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

Слухання таких історій про інших може стати підтвердженням того, що подібне трапилося не лише з постраждалим, а й з іншими людьми. Це також дозволяє засвідчити, що події, яких він зазнав, є неправомірними та неприпустимими, що такі дії заборонені і становлять порушення прав людини.

Крім того, такі історії демонструють, що реакції, які вони описують, є природними та очікуваними реакціями на ненормальні або травматичні події. Вони відображають біль і страх, які постраждалий може обговорювати за власним бажанням.

У цьому сенсі історії або метафоричні оповіді виступають засобом обговорення травми, показують можливість виходу з травматичної ситуації та відновлення контролю над власним життям.

Починайте з того, що запрошуєте постраждалого просто сприймати історію. Чітко дайте зрозуміти, що від нього не очікується обговорювати історію або власний досвід, якщо він цього не бажає.

Виходячи з такого розуміння, помічники можуть аналізувати різні виміри, які здатні передавати історії.

По-перше, історії можуть опосередковано звертатися до болісних переживань, водночас створюючи необхідну психологічну дистанцію, що дозволяє постраждалому осмислювати ці переживання, не змушуючи безпосередньо думати про власне минуле.

По-друге, історії можуть описувати реакції на травму, але також у віддаленому вигляді, що дає змогу постраждалому розглядати їх, не викликаючи травматичних спогадів.

По-третє, історії можуть неявно підтверджувати постраждалому, що його переживання були визнані та зрозумілі, знімаючи з нього тягар необхідності самостійно їх описувати.

По-четверте, історії можуть демонструвати, що посттравматичні реакції піддаються послабленню або навіть подоланню, часто завдяки конкретним і практичним діям.

Нарешті, найбільш дієві історії мають поетичний і символічний характер: вони звертаються до емоційної сфери та підтримують внутрішні сили, водночас уникаючи прямого й буквального опису подій.

З огляду на це, метафори та оповідні підходи суттєво збагачують процес формування емпатії та надання підтримки постраждалим у стані психологічного дистресу.

Нижче подано приклади метафор. Важливо пам'ятати, що постраждалий має сприймати історію або метафору як таку, що відображає реальне життя та його власний досвід. З метою мотивації та підтримки історії й метафори повинні відповідати культурному контексту, соціальним нормам і особистісним особливостям постраждалого. Ви можете змінювати й адаптувати історії та метафори, щоб зробити їх максимально релевантними.

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. Постраждалий 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 постраждалий відчуває тригери та спогади; і (4) Коли постраждалий розуміє реакції на травму, навчиться впоратися з ними і поступово настає поліпшення.

У першій частині минуле представлено спогадами стрекози про доброго дідуса, шум річки, де вона виросла, тощо. Майбутнє представлено 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 міцно стоять на землі, вона відчуває стабільність. Це також допомагає побачити, що саме у неї забирають, коли вона зазнає на-

сильства; і з часом, у процесі відновлення, вона зможе знову згадувати позитивний досвід і будувати плани на 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 відчувається 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 подолала багато випробувань.

Історія стрекози має щасливий кінець, про який варто поговорити з постраждалими. 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 точно невідомо, 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 переповнюють сильний страх та інші емоції.

Ключовий момент!



Важливо пам'ятати

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.

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.



Питання для роздумів

- Подумайте про метафору стрекози (dragonfly) та інші метафоричні історії. Чи допомагають вони вам у роботі з постраждалими?
- Як їх можна адаптувати, щоб вони краще відповідали ситуації постраждалих? Спробуйте навести приклади.

РОЛЬОВА ГРА



Вправа. Рольова гра. Використання метафор або історій для обговорення травматичного досвіду.

Попрактикуйтеся з колегою у моделюванні розмови з постраждалим, використовуючи метафору або історію, без вимоги розповідати власний досвід. Можна обрати метафору, одну з п'яти запропонованих історій або інший відповідний приклад. Після завершення рольової гри обов'язково «зняміть» свої ролі та поверніться до звичайного стану. Обговоріть, як вам було у ролі помічника або постраждалого, що вдалося добре і що ви могли б зробити інакше.

3.6 Застосування інструментів для допомоги постраждалим у наших п'яти історіях

Мета. Продемонструвати практичне використання «набору інструментів» для роботи з травматичними реакціями постраждалих, представлених у п'яти кейсах. Список інструментів наведено у примітках поряд із відповідними кейсами.

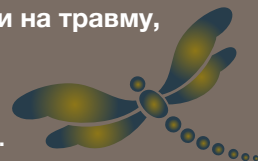
3.6.1 Ібрагім, 17 років, Афганістан. Як допомагають інструменти

Хоча Ібрагім зараз у безпеці, він переживає наслідки травми: дисоціацію, депресію, почуття провини та сорому, нічні кошмари, тригери та флешбеки.

Ібрагім

Щоб допомогти впоратися з цими реакціями на травму, помічник може:

- Надавати соціальну підтримку.
- Слухати та бути поруч, щоб відновити довіру.
- Забезпечити психологічну освіту.
- Ділитися метафорою стрекози (dragonfly) та іншими метафорами і історіями.
- Навчити вправам на заземлення.
- Заохочувати Ібрагіма поступово повертати контроль над своєю історією та життям.
- Рекомендувати фізичну активність.
- Забезпечити доступ до навчання та розвитку навичок.



Коли Ібрагім утік, він опинився в чужій країні з іншою культурою. Окрім труднощів, пов'язаних із пережитим насильством, він відчував сильну самотність. Його поселили в будинку разом з іншими молодими шукачами притулку. **Перебування поруч із ними дуже допомогло йому.** Вони також мали складний досвід, і він зрозумів, що не самотній і що його історія не є унікальною. **Дорослі в будинку були поруч, коли йому снилися кошмари, і були готові його вислухати. Поступово він почав знову довіряти іншим людям.** Зрештою він вирішив, що готовий говорити про свої переживання, і робив це у власному темпі. **Дорослі знаходили час, щоб пояснити йому, що з ним сталося і чому він відчувається саме так.** Спочатку ця інформація лякала Ібрагіма. Усе життя йому казали, що він винен у всьому, що з ним відбувалося. Тепер же до нього **ставилися серйозно, і він відчув, що його бачать і розуміють.**

Помічник пояснив Ібрагіму, що багато чоловіків під час сексуального насильства можуть відчувати ерекцію або еякуляцію. Це може викликати розгубленість, запитання про значення таких реакцій і відчуття неприйнятності. Він підкреслив, **що фізіологічні реакції жодним чином не означають, що людина хотіла, провокувала чи отримувала задоволення від насильства.**⁶⁷

Ібрагіму було дуже важко впоратися з почуттям провини та сорому через сексуальне збудження. Для нього стало **великим полегшенням зрозуміти, що це нормальні фізіологічні реакції в подібних ситуаціях, які не означають згоди чи добровільної участі.**

Він поступово зрозумів, що він не слабка людина, і що його свідомо принижували. Дорослі, які керували молодіжним центром, **навчали його усвідомлено і спокійно дихати, коли він відчував страх. Він почав вивчати мову** — і робив це швидко та без стресу, **практикуючись із новими друзями. Можливість ходити до школи та спілкуватися вивченою мовою робила його гордим. Він здобув певні навички** й відчував себе сильнішим.

Усе це, звичайно, вимагало часу. Ібрагім продовжував відчувати численні страждання, і час від часу відчував розпач та самотність. Фахівці з молодіжного центру звернулися до лікаря, до якого був прикріплений Ібрагім. Лікар продемонстрував дружнє ставлення, уважно вислухав пацієнта, провів ретельне обстеження та рекомендував більш спеціалізоване лікування. Ібрагім **почав відвідувати психолога, який допомагав йому опрацьовувати пережиті травми.** Він засвоїв низку **вправ на заземлення, що сприяли його перебуванню в теперішньому моменті.** Розповідь помічника **про метафору стрекози** зацікавила його і мала для нього сенс.

Особливо йому припала до душі трансформація стрекози: вона згадувала хороші моменти минулого і летіла назустріч майбутньому. З часом його сум зменшився, а погані спогади турбували його рідше.

Після кількох місяців перебування в молодіжному центрі Ібрагіма було влаштовано в родину, де його добре прийняли. Підлітки з родини ставилися до нього як до друга та залучали до тренувань з футболу. **Завдяки попередньому досвіду гри у футбол Ібрагім відчув себе знову компетентним.** Негативні спогади поступово відступали, і його емоційний стан покращився. Крім того, Ібрагім отримав інформацію про те, що його батьки перебувають у безпеці в Туреччині. Це мало для нього значне емоційне значення, оскільки він часто переживав щодо їхнього благополуччя. Після цього він відчув полегшення і міг дихати вільніше.



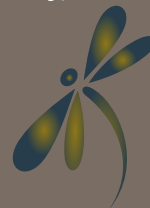
3.6.2 Луї, 45 років, Демократична Республіка Конго. Як допомагають інструменти

Луї не отримав допомоги до тривалого часу після завершення насильства. Він опинився під впливом травматичних реакцій, серед яких відчуття провини та сорому, безпорадність, амнезія (втрата пам'яті), надмірна активація, депресія та суїцидальні думки.

Луї

Щоб допомогти впоратися з цими реакціями на травму, помічник може:

- Надавати соціальну підтримку.
- Інформувати про права.
- Навчати вправам на заземлення.
- Надавати інформацію про послуги в громаді.
- Забезпечувати психологічну освіту щодо нічних кошмарів та способів їх подолання.
- Забезпечувати психологічну освіту щодо почуття провини та сорому.



Після втечі Луї понад десять років прожив у таборі біженців у Марокко. Тут йому вдалося влаштувати своє життя, проте він не відчував себе у безпеці, оскільки постійно боявся депортації. Велике полегшення він відчув, коли нарешті його переселили до безпечної країни. Йому швидко надали житло, і вперше волонтери запропонували йому допомогу. **Багато часу він проводив у кафе, організованому помічниками. Це було місце зустрічей для біженців, де працювали фахівці з психічного здоров'я.** Він зустрів інших біженців, які також пережили тортури та переслідування. **У дискусійній групі** вони говорили про почуття провини та сорому через пережите, про права людини, про те, чи могли вони запобігти тому, що сталося, чи могли зробити інший вибір, а також про насильство та зловживання владою.

Під час цих розмов Луї зізнався, що в минулому він боровся з суїцидальними думками. **Помічник повідомила йому, що в громаді надаються послуги психологічної підтримки.** Вона сказала: «Якщо проблема не загрожує життю, але не може чекати, поки ви звернете до лікаря, ви можете зателефонувати до місцевого приймального відділення. Якщо ви вважаєте, що існує небезпека, що ви можете завдати шкоди собі або накласти на себе руки, зателефонуйте на офіційний номер екстреної допомоги». Луї подякував їй, але вирішив, що наразі не потребує цієї підтримки.

Луї познайомився з жінкою, вони закохалися один в одного, та почали спільне проживання. Для нього було важливо розділяти життя з людиною, яка мала спільне культурне походження та розмовляла його рідною мовою.

Луї також високо оцінив можливість **розпочати курс мови нової країни.** Консультант з питань біженців у його громаді сприяв його знайомству з привітним літнім чоловіком, який міг поділитися численними історіями, і вони регулярно **здійснювали спільні прогулянки.** Луї почав знайомитися з містом і його культурним середовищем.

Тим не менш, він відчував сильний біль у ділянках тіла, де зазнав каліцтва. Попри проведення кількох операцій, біль зберігався і, що гірше, провокував погані спогади та флешбеки. Один із помічників порекомендував **техніки дихання**, які трохи допомагали, але було недостатньо, щоб суттєво полегшити стан. Луї погано спав і став депресивним та дратівливим. Йому



призначили знеболювальні препарати, які зменшували фізичний біль, проте психоемоційні страждання зберігалися. Помічник навчив його деяким **вправам на заземлення**, щоб заспокоюватися у стані напруження. Однією з вправ, яку Луї застосовував регулярно, була **прогресивна м'язова релаксація**. Він тренувався усвідомлено знімати м'язову напругу шляхом послідовного напруження та розслаблення окремих груп м'язів.

Згодом Луї завершив навчання з вивчення мови та знайшов роботу, що сприяло розвитку у нього відчуття особистого досягнення. Крім того, він організував групу **само-допомоги для людей, які пережили травму та насильство**. Луї пишався тим, що може допомагати іншим, і відчував полегшення, коли ділився з ними власним досвідом.

3.6.3 Кумар, 61 рік, Шрі-Ланка. Як допомагають інструменти

Після катувань у в'язниці Кумар стикається з типовими травматичними реакціями, зокрема: емоційним онімінням, нав'язливими спогадами, тривогою, неспокоєм, труднощами з концентрацією, нічними кошмарами та тригерами.

Кумар

Щоб впоратися з цими реакціями, помічник може:

- Надати інформацію про використання протоколу Стамбульського протоколу для документування ушкоджень.
- Надати психологічну освіту.
- Обговорити метафору «мінного поля».
- Навчити вправам на заземлення.
- Пояснити концепцію «вікна толерантності» та навчити технік для перебування в його межах.
- Розвивати розуміння та будувати довіру.
- Визнати біль Кумара.



Після того як він переїхав до безпечнішої частини своєї країни, він звернувся до лікаря через фізичні травми, яких зазнав під час катувань. Лікар провів так зване обстеження за **Стамбульським протоколом (IP)**, під час якого офіційно **задокументував ці ушкодження**. Нарешті хтось **поставився до нього серйозно та визнав наслідки катувань**. Він вважав, що ці докази можуть бути цінними, якщо одного дня йому вдасться подати справу до суду.

Один із сусідів запросив Кумара на **спільну вечерю**, щоб допомогти йому відволіктися від важких думок. Цей захід **було організовано місцевою організацією, яка підтримує людей, що пережили війну**. Іноді під час вечері подавали страви, які нагадували йому про рідне місто, і це викликало смуток. Під час зустрічі місцева помічниця розповідала про довготривалі наслідки ув'язнення, насильства та пережитої травми. Вона підкреслила, що людям буває складно навіть уявити, як знову повернутися до нормального життя. Кумар впізнав у цих словах свій стан, і вони домовилися працювати разом над тим, що він вважав своєю головною щоденною проблемою — постійною тривогою та внутрішнім напруженням.

Помічниця пояснила, що його симптоми є типовими для людей, які довгий час жили в небезпеці. Використовуючи **метафору «мінного поля»**, вона заохотила Кумара зосередитися на тому, що тепер він у безпеці. **Ця метафора допомогла Кумару поглянути на свою ситуацію з іншої перспективи та зрозуміти, чому він реагує саме так, як реагує.**

Щоб впоратися з постійним відчуттям тривоги та неспокою, помічниця дала Кумару кілька інструкцій і навчила простим **вправам на заземлення**. Наприклад, він міг говорити собі: «Я тут і зараз, я у безпеці, я поза небезпекою, і навколо мене є люди, які дбають про мене». **(Див. вправу «Безпечне місце» в Додатку 1.)** Помічниця також використала **метафору «вікна толерантності»**, щоб пояснити його травматичні реакції. Вона запропонувала перед і після виконання вправи на заземлення перевіряти своє вікно толерантності, щоб оцінити, чи змінився його рівень активації. Крім того, вона запропонувала Кумару присісти, та повільно і спокійно повертати голову вліво, вправо та вперед, і, при цьому вголос описувати те, що бачить. **(Див. вправу «Повернення до теперішнього» в Додатку 1.)** Кумар почав використовувати цю вправу щоразу, коли відчував, що внутрішнє хвилювання та тривога стають занадто сильними.

Кумар також зізнався, що бореться з нав'язливими думками та емоціями. Вночі його часто будили кошмари, під час яких він усвідомлював, що кричить. У такі моменти він втрачав контакт із теперішнім і відчував тривогу та внутрішнє збудження. Помічниця додала нову техніку до вправи «Повернення в теперішній час». **Щоб стримувати болючі думки, вона запропонувала Кумару стискати невеликий камінець або м'ячик, щоб допомогти собі повернутися до теперішнього моменту.** Спочатку Кумар вважав цю ідею дивною, проте вона виявилася ефективною, коли він спробував це.

Після кількох спільних розмов Кумар уперше дуже непрямо висловив, що не може подолати відчуття провини за те, що нічого не зробив, щоб допомогти іншим, хто зазнав насильства. Поєднуючи підтвердження та психоосвіту помічниця відповіла, що вона розуміє, наскільки болючими мають бути його почуття, і чому він може відчувати провину; **а потім додала, що ті, хто здійснює насильство, «знають, що роблять», і несуть відповідальність за весь біль, який спричинили їхні дії.**

Вона навчила Кумара різним вправам на заземлення, спрямованим на усвідомлення тіла, зокрема техніку сидіння з концентрацією на відчуттях стоп на підлозі. **(Див. вправу «Заземлення тіла» в Додатку 1.)**

Кумар продовжив розповідати про звуки, запахи та інші подразники, які лякали його. Він пояснив, що усвідомлює, що це тригери, але також зазначив, що відчуває себе ніби піднятим над землею і ніколи не буває повністю присутнім або спокійним.

Помічниця пояснила, що травми, що спричиняють його реакції, завдавали навмисно, щоб зламати його опір, змусити говорити, змовчати інших, змусити зізнаватися або, можливо, просто налякати. Хоча Кумар не розкривав деталей свого лікування, **вона зрозуміла, що його катували, і наголосила, що катування є одним із найсерйозніших порушень прав людини, майже завжди спричиняють серйозні наслідки та суворо заборонені на міжнародному рівні.**

Пізніше Кумар зізнався, що не може планувати майбутнє і відчуває, ніби стоїть на місці, застряглий у своєму травматичному минулому. Він розповів, що не вірить у можливість змін, налаштований песимістично щодо життя, не може концентруватися, не читає і не дивиться телевізор. Помічниця пояснила, що ці симптоми також є наслідком пережитих катувань та жорстокого поводження. Вони домовилися, що йому слід продовжувати виконувати вправи для зниження рівня стресу.

Повідомлення помічниці про те, що жорстоке поводження було цілком незаконним і порушувало міжнародні зобов'язання держави, надало Кумару новий погляд на ситуацію та сприяло формуванню альтернативної інтерпретації і більш адаптивної реакції на пережитий досвід.

3.6.4 Алі, 15 років, Північний Ірак. Як допомагають інструменти

Втративши батька та зазнавши сексуального насильства з боку вітчима, Алі втікає до великого табору біженців, а звідти його переселили за кордон. Намагаючись адаптуватися в новому середовищі, він зазнає численних травматичних реакцій, включаючи недовіру до інших, нічні кошмари, флешбеки, дисоціацію, тривогу та депресію.

Алі

Щоб впоратися з цими реакціями на травму, помічник може:

- Забезпечити психологічну освіту для поліпшення гігієни сну. Також надати інформацію про почуття провини та сорому.
- Навчати вправам на заземлення.
- Допомогти Алі відновити контроль над власним тілом та фізичною дистанцією з іншими людьми.
- Допомогти підібрати слова для його почуттів та відновити вплив на власне життя.
- Досліджувати модель BASIC-Ph з акцентом на фізичну активність.
- Використовувати метафору «Вікно толерантності».



Алі мало спілкувався, нікому не дивився в очі й сідав обідати наодинці. Він надавав перевагу перебуванню у своїй кімнаті. Вночі його мучили кошмари, іноді він прокидався від власного крику. Він вмикав світло, трохи заспокоювався, а потім не міг заснути всю ніч.

Помічниця у приймальному центрі помітила усе це та **запросила Алі на регулярні прогулянки для спілкування**. Спочатку Алі вагався, але **помічниця пояснила, що денне світло та рух допоможуть йому краще спати**. Коли він спробував, то зрозумів, що виходити надвір йому подобається. Вони обговорювали, як можна змінювати сюжети його нічних кошмарів та виконувати **вправи на заземлення, наприклад вправу «Безпечне місце» (Див. Додаток 1)**. Коли Алі прокидався вночі, ця вправа створювала у його свідомості відчуття безпеки.

Розмовляти було краще під час прогулянки на свіжому повітрі, ніж сидіти в офісі. Оскільки особисті кордони Алі були порушені його вітчимом, **йому було важливо вирішувати, наскільки близько до нього може бути помічниця**. Під час прогулянок Алі було легше регулювати відстань між ним та помічницею.

Спочатку, Алі 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 почуваються. Вони **вирішили написати листа його матері, щоб повідомити, що Алі у безпеці. Написання листа змусило Алі 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, Алі 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 Алі **вправу «Заземлення тіла»** (див. **Додаток 1**). Він відхилявся назад у кріслі та нагадував собі, що перебуває в теперішньому моменті та йому нічого не загрожує. Вони також разом опрацьовували метафору «Вікна толерантності», що допомогло Алі зрозуміти різницю між станами недостатньої та надмірної активації. Повільно, але впевнено, він почав краще усвідомлювати свої реакції та розуміти, чому так різко реагував.

Коли помічниця дізналася, що Алі раніше грав у футбол, вона **організувала для нього участь у футбольних тренуваннях** разом з іншими хлопцями з центру, і поступово він почав інтегруватися в соціальне середовище. У приймальному центрі також було спортивне обладнання і він **почав займатися силовими вправами** під керівництвом працівників. Завдяки цим фізичним навантаженням Алі став більш впевненим у своєму тілі. Він відчував, що «повертає собі своє тіло назад», відновлює контроль над ним. Після пережитого насильства він не відчував, що його тіло належить йому: здавалося, що його в нього відібрали, і він не відчував ані гордості, ані радості, ані чіткого усвідомлення власних меж. **Поступово він відновив тілесну пам'ять про свою силу та витривалість, які мав раніше.** У міру того як він відновлював свої навички та вчився контролювати власні реакції, йому ставало легше зосереджуватися на навчанні. Його інтерес до освіти та надія на майбутнє відновилися, що ще більше його мотивувало.

Тим не менш, інколи в нього були складні періоди. Його злість на вітчима чергувалася із звинуваченням себе у власній надзвичайній довірі до людей. Йому була необхідна підтримка помічниці, щоб зрозуміти, за що він несе відповідальність, а за що — ні, а також навчитися розрізняти людей, які бажають йому добра, і тих, від кого варто остерігатися.

Після обговорення з помічницею Алі погодив, яку інформацію можна передати до житлової організації, куди його мали перевести, щоб працівники могли краще зрозуміти його ситуацію та надати необхідну підтримку, **поки він вчився визначати, кому може довіряти.**

Поступово Алі дедалі більше почав замислюватися над тим, чого від нього очікують батьки. Це мотивувало його досягати успіхів у навчанні та краще інтегруватися в громаду.



3.6.5 Родні, 26 років, Уганда. Як допомагають інструменти

Після того як Родні зазнав відторгнення з боку родини, сексуального насильства, побиття та переслідування через свою сексуальну орієнтацію, його переселили за кордон. Проте він продовжував відчувати низку травматичних реакцій, включаючи нав'язливі спогади, почуття провини та сорому, депресивні та тривожні стани, панічні атаки, тригери, схильність до самопошкодження та емоційне оніміння.

РОДНІ

Щоб впоратися з цими травматичними реакціями, помічник може:

- Надати Родні інформацію про права людини.
- Забезпечити психоосвіту щодо гігієни сну, диференціації минулого та теперішнього, а також того, як травма може змінювати сприйняття світу та інших людей.
- Навчити вправам на заземлення.
- Допомогти Родні зміцнити стійкість (резильєнтність).
- Пояснити та дослідити концепцію «вікна толерантності».
- Виявити та пояснити тригери.
- Ознайомити з моделлю BASIC-Ph, з особливим акцентом на фізичну активність.
- Сприяти розвитку стійкості через участь у групі підтримки з людьми, які пережили схожий досвід (психосоціальна підтримка).



Відтоді Родні проживав у доволі великій громаді неподалік великого міста. Через друзів в Уганді він встановив контакт із мережею LGBTQ+, яка допомогла йому познайомитися з іншими представниками спільноти. Родні також зустрів помічницю, з якою міг поговорити. Він розповів, що ще підлітком відчував себе відмінним від інших і відчуженим. Він часто боявся йти до школи. Помічниця погодилася, що відчуття відчуженості є важким, і, застосовуючи **підхід, заснований на правах людини**, пояснила, що гей-люди мають такі ж права, як і всі інші, і що кожна людина має власну внутрішню цінність.

Родні зрозумів, що помічниця добре розбирається у психології та психосоціальній підтримці, і наважився поділитися з нею деякими своїми проблемами. Він розповів, що його переслідують кошмари та нав'язливі думки про гей-друга, якого вбили на його очах в Уганді. **Помічниця пояснила, що стрес після травматичної події часто призводить до порушень сну**, і що коли постраждалий прокидається від кошмару, параліч сну може викликати травматичні реакції, оскільки він відчуває себе ніби все ще безпорадно застряглим у травматичній події. Також вона надала йому рекомендації стосовно запобігання кошмарам і способів справлятися з ними. Наприклад, **якщо він прокидається вночі, він може доторкнутися до чогось, що асоціюється з безпекою** (подушка, столик коло ліжка, тощо). Ці дії допоможуть усвідомити, що він у безпеці тут і зараз.

Одного дня Родні викликали на інтерв'ю з питань надання притулку до Міністерства імміграції. Він відчував утруднене дихання та панікував при думці про цю зустріч. Коли він розповів помічницю, що наляканий, вона дала йому **маленьку антистресову кульку, яку можна було покласти в кишеню**. Вона порадила **доторкатися або стискати її, якщо під час інтерв'ю з'являться сильні емоції чи тригери**. Також вона навчила його кільком **вправам на заземлення, щоб заспокоїтися і нагадати собі, що він перебуває в**

теперішньому моменті і фізично у безпеці. Метою було допомогти Родні залишатися в теперішньому моменті, достатньо спокійним, щоб впоратися з ситуацією та мислити ясно.

Він розповів помічниці, що іноді відчуває повне емоційне оніміння без жодного попередження. Помічниця пояснила, **що це може відбуватися через те, що його тіло «застигло», так само як під час сексуального насильства.** Разом із помічницею Родні опанував **вправу на заземлення, яка стимулює енергію,** під назвою **«Відчуття ваги свого тіла»** (див. Додаток 2). Ця вправа допомагає тим, хто відчуває оніміння, зосередитися на теперішньому моменті. Вона активує м'язи верхньої частини тіла та ніг, що дає відчуття фізичної сили. Помічниця пояснила, що коли Родні був перевантажений емоціями, його м'язи переходили від крайнього напруження до повного розслаблення; вони змінювали стан із активного захисту (боротьба або втеча) на підкорення і ненормальне розслаблення. Коли він відчував свою силу і міг контролювати поставу, йому легше вдавалося керувати своїми емоціями.

За допомогою метафори **«вікна толерантності»** помічниця та Родні оцінили наскільки йому вдається залишатися «в межах свого вікна». Вони **обговорювали, як він може розрізнити минуле і теперішнє та повертатися у теперішній момент, коли спрацьовують тригери.**

Помічниця поцікавилася в Родні, що вперше викликало його оніміння і що стало тригером сьогодні. Родні пригадав, що він перехопив подих і напружився, побачивши групу чоловіків на вулиці. Було узгоджено, що це, ймовірно, є тригером, і вирішено, що Родні буде **носити в кишені пакетик міцних цукерок і споживати одну цукерку щоразу, коли спрацьовує тригер, приділяючи увагу її запаху та смаку.**

Родні зізнався помічниці, що коли нав'язливі спогади охоплювали його, він відчував бажання випити або поранити себе. Він відчував стільки сорому та внутрішнього болю, що йому потрібен був вихід для цих емоцій. Помічниця **запропонувала альтернативні способи діяльності, які могли замінити самопошкодження та самоприниження, і водночас так виснажували його, щоб він міг заснути, замість того щоб постійно обмірковувати та переживати.** Вона запитала, як він справлявся зі своїм внутрішнім болем в Уганді. Родні відповів, що **тримав у руках намисто для молитви своєї бабусі, яке асоціював із безпекою,** і згадував приємні слова, які казала його бабуся: «Я люблю тебе незалежно від усього».

Коли Родні та помічниця краще познайомилися, вона запросила його **приєднатися до групи підтримки.** Родні виявив, що йому легше **говорити з іншими представниками LGBTQ+, які мали подібний досвід насильства.** Участь у групі сприяла формуванню відчуття **спільноти,** і він усвідомив, що не єдиний у переживанні свого досвіду та неприємних думок. Через ці розмови Родні почав усвідомлювати власні внутрішні сили та ресурси.

Водночас **підтримка групи зміцнювала його зовні.** Учасники **визнавали, що пережите сексуальне насильство змінило їх та їхнє сприйняття світу,** порушило зв'язки з родиною, друзями, коханими та суспільством. Родні усвідомив, що саме через це у нього виникли проблеми з близькістю та довірою до людей.

Він обговорив це в групі підтримки та сформував більш позитивне уявлення про себе. Його **приємно здивувало, що він також може бути підтримкою для інших.**

Він усвідомив, що, навіть попри пережите насильство, він здатний знаходити силу в собі та своєму оточенні, **розвивати психологічну стійкість і формувати ефективні стратегії подолання.** Використовуючи ці внутрішні ресурси, він почав адаптуватися до нового життя. Завдяки набутим навичкам і підтримці нових друзів, які приймали його таким, яким він є, Родні почав вірити, що здатний подолати свої труднощі.

3.7 Звітування про насильство та порушення прав

Мета. Обговорити питання повідомлення про сексуальне насильство та зловживання до поліції й судових органів, а також до інших структур, таких як національні чи міжнародні правозахисні організації, неурядові організації, місії з розслідування тощо.

Важливо розуміти відмінності між різними формами повідомлення, оскільки деякі з них можуть призвести до юридичного розслідування та притягнення винних до відповідальності, тоді як інші зосереджені на документуванні та зборі інформації. Спочатку розглянемо повідомлення про порушення відповідним органам, таким як поліція та інші правові інституції.

Дилема для більшості людей, які зазнали насильства, особливо для постраждалих від зґвалтування, сексуального насильства чи сексуальних погроз, полягає в тому, чи повідомляти про це тим, хто може вжити заходів. Наприклад, поліція має чіткий обов'язок розслідувати такі злочини, захищати постраждалих і притягувати винних до відповідальності.

Проте деякі постраждалі від сексуального насильства чи зловживань стикаються з тим, що їхні заяви відхиляються, сприймаються легковажно або отримують інше невідповідне реагування. Це особливо часто трапляється, коли чоловіки повідомляють про сексуальні напади. У деяких країнах постраждалі, які повідомляють про сексуальне насильство, навіть ризикують зазнати нападів від тих, до кого вони звертаються. Така ситуація стосується багатьох жінок у різних частинах світу, а також чоловіків.

На практиці помічники не повинні чинити тиск на постраждалих щодо повідомлення про злочин. Хоча повідомлення про злочини є ключовим елементом системи правосуддя, і верховенство права має як давати можливість, так і сприяти розгляду скарг та заяв про злочини, процес подання скарги до прокуратури та проходження через суд може бути складним і надзвичайно болісним, особливо коли злочин стосується інтимних переживань приниження.

Якщо постраждалі все ж таки вирішують повідомити про злочин, важливо їх супроводжувати — допомагати підготувати справу заздалегідь, підтримувати у разі можливого публічного розголосу та надавати допомогу після цього.

У багатьох регіонах лікарі або медичні заклади, які надають допомогу постраждалим, сприяють збору доказів, документуючи ознаки вчиненого насильства. Навіть якщо докази зібрані, остаточне рішення про подання заяви до поліції залишається за постраждалим.

Це не завжди стосується дітей: у деяких країнах обов'язково повідомляти про випадки сексуального насильства над дітьми; а у випадках, коли насильство вважається особливо тяжким, поліція має обов'язок розслідувати такі справи і, за необхідності, притягувати винних до відповідальності.

Повідомлення про насильство є важливим також у контексті подачі заяв та проходження інтерв'ю для отримання притулку. Загалом, важливо звертати увагу на будь-яку історію сексуального насильства та зловживань, навіть якщо про це важко говорити, оскільки ця інформація може визначати, чи має право особа на отримання захисту. Такі відомості також можуть слугувати підставою для подальшого розслідування отриманих травм.⁶⁸

Як зазначалося, повідомлення до правозахисних органів не мають такого самого характеру, як повідомлення до державних органів, наприклад, поліції або імміграційних служб.

“Помічники можуть відігравати важливу роль у процесі обговорення доцільності подання повідомлення з огляду на інтереси постраждалого, а також забезпечувати підтримку у підготовці доказової бази у разі ухвалення рішення про повідомлення.”

Повідомлення до державних органів може призвести до кримінального переслідування та покарання. Натомість повідомлення до правозахисних органів зазвичай сприяє проведенню аналізу, який надає рекомендації державам, оцінює дії держави або уточнює застосування та ефект міжнародних стандартів. Такий вид повідомлення може заохочуватися, але остаточне рішення про його доцільність залишається за постражданим.

Надання допомоги не повинно залежати від того, чи готова людина повідомляти. Надання допомоги та повідомлення про злочин є окремими діями, які не слід плутати.

Помічники можуть відігравати важливу роль у процесі обговорення доцільності подання повідомлення з огляду на

інтереси постраждалого, а також забезпечувати підтримку у підготовці доказової бази у разі ухвалення рішення про повідомлення.

Пам’ятайте:

- У деяких випадках важливо повідомляти про насильницьке поводження відповідним органам. Оцінювання ситуації або подання повідомлення завжди має здійснюватися за згодою постраждалого та у співпраці з ним. Забезпечуйте супровід постраждалого протягом усього процесу.
- Завжди обговорюйте ризики, пов’язані з поданням повідомлення. Повідомлення про випадки сексуального насильства чи зловживань може створювати небезпеку для постраждалої особи або пов’язаних із нею людей. У разі високого ризику шкоди слід розглядати альтернативні варіанти.
- Постраждалий має зберігати контроль над своєю історією та власним життям. Дійте відповідно до цього принципу, а не всупереч йому.
- Пам’ятайте, що основною метою є сприяння покращенню якості життя постраждалого та відновленню його гідності.
- Основну увагу приділяйте тому, щоб допомогти постраждалому максимально інтегруватися у суспільство, родину, соціальні спільноти та щоденну діяльність.
- Під час інтерв’ю у справах про надання притулку важливо звертати увагу на будь-який досвід сексуального насильства чи зловживань, навіть якщо про це складно говорити, оскільки такі свідчення можуть бути вирішальними для надання захисту.
- Особи, що надають допомогу, мають окремі юридичні обов’язки щодо повідомлення про випадки сексуального насильства стосовно неповнолітніх. Ці обов’язки можуть відрізнятися залежно від юрисдикції.

3.8 Співпраця з родиною, соціальною мережею та спільнотами постраждалої особи

Мета. Зосереджуватися на наявних ресурсах постраждалого та спільноти.

Надзвичайно важливо, щоб жертви сексуального насильства отримували підтримку від родини та близьких друзів. За можливості спочатку поспілкуйтеся з членами родини, друзями та іншими особами з соціальної мережі постраждалого — будь-ким, кому постраждалий довіряє та з ким він погоджується контактувати. Родина постраждалого потребує детальної інформації та професійних рекомендацій. Необхідно з'ясувати, що родина та близькі думають про те, що сталося. Надайте їм відповідну інформацію про травму та можливі реакції на неї. Поясніть, що їхня підтримка є ключовим чинником процесу відновлення постраждалого. Якщо не вдається знайти або залучити членів родини чи близьких, слід сприяти формуванню альтернативної мережі підтримки з числа інших постраждалих.

Інтервенції необхідно здійснювати також на рівні громади. Помічники можуть застосовувати різноманітні форми допомоги особам, які зазнали насильства або втрат, водночас вони повинні усвідомлювати та враховувати умови та обставини, до яких повертаються хлопці, чоловіки та представники ЛГБТКІ+ спільнот. Як зауважує психіатр і дослідниця Джудіт Херман (1992), стосунки відіграють ключову роль у процесі відновлення: постраждала особа не може відновитися в ізоляції. Широка спільнота робить суттєвий внесок у процеси зцілення.

Що стосується чоловіків, які зазнали сексуального насильства або зловживань, однією з головних проблем є переконати громаду в необхідності проявляти підтримку та повагу. У багатьох спільнотах початкова реакція може проявлятися у стигматизації, сумнівах щодо постраждалого або його відторгненні. Це ускладнює та поглиблює його страждання й значно ускладнює процес відновлення. Помічники мають намагатися вести діалог із лідерами громади (релігійними, політичними, військовими, іншими професійними представниками) з метою пояснення, що сексуальне насильство є неприйнятним злочином за будь-яких обставин, а жертви мають право на допомогу та підтримку.

У таких обговореннях доцільно посилатися на загальновизнані принципи прав людини, які визначають сексуальне насильство та зловживання як злочини, від яких кожна особа має право на захист відповідно до міжнародного права. Обговорюйте ці питання з лідерами громади, підкреслюючи, що сексуальне насильство шкодить не лише постраждалому, а й суспільству в цілому. Якщо ця проблема залишатиметься невирішеною, злочинці повторюватимуть свої дії без покарання, продовжуючи завдавати шкоди та тероризувати окремих осіб і громади.

Необхідно з'ясувати, як члени громади сприймають події, що сталися. Слід надати їм відповідну інформацію про травму та потенційні реакції на неї, підкреслюючи, що їхня підтримка є вирішальною для процесу відновлення постраждалої особи. У разі неможливості мобілізувати родину або членів громади доцільно ініціювати формування нових мереж підтримки.

При розгляді сексуального насильства щодо чоловіків і хлопців доцільно провести детальний аналіз контексту. Слід охарактеризувати громаду, звертаючи увагу на рівень бідності та соціальну вразливість, гендерні стосунки, а також політичну та економічну ситуацію в регіоні. Важливо надавати інформацію, яку місцева спільнота вважатиме доречною та цінною. Необхідно визначити природу та масштаби ґендерного насильства (ГН), а також оцінити існуючі місцеві механізми реагування. При цьому ваш аналіз повинен враховувати чинність звичаєвого права, а також:

- Національну правову базу, що регулює ґендерне насильство (включно з міжнародними зобов'язаннями та національними законами), а також практику роботи судових органів і поліції.
- Діяльність міжнародних партнерів з розвитку у сфері ґендерного насильства, включно з багатосторонніми та двосторонніми агентствами та міжнародними неурядовими організаціями. У межах ООН UNFPA уповноважена координувати роботу щодо ґендерного насильства.
- Діяльність місцевих організацій у сфері ґендерного насильства, включно з правозахисними організаціями, жіночими асоціаціями та НУО. Там, де вони існують, асоціації жінок-юристок є цінним джерелом інформації.

Досвід показує, що можливості місцевих організацій і мереж часто використовуються лише частково. Вони добре розуміють місцеві умови, мають доступ до контактів і ресурсів, яких немає у міжнародних організацій, і користуються довірою місцевих жителів. Якщо їх залучати на ранньому етапі, вони можуть допомогти іноземним фахівцям адаптувати свої програми відповідно до особливостей місцевої громади (Herstad, 2009).

Доцільно враховувати кілька додаткових практичних рекомендацій:

- Оцінити наявність у громаді програм запобігання та реагування на ґендерне насильство, які можна масштабувати.
- Вибрати культурно прийнятний спосіб подачі інформації.
- Сприяти впровадженню та розвитку програм запобігання і реагування на ґендерне насильство у тісній співпраці з місцевими лідерами та громадою.
- Протидіяти безкарності. Заохочувати громаду виступати проти сексуального насильства та безкарності, а лідерів і високопосадовців — дотримуватися високих стандартів поведінки у цьому питанні.

3.9 Міркування та надії на майбутнє

Один із наслідків травми часто полягає в тому, що людина втрачає здатність мислити про майбутнє. Проте теперішнє складається не лише з минулого, а й з майбутнього. Наші плани, надії та мрії впливають на те, як ми почуваємося зараз. Постраждалі обтяжені своїми спогадами та минулим досвідом, а також невизначеністю щодо свого міграційного статусу, економічної та особистої безпеки, а також стосунків із родиною. Помічники можуть допомогти їм

відновити надію на майбутнє. Це не просто, коли постраждалі перебувають у відчаї, не мають мрій або мають мрії, які здаються недосяжними. Завдання полягає в тому, щоб оживити їхні мрії, одночасно роблячи їх реалістичними та здійсненними.

У ідеальному світі постраждалих можна було б скеровувати на подальше лікування щоразу, коли вони потребують цього. Втім, на практиці доступ до психічної допомоги в країнах із низьким рівнем доходу залишається надзвичайно обмеженим, а нестача фахівців із психічного здоров'я є серйозною проблемою. Разом із тим, у більшості країн налічується значна кількість працівників громади та інших помічників, яких можна залучати до надання психічної допомоги за умови, що вони володіють необхідними знаннями та навичками. Сподіваємося, що цей посібник допоможе помічникам підготуватися та надавати підтримку постраждалим у складних обставинах.



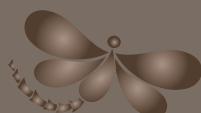
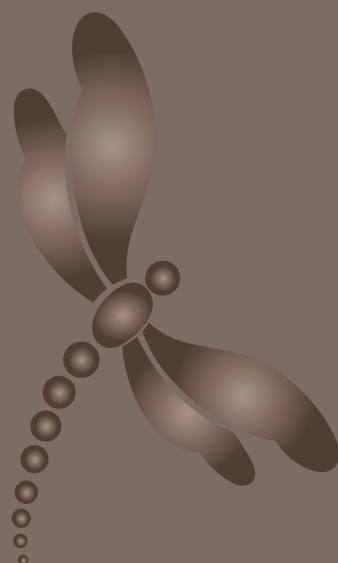
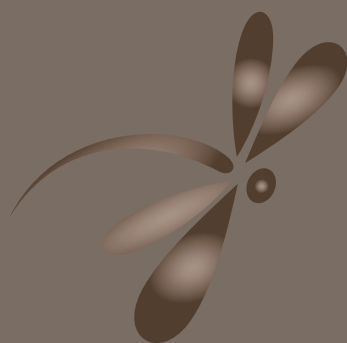


4. Як допомогти помічнику

Цей розділ зосереджений на помічниках. У розділі 2.2. ми обговорювали, як бути хорошим помічником. Найважливішим інструментом у «скриньці інструментів» є сам помічник. Якщо помічники не функціонують належним чином, використання інших інструментів стає ускладненим. Тому надзвичайно важливо усвідомлювати фактори професійного виснаження та навантаження, які ускладнюють виконання цієї ролі, і вживати заходів для забезпечення оптимального функціонування у професійній діяльності.

Робота з людьми, які зазнали тяжкої травми, є емоційно важкою як для професіоналів, так і для членів родини чи друзів. Їхні історії, психічні страждання та відчай можуть викликати у помічників почуття розгубленості й емоційного дистресу. Тому помічникам, як і самим постраждалим, важливо розуміти природу травми та типові реакції на неї, щоб зберігати власне психічне благополуччя.

У цьому розділі розглядається, як помічники можуть справлятися зі стресом, що виникає під час роботи з постраждалими, які пережили травму.



4.1 Кордони та демаркація

Досвід багатьох чоловіків, які пережили сексуальне насильство та зловживання, полягає в тому, що інші люди фундаментально порушили їхні особисті кордони. Це також може впливати на їхні стосунки з помічниками.

“Робота з людьми, які зазнали тяжкої травми, є емоційно важкою як для професіоналів, так і для членів родини чи друзів. Їхні історії, психічні страждання та відчай можуть викликати у помічників почуття розгубленості й емоційного дистресу. Тому помічникам, як і самим постраждалим, важливо розуміти природу травми та типові реакції на неї, щоб зберігати власне психічне благополуччя.”

У деяких випадках постраждалі відмовляються від допомоги. Вони можуть бути грубими, агресивними або зневажливими і створювати враження, що не хочуть допомоги. Тримання людей на відстані часто є формою самозахисту. Це також може бути способом уникнути розчарування або висловити підсвідоме бажання покарати інших за жорстокість, якої вони зазнали.

Коли вони звертаються за допомогою, вони можуть ставати надмірно вимогливими: наприклад, очікувати доступності помічника у свій вільний час або вимагати особисту інформацію. В деяких випадках вони можуть проявляти надмірну покірність і приниження себе, або створювати перебільшене враження безпорадності та брати мало відповідальності за вирішення своїх проблем.

Може бути важко впоратися з такими проявами поведінки. Коли вони відчують себе знехтуваними, деякі помічники можуть ставати зневажливими та критичними у відповідь, тоді як інші — надмірно поступливими й вибачливими. Коли постраждалі висувають безмежні вимоги або здаються безпорадними, деякі помічники встановлюють дуже жорсткі межі, а інші роблять усе можливе — і навіть більше, ніж слід — щоб допомогти. Важливо пам'ятати, що на вашу реакцію впливає ваш власний досвід і минуле.

Важливо намагатися зрозуміти, що саме ховається за такою поведінкою постраждалого, яка може здаватися зневажливою або порушувати межі, щоб зрозуміти, чому він так діє. Чи він боїться? Чи вважає, що це єдиний спосіб отримати допомогу? Чи знає він, що таке здорові межі? Як зазначалося раніше, важливо встановлювати власні межі, розуміти свої обмеження та за потреби шукати підтримку у колег і керівництва. Казати всьому “так” — це не найкраще рішення. Ви ризикуєте виснажити себе, намагаючись допомогти іншим.



Питання для роздумів

- Які ваші найкращі якості у роботі з чоловіками, що пережили насильство?
- За якими ознаками ви можете визначити, що надаєте якісну допомогу або підтримку?

4.2 Вторинна травматизація

Вторинна травматизація є особливим викликом для помічників. Спогади, переживання та страждання постраждалих можуть негативно впливати на психічне здоров'я самих помічників. У цьому сенсі реакції на травму можна описати як «заразні». Це називається вторинною травматизацією. Вона може розвинути у помічників, які працюють із травмованими людьми та не опрацьовують власні почуття й реакції.

Перекладачі також ризикують отримати вторинну травму. Навіть досвідчені перекладачі іноді можуть бути перевантажені емоціями через складні історії. Якщо ви співпрацюєте з перекладачами в якості помічника, подбайте про їхній емоційний стан, і поясніть як постраждалому, так і перекладачу, що слухати розповідь про пережите насильство може бути болісно для обох.

4.3 Втома від співчуття

Емпатія має важливе значення для роботи всіх помічників; але вона не є невичерпним ресурсом. Якщо помічники постійно віддають, не поповнюючи свої ресурси і сили, вони починають відчувати порожнечу і втому. Вони почуваються виснаженими, немотивованими, деморалізованими та безпорадними. У них можуть виникнути проблеми зі сном, соматичні розлади, вони можуть почати вживати алкоголь або приймати наркотики. Вони навіть можуть відчувати, що їхні власні проблеми, потреби та благополуччя є менш важливими, або взагалі, не заслуговують уваги. Якщо вони стають менш доступними в емоційному плані для своєї родини чи друзів, їхні особисті стосунки можуть похитнутися, що спричинить самотність. Зрештою, вони більше не зможуть виконувати свою роль помічника.

4.4 Попереджувальні сигнали, що можуть з'явитися після тривалого перебування в ролі помічника

Ось кілька попереджувальних сигналів, які можуть з'являтися у помічників з часом, що може ускладнити їхнє виявлення. Наявність лише одного з цих сигналів не свідчить про ризик розвитку емоційного вигорання чи вторинної травми, проте їхня комбінація може свідчити про такий ризик. Зверніть увагу, якщо у вас або у ваших колег, з якими ви працюєте, з'являються такі ознаки:

- Зруйновані ідеали та цинізм.
- Почуття неоціненності або зради з боку організації.
- Занепад духу.
- Грандіозна віра у власну значущість.
- Героїчна, але безрозсудна поведінка.

- Нехтування власною безпекою та фізичними потребами (відмова від перерв, сну і т. д.).
- Недовіра до колег і керівників.
- Асоціальна поведінка.
- Нездатність зосереджуватися і неефективність.
- Труднощі зі сном.
- Надмірне вживання алкоголю, тютюну або наркотиків.

Помічники часто знаходяться у складній ситуації. Вони повинні підштовхувати себе до дій, але водночас піклуватися про себе, що може бути важко врівноважити. Вони ризикують отримати вторинну травму, слухаючи розповіді постраждалих, особливо якщо самі зазнавали насильства, тортур, погроз або тривалого стресу. Незважаючи на зусилля, їм іноді важко впоратися зі своїми емоціями. Вони можуть мати проблеми у стосунках, їм може бути важко приймати рішення, а також можуть відчувати фізичний біль або недугу. Також вони можуть відчувати безнадійність, думати, що їхнє життя позбавлене сенсу, або переживати падіння самооцінки. Раннє розпізнавання та усвідомлення ознак мають вирішальне значення для запобігання емоційному вигоранню. Помічники повинні розробити стратегії подолання, які попереджають вторинну травматизацію. У розділах 4.7–4.9 надається додаткова інформація про те, що можуть зробити помічники та їхні роботодавці, щоб захистити себе.

При цьому помічники не займалися б цією роботою, якби вона не мала позитивні ефекти. Одним з них є стійкість: здатність відновлюватися після важкого досвіду. Багато помічників вважають, що спостереження за надзвичайною стійкістю людей, що пережили травму, змінило їхню реакцію та власну поведінку не лише в їх роботі, але й в їх особистості. Ці зміни допомогли їм впоратися з власними прикроями та труднощами.

4.5 Запобігання вторинній травмі та втомі від співчуття

Раннє розпізнавання та усвідомлення мають важливе значення, щоб запобігти вторинній травматизації або втомі від співчуття. Навіть великі установи іноді не в змозі подбати про

“Всі помічники, які тісно співпрацюють із постраждалими, повинні регулярно відсторонюватися, щоб оцінити свій емоційний стан і перевіряти, чи потрібно їм захистити себе від вторинної травматизації та втоми від співчуття.”

своїх співробітників, оскільки керівники не мають достатньо знань, щоб помічати й розпізнавати симптоми, не готові вчасно втрутитися або мають недосконалі процедури подальшого супроводу. Ці ризики є особливо гострими для помічників, які працюють поодиночі в невеликих муніципалітетах, не мають доступу до більших мереж і мають мало ресурсів і підтримки. Всі помічники, які тісно співпрацюють із постраждалими, повинні регулярно відсторонюватися, щоб оцінити свій емоційний стан і перевіряти, чи потрібно їм захистити себе від вторинної травматизації та втоми від співчуття. Люди повинні навчитися передбачати ризик, поки вони ще здатні контролювати власну ситуацію. Організації повинні розробити процедури та практики, що дозволяють своєчасно виявляти, коли поміщикам потрібна додаткова підтримка або перерва, і переконатися, що помічники знають, що мають право звернутися по таку допомогу.

4.6 Що можуть зробити помічники, щоб допомогти собі?

На щастя, те, що допомагає постраждалим, також може допомогти помічникам. Якщо виникають симптоми вторинної травматизації або втоми від співчуття, інструменти, які допомагають постраждалим, часто можуть допомогти помічникам. Помічники повинні спробувати розпізнати власні реакції та зрозуміти, чим вони були викликані. Якщо помічників переслідують історії, які вони почули, або почуття страху та незахищеності, вони можуть використовувати вправи на заземлення, щоб нагадати собі, що вони в безпеці. Помічники повинні виявити свої сильні сторони та джерела стійкості. Що ж допомагає вам відкинути думки про роботу? Що допомагає вам відпочити тілом і духом? Які заняття вас надихають і дарують гарний настрій? Крім того, важливо піклуватися про себе: повноцінно харчуватися, спати, бачитися з друзями та родиною, займатися спортом тощо.

Поради помічникам. Поводження з попереджувальними знаками:

- Визнайте, що ви реагуєте незвичним та непередбачуваним чином.
- Поговоріть з тим, з ким вам зручно.
- Крім розмови, висловлюйте свої почуття іншими способами: малюйте, грайте музику, моліться.
- Слухайте людей, яких ви любите, і розмірковуйте над тим, що вони вам говорять.
- Займіться фізкультурою, йогою, медитацією.
- Ходіть на прогулянки, бажано на природу.
- Виконуйте вправи на заземлення.
- Перегляньте навички подолання BASIC-Ph у Частині 3.



Питання для саморефлексії

- Як ви розумієте, що ваша робота впливає на вас негативно?
- Які позитивні дії ви здійснили для відновлення або підтримки свого психічного здоров'я?

4.7 Заходи, які може вжити робоче середовище

Мета. Підвищити усвідомлення відповідальності керівників та роботодавців.

Роботодавці, які звертають увагу на втому від співчуття та вторинну травматизацію і своєчасно реагують на них, можуть запобігати їхньому виникненню. Вони можуть створювати умови для того, щоб колеги обговорювали свої переживання та надавали один одному взаємну підтримку. Як зазначалося раніше, необхідно впроваджувати процедури та практики для ви-

явлення симптомів вторинної травматизації та емоційного вигорання, а також своєчасного втручання для їхнього усунення.

Особливо важливо налагодити систему підтримки серед співробітників і в управлінських структурах. Підтримка серед колег сприяє відкритості та прозорості, дозволяє вчасно виявляти симптоми вторинної травматизації та реагувати на них, а також підвищує обізнаність і рівень знань персоналу. Проведення структурованих обговорень та дебрифінгів є ще одним ефективним профілактичним інструментом, який допомагає колегам усвідомлено опрацьовувати та аналізувати власні переживання. Загалом, роботодавець несе відповідальність за створення безпечного та позитивного робочого середовища.

Вторинна травматизація (vicarious traumatisation) та емоційне вигорання через співпереживання частіше виникають в організаціях, які висувають високі вимоги до працівників, не регулюють та не контролюють обсяг роботи і очікують, що співробітники працюватимуть ізольовано, без зворотного зв'язку від колег. Робоче середовище має забезпечувати зворотний зв'язок і підтримку, належний нагляд, а також можливості для навчання та практики. Фахівцям потрібні чіткі рамки, які допоможуть їм піклуватися про себе та один про одного.

“Інвестиції у здоров'я фахівців мають позитивний вплив на роботу організації, оскільки добре фізично та психічно забезпечені працівники виконують свої обов'язки ефективніше.”

Керівники повинні регулярно обговорювати робочі умови зі співробітниками. Після оцінки навантаження фахівців вони мають вживати заходів для зменшення перевантаження та забезпечення необхідного контролю і підтримки. Інвестиції у здоров'я фахівців мають позитивний вплив на роботу організації, оскільки добре фізично та психічно забезпечені працівники виконують свої обов'язки ефективніше.

Якщо робоче середовище не забезпечує достатню підтримку, фахівці можуть самостійно організовувати групи підтримки, де вони обговорюють свій досвід, отримують підтримку або просто проводять час разом. У випадках, коли в певному регіоні замало фахівців для створення групи підтримки, корисно звертатися до друзів та інших людей, яким вони довіряють. При цьому слід пам'ятати про дотримання конфіденційності постраждалих.





4.8 Подальші кроки

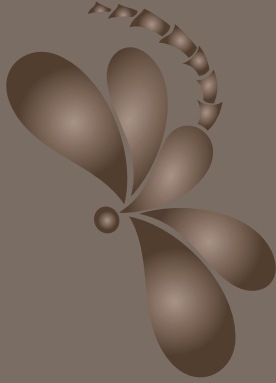
Мета. Узагальнити рекомендації для помічників.

Нижче наведено основні принципи, представлені у цьому посібнику, які доцільно враховувати під час роботи з постраждалими:

- Сексуальне насильство є порушенням прав людини і повинно розглядатися саме в цьому контексті.
- Травматичні події спричиняють страждання та біль, часто призводять до виникнення нав'язливих спогадів про травму, що виходять за межі контролю постраждалого.
- Нав'язливі спогади впливають як на теперішнє, так і на майбутнє.
- Реакції, пов'язані з травматичними подіями, слід розуміти як механізми виживання.
- Травматичні реакції можна розпізнати та ідентифікувати.
- Важливо визнавати цінність власних знань та професійного досвіду під час роботи з постраждалими.

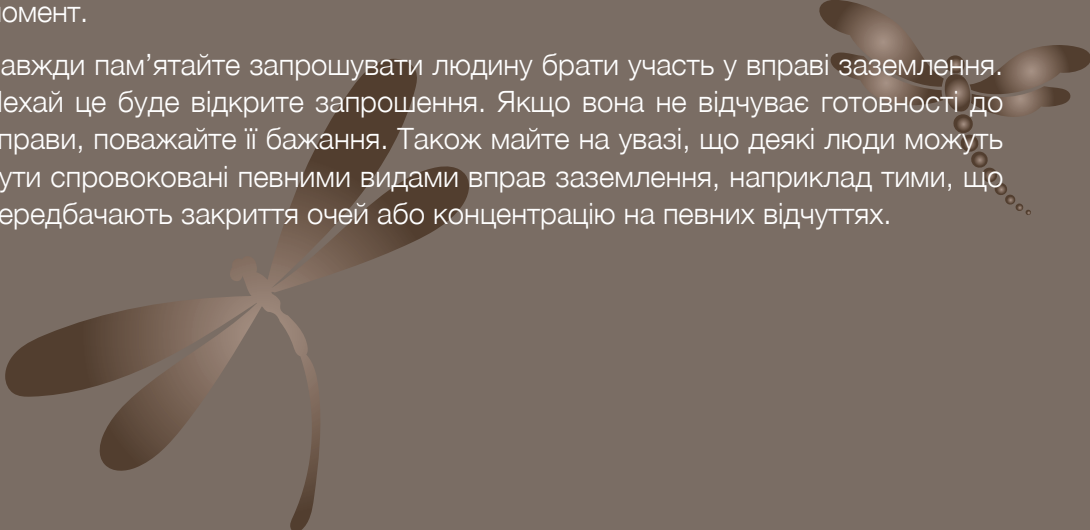
Деякі кроки особливо важливі при взаємодії з постраждалим від травматичного насильства:

- Запитайте, чи прийме він допомогу, і підкресліть, що рішення розмовляти чи ні належить йому.
- Створюйте атмосферу, яка заспокоює постраждалого і показує, що ви поруч із ним.
- Ніколи не будьте нав'язливими і завжди зберігайте дистанцію.
- Спілкуйтеся з постраждалим шанобливо та ненав'язливо. Говоріть загально про його досвід або розкажіть одну з п'яти історій, наведених у посібнику.
- Завжди переконуйтеся, що постраждалий приймає вашу присутність.
- Демонструйте розуміння його ситуації та досвіду. За можливості обережно пояснюйте можливі причини його реакцій або способи їх розуміння.
- Надавайте конкретну та практичну допомогу, якщо це можливо, наприклад, супровід або направлення до медичного або психічного спеціаліста.
- Перш ніж організовувати можливість розповісти його історію, переконайтеся, що зможете залишатися поруч для подальшої підтримки.
- Допоможіть постраждалому відновити контроль над диханням; навчайте його вправам із посібника.
- Переконайтеся, що постраждалий отримує необхідну медичну допомогу.
- Використовуйте навички, які ви здобули під час навчання.

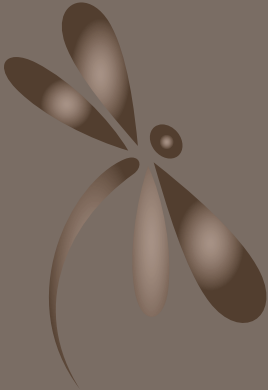


Додаток 1. Вправи

У цьому розділі зібрано різні вправи, зокрема вправи на заземлення, які згадуються в посібнику. Це полегшує їх пошук і використання. Заземлення — важливий терапевтичний підхід для роботи з дисоціацією або флешбеками, а також для зменшення симптомів тривоги та паніки. Важливо практикувати ці вправи багато разів, поки навичка не стане автоматичною, а також її можна буде застосувати навіть у моменти сильного стресу. Мета заземлення — вивести людину зі спогадів про травматичну подію та повернути її у теперішній момент.



Завжди пам'ятайте запрошувати людину брати участь у вправі заземлення. Нехай це буде відкрите запрошення. Якщо вона не відчуває готовності до вправи, поважайте її бажання. Також майте на увазі, що деякі люди можуть бути спровоковані певними видами вправ заземлення, наприклад тими, що передбачають закриття очей або концентрацію на певних відчуттях.



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 почуваетесь 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 ваше місце. 3. Це приватне місце, яке ніхто не зможе знайти без вашого дозволу. Ви вирішуєте, чи хочете розповідати 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.

Примітка. Декому із постраждалих може бути корисніше уявляти **не конкретне місце, а діяльність, яка їм подобається й заспокоює** — наприклад, гру у футбол або прогулянку улюбленою туристичною стежкою, замість того щоб думати про певне місце як про «безпечну зону».

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 рук. 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.
- Зосередьтеся на плечах. Підтягніть плечі вгору, ніби намагаєтесь дістати до 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, як відчуття розслаблення розливається 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. Комуś 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.

Схрестити 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 доторкнутися.
- 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 почуваєтеся 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 поволі: 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 почуваються 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 вкрай 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. Задріжте 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 немисливими проблемами. Не всякий гнів є недоречним, і часто це здорова, природна реакція на певні труднощі. У багатьох випадках важливіше не шукати негайного рішення, а навчитися справлятися з проблемою.

Тут «вікно толерантності» (див. розділ 3.3.1) може бути корисним. У всіх людей є «зона» або «вікно», в межах якого вони перебувають у стані рівноваги, де їхній психічний стан дозволяє бути присутніми, зосереджуватися та засвоювати нову інформацію. Якщо чоловік знаходиться над вікном толерантності, над верхньою лінією, ми говоримо, що він надмірно активний. Це означає, що він не може впоратися.

Те, що допомагає людині контролювати свій гнів і повернутися у межі «вікна толерантності», є індивідуальним і може відрізнятися від однієї особи до іншої. Якщо постраждалий схильний до проявів гніву, варто попрацювати з ним над візуалізацією «вікна толерантності». Разом із ним сплануйте, що він може зробити, щоб повернутися у цей стан рівноваги.

Наприклад, він може:

- Відсторонитися від ситуації та піти на прогулянку або пробіжку, щоб змінити свій психічний і фізичний стан.
- Повільно рахувати у зворотному порядку від 10 і зосередитися на диханні.
- Виконати вправу на заземлення (наприклад, вправу 4, яка називається «Послідовне зняття м'язової напруги»).
- Тримати під рукою антистресову кульку, щоб спрямувати на неї негативну енергію.

Вправа 11: «Час на хвилювання»

Після того, як людина розповіла про власний травматичний досвід, вона може відчувати занепокоєння та тривогу. У такій ситуації можна дати людині наступні поради:

Не завжди можна повністю позбутися всіх тривожних думок, але можна виділити спеціальний час для їх опрацювання — наприклад, з 17:45 до 18:00. Кожного разу, коли з'являється тривожна думка, помічайте її і скажіть собі: «Привіт, я знаю, що ти тут. Я зверну на тебе увагу, але тобі доведеться почекати до 17:45». Або можна уявити, що всі тривожні думки та почуття збираються за столом. По черзі запросіть кожну думку чи почуття висловити свою стурбованість. Коли ви вислухаєте їх, проаналізуйте, що вони сказали. Вирішіть, що можна відпустити, а що може бути корисним. Потім закінчіть «засідання» і продовжуйте свій день.

Вправа 12: Річка. Створення зв'язної історії

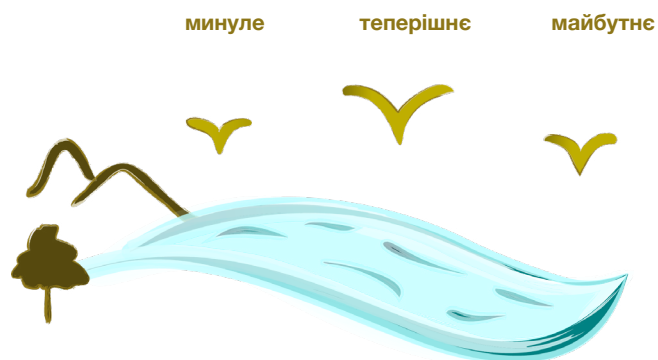
Річка може стати гарною метафорою часу та течії життя. Вона тече в одному напрямку, від джерела до моря, від колиски до могили, від народження до смерті. Наші думки й увага нагадують птахів над річкою, які літають туди й назад. Ми згадуємо приємні й страшні події, сумні моменти, а також радісні події. Наші думки також літають у майбутнє, до наших хвилювань, того, чого ми боїмося, чого очікуємо і чого прагнемо.

Помічник і постраждалий разом уявляють річку. На одному березі річки потрібно намалювати символи або записати ключові слова, які представляють гарні спогади, приємні моменти теперішнього та те, на що людина сподівається у майбутньому.

На іншому березі потрібно намалювати символи або записати ключові слова, які представляють сумні або страшні події, які людина пережила в минулому, що викликає стрес у теперішньому, що турбує або викликає тривогу щодо майбутнього.

Переконайтеся, що він малює та записує ті речі, яких прагне, і те, на що сподівається у майбутньому. Заохочуйте його звертати увагу, куди найчастіше «літають» його думки.

Ця вправа допомагає людині побачити своє життя **як цілісну картину**. Це, у свою чергу, може допомогти відчувати, що травматичні події не домінують над усім життям, а стають лише частиною досвіду поряд із багатьма іншими спогадами.



Додаток 2. Додаткова література

У цьому додатку ми надаємо додаткову інформацію, яка може бути корисною для читача. Ми описуємо відмінності між терапією та психосоціальною роботою, розглядаємо деякі поширені розлади, що розвиваються після тяжких і стресових переживань,⁶⁹ а також обговорюємо особливості роботи з перекладачами.

Терапія та психосоціальна робота

Мета. Пояснити взаємозв'язок між психосоціальною підтримкою та психотерапевтичним лікуванням.

Психосоціальна підтримка допомагає забезпечити функціонування родин та суспільств під час надзвичайних ситуацій (катастроф). Вона запобігає розвитку психічних розладів як у короткостроковій перспективі після катастрофи, так і в довгостроковій. У цьому контексті психосоціальна підтримка охоплює заходи, що захищають людей у складних життєвих обставинах від болісних думок або загрозливих ситуацій та сприяють покращенню їхнього психічного здоров'я й якості життя.

Заходи психосоціальної підтримки спрямовані на окремих осіб, родини та громади і здійснюються фахівцями системи охорони здоров'я, волонтерами, терапевтами та службами соціальної підтримки.

Психотерапевтичні методи лікування охоплюють психіатричні та психологічні інтервенції й підходи (які, як правило, реалізуються у формі структурованих зустрічей), що здійснюються психотерапевтами, кваліфікованими медичними фахівцями, психіатрами або психологами. Терапія, або психотерапевтична допомога, вважається необхідною, якщо у постраждалих розвинулися явні, болісні чи проблемні симптоми, які відповідають «психічному розладу» (тобто захворюванням і станам, що впливають на мислення та емоції). Психічні розлади часто порушують здатність постраждалого функціонувати та знижують якість його життя. Часто, але не завжди, вони призводять до змін у поведінці. Причини психічних захворювань зазвичай є складними й часто включають поєднання спадкових (генетичних) факторів і умов навколишнього середовища. Психічні розлади можуть розвиватися внаслідок надмірного фізичного, або психічного навантаження⁷⁰ або після тяжкої травми.

Інтервенції та методи психотерапії були розроблені для дітей, підлітків та дорослих; терапевти також можуть працювати з групами. Метою психотерапії є «покращення добробуту та психічного здоров'я індивіда, усунення або зменшення дратівливих поведінкових проявів, переконань, obsесивно-компульсивних симптомів, думок чи емоцій, а також вдосконалення міжособистісних відносин і соціальних навичок».⁷¹

Терапія, як правило, проводиться регулярно протягом певного періоду часу. Її ефективність значною мірою залежить від налагодження терапевтичного альянсу між терапевтом і постраждалим.

Поширені психічні розлади, що виникають після тяжких та стресових переживань

У розділі 2.4 було розглянуто типові реакції після травматичних подій. Нижче наведено найчастіші форми розладів, які виникають унаслідок серйозних та стресових переживань.

Гостра реакція на стрес

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), гостра стресова реакція — це короткочасний психічний розлад, що виникає у людини без наявності інших психічних захворювань у відповідь на надзвичайні фізичні або психологічні навантаження і зазвичай зникає протягом кількох годин або днів (МКХ-10). Після переживання травматичної або стресової події у людини можуть спостерігатися різні поведінкові реакції. негайно після події можливий стан сплутаності свідомості, що проявляється труднощами у зосередженні та концентрації уваги. Людина може відчувати нереальність того, що сталося, і поводитися так, ніби нічого не сталося. Якщо надходить надто багато сенсорної інформації, це може призвести до дезорієнтації, коли особа спочатку не розуміє, де знаходиться.

Згодом вони можуть замкнутися в собі, відчужуватися або дисоціювати (див. розділ 2.3.6), або перебувати в стані, схожому на сонливість чи емоційну «анестезію». Також можливий розвиток паніки, бажання втекти або уникнути ситуації. Можуть проявлятися ознаки тривоги або страху, прискорене серцебиття, потовиділення, запаморочення, нудота, тремтіння, порушення дихання або біль. Частими є головний біль, болі в животі та м'язові болі. Деякі люди не пам'ятають того, що сталося.

Гостра реакція на стрес може включати частину або весь спектр кризових симптомів, описаних раніше. Такі реакції часто позначають термінами «психічний шок» (що виникає безпосередньо після травматичної події) або «бойова втома» “combat fatigue” (після пережитого воєнного досвіду). Виражені симптоми зазвичай зменшуються протягом кількох тижнів, і більшість людей одужують без розвитку стійких або довготривалих психічних порушень чи інших віддалених наслідків.

Тривога

Постраждалий може відчувати тривогу поряд з іншими симптомами травми. Травматичні події зазвичай провокують відчуття тривоги, паніки та страху. У разі коли тривога проявляється більш виражено, ніж інші симптоми, говорять про наявність тривожного розладу. Характерною ознакою є надмірна інтенсивність реакцій на загрозу або тригери, що не відповідає їх об'єктивній небезпеці.

Якщо постраждалий відчуває тривогу без видимої причини, перебуваючи поза реальною небезпекою, важливо з'ясувати її джерело. Якщо тривога є наслідком минулих травматичних подій і виникає у відповідь на тригер, слід застосовувати відповідні психотерапевтичні заходи. Тривога без видимої причини може здаватися нереальною і турбувати не лише самого постраждалого, а й його оточення.

Депресія

Депресія часто виникає поряд з іншими симптомами після травматичних подій, особливо протягом перших місяців. Її прояви посилюються у разі, якщо постраждалі відчувають почуття провини або зазнають відторгнення з боку сім'ї та соціального оточення, що часто спостерігається після сексуального насильства або зґвалтування. У разі тяжкої депресії можуть з'являтися суїцидальні думки та спроби самогубства. Для полегшення страждань деякі постраждалі застосовують стратегії подолання (coping strategies), такі як самопошкодження. При тяжкій депресії необхідне цілеспрямоване лікування, яке не зосереджується виключно на травматичному досвіді.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

За даними ВООЗ, цей стан «виникає як відкладена або тривала реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну або тривалу) надзвичайно загрозливого або катастрофічного характеру, здатну спричинити виражений дистрес у більшості осіб» (МКХ-10). ПТСР може розпочинатися як «гостра стресова реакція», що згодом переходить у повноцінний ПТСР. Однак іноді постраждалі протягом кількох тижнів або місяців після травматичної події демонструють мало симптомів або взагалі їх не проявляють. Інші можуть спочатку зазнавати гострого стресу, потім залишатися відносно стабільними з мінімальними проблемами або симптомами, але згодом все ж розвивають ПТСР.

Якщо індивід має передумови емоційної нестійкості, вразливості або невпевненості, або страждає на психічне захворювання, і не отримує підтримки з боку сім'ї чи громади, реакція на нові травматичні події може бути особливо тяжкою.

Разом із тим, попередні фактори не дозволяють передбачити розвиток ПТСР. У більшості випадків постраждалі демонструють відновлення та стабілізацію психічного стану; проте розлад може набути хронічного характеру. У найтяжчих випадках можливе формування стійких змін у структурі особистості.

Комплексний ПТСР

Багато дослідників вважають, що наведений вище опис посттравматичного стресового розладу (ПТСР) не повністю відображає специфіку переживань осіб, які зазнали надзвичайно тяжких травм. Вони пропонують виділити окрему діагностичну категорію для опису реакцій постраждалих від тривалих та складних травматичних впливів. Проте наразі такий діагноз офіційно не включений до діагностичного каталогу МКХ-10.

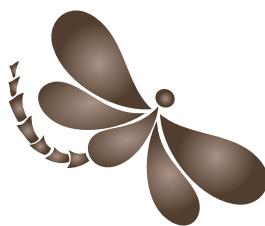
«Комплексний ПТСР» може розвиватися внаслідок хронічних, повторюваних та тривалих травматичних ситуацій, зокрема постійного насильства, тривалого занедбання, психічного та фізичного насильства протягом часу (зокрема в дитячому віці), а також у випадках, що включають множинні зґвалтування. Крім того, тривале перебування в умовах бойових дій або полоні також може спричинити розвиток цього стану.

У подібних ситуаціях емоції постраждалих виходять із рівноваги, вони можуть коливатися між сильними емоційними сплесками, депресивними станами та підвищеною чутливістю. Постраждалий може не усвідомлювати своїх внутрішніх станів, і його настрій може змінюватися неконтрольовано, при цьому оточення не завжди розуміє причини цих коливань.

Їхня здатність концентруватися і зосереджуватися часто порушена. Вони реагують на загрози обмежено і вузько, поведяться імпульсивно, не обмірковуючи наслідки своїх дій. У багатьох випадках порушені соціальні та емоційні навички: вони не довіряють собі чи іншим і постійно очікують відторгнення та готуються до нього. Зазвичай у них низька самооцінка, іноді доходять до сильного знецінення себе або «ненависті до себе», що може призводити до самопошкоджувальної поведінки та нав'язливих думок про самогубство. Типові симптоми травматичних розладів можуть проявлятися, проте вони часто менш виражені і менш помітні, ніж при класичному ПТСР.

Стійкі зміни особистості після катастрофічних подій

Наслідки насильницької травми можуть зберігатися протягом багатьох років і призводити до змін у особистості. МКХ-10 виділяє окрему категорію для таких змін: «стійкі зміни особистості після катастрофічних подій» (F62). Симптоми гострого стресу можуть уже не бути очевидними (хоча можуть залишатися у значній мірі), проте постраждалий постійно перебуває у стані відчаю та депресії. Постраждалий відчуває, що він змінився, і оточення також часто сприймає його як змінену особистість. За даними ВООЗ, особу з цим розладом можна охарактеризувати як таку, що демонструє «вороже або підозріле ставлення до світу, соціальну ізоляцію, почуття порожнечі або безнадійності». Постраждалого охоплює хронічне відчуття «на межі», постійної загрози та відчуження. Такі зміни особистості часто з'являються після ПТСР, а його симптоми можуть залишатися помітними.



Додаток 3. Автори

Нора Свеас — психолог — клініцист і почесна професорка кафедри психології Університету Осло (UiO). Вона очолює організацію Mental Health & Human Rights Info (MHHRI) (Інформація про Психічне здоров'я та Права людини.). Вона є дослідницею проблем біженців, порушень прав людини та психологічних наслідків тортур і насильства, а також лікування та реабілітації постраждалих від тортур і насильства, включаючи жінок, які зазнали сексуального насильства під час війни та конфлікту. З 2005 по 2013 рік вона була членом Комітету ООН проти тортур. З 2014 по 2022 рік вона була членом Підкомітету ООН із запобігання тортурам. Вона опублікувала численні книги та статті, а також була редактором і співавтором книги «Психічне здоров'я та гендерне насильство. — Допомога жертвам сексуального насильства під час конфлікту» та посібника «Сексуальне насильство над хлопчиками та чоловіками під час війни, конфлікту та міграції — Посібник з психічного здоров'я для помічників».

Хелен Крісті — психолог — клініцист і колишня директорка Східного та Південного регіонального центру психічного здоров'я дітей і підлітків — дослідницького та аспірантського центру (RBUP). Вона багато працювала над проблемою сексуального насильства над дітьми та працювала з пацієнтами з пізніми наслідками, включаючи дорослих. Вона також працювала з дітьми-біженцями з травматичним досвідом у Норвегії та дітьми в зонах бойових дій. Хелен написала численні статті та книги про травми, сексуальне насильство та стійкість. Вона була співавторкою посібника «Стабілізація та навчання навичкам під час травми», а також двох посібників MHHRI під назвою «Психічне здоров'я та гендерне насильство. Допомога особам, які пережили сексуальне насильство під час конфлікту», та «Діти, які зазнали сексуального насильства під час війни, конфліктів, гуманітарної кризи та у спільнотах з обмеженими ресурсами. Посібник з надання психологічної допомоги для помічників». Вона проводила різні тренінги з гендерного насильства, допомагала травмованим дітям і проводила тренінги з сімейної підтримки у різних країнах світу.

Доріс Дрюс є фахівчиною з психіатрії з багаторічним досвідом надання терапії тяжко травмованим пацієнтам. Наразі обіймає посаду головної лікарки та керівниці команди екстреного реагування у психіатричній амбулаторії в Осло. Крім клінічної практики, Доріс має досвід викладання та експертної роботи у сфері травматизації та стабілізації психічного стану постраждалих осіб. Вона є співавторкою посібника «Психічне здоров'я та гендерне насильство. Допомога особам, які пережили сексуальне насильство під час конфлікту».

Гаральд Беккелунд — клінічний психолог і науковець, який співпрацює з Національним центром знань про насильство та травматичний стрес (NKVTS) та клінікою Modum Bad. Він має великий досвід роботи як з постраждалими від травм, так і з особами, що вчиняли насильство. Протягом багатьох років здійснює підготовку фахівців у сфері травматерапії та надає методичну підтримку асистентам, які працюють з постраждалими від сексуального насильства, зокрема у Демократичній Республіці Конго.

Сара Скілбред Ф'єлд має ступінь магістра психології в Університеті Осло та працювала науковим співробітником на кафедрі медіа та комунікацій, де брала участь у дослідницькому проєкті EU Kids Online, — дослідженні, яке вивчало ризики та можливості в інтернеті для дітей у Європі. Вона також брала участь у дослідницькому проєкті Норвезьких соціальних досліджень (NOVA), який вивчав домашнє насильство. Вона є однією із авторів книги Det

nådeløse arbeidslivet — Hvorfor vi blir utbrente og hvordan arbeidslivet kan bli den beste utgaven av seg selv (Невпинне трудове життя — чому ми вигораємо, і як трудове життя може стати найкращою версією самого себе), яка базується на якісному дослідженні причин стресу та вигорання на роботі.

Елізабет Нг Лангдал має ступінь Cand. Polit з економічної та соціальної географії в Університеті Осло з акцентом на охороні здоров'я та на країнах, що розвиваються, а також середній ступінь з антропології. Вона також має ступінь бакалавра медіа та комунікації в Університеті Осло. Вона є генеральним директором MHHRI з 2008 року. Окрім керування базою даних ресурсів MHHRI про наслідки порушень прав людини для психічного здоров'я, вона є співавторкою двох посібників назвою «Психічне здоров'я та гендерне насильство. Допомога особам, які пережили сексуальне насильство під час конфлікту», та «Діти, які зазнали сексуального насильства під час війни, конфліктів, гуманітарної кризи та у спільнотах з обмеженими ресурсами. Посібник з надання психологічної допомоги для помічників», що присвячені підтримці постраждалих від сексуального насильства та допомозі дітям, які зазнали насильства в умовах війни, конфлікту та гуманітарної кризи.

Кінцеві примітки

- 1 NHRI, «Психічне здоров'я та гендерне насильство. Допомога постраждалим від сексуального насильства в умовах конфлікту – навчальний посібник», <NHRI_EN_GBV.pdf>.
- 2 Асоціація ООН у Норвегії (2021). Біженці 'Flyktninger, Hentet fra Flyktninger' <fn.no>.
- 3 UNHCR (2021), *Refugee Data Finder* («Пошук даних про біженців»), статистика.
- 4 Кофі Аннан, «Насильство проти жінок – «найганебніше» та найпоширеніше порушення прав людини, заявив Генеральний секретар у виступі до Міжнародного жіночого дня». <www.un.org/press/en/1999/19990308.sgsm6919.html>.
- 5 Skjelsbæk, I. (1997), «Сексуалізоване насильство як зброя під час війни», у NUPI, «Жінки, криза та війна», звіт NUPI №225, с. 47–55.
- 6 Chynoweth, S. (2017), ««Ми тримаємо це в серці»: сексуальне насильство проти чоловіків і хлопців під час сирійської кризи», UNHCR, <www.hnri.org/wp-content/uploads/2021/04/Sexual-violence-against-men-and-boys-in-Syria-.pdf>.
- 7 All Survivors Project (2018), ««Зруйновані зсередини»: сексуальне насильство проти чоловіків і хлопців у Сирії та Туреччині», <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/ASP_Syria_Report.pdf>.
- 8 Women's Refugee Commission (2019), «Більше ніж мільйон болів»: сексуальне насильство проти чоловіків і хлопців на центральному середземноморському маршруті до Італії, <www.womensrefugeecommission.org/wp-content/uploads/2020/04/Libya-Italy-Report-03-2019.pdf>.
- 9 Bjune, M. C. (2017), «Аналіз умов захисту дітей від насильства та сексуальних зловживань у центрах прийому біженців», Redd Barna, <https://flyktning.net/sites/default/files/2023-10/Kartlegging%20av%20rammene%20for%20barns%20beskyttelse%20pa%CC%8A%20asylmottak%202017.pdf>.
- 10 Reform i FMSO (2017), «Чи бачимо ми хлопців? Хлопці та чоловіки, які зазнали сексуального насильства», Норвезьке управління у справах дітей, молоді та сім'ї, <https://reform.no/wp-content/uploads/2017/04/Rapport_ser_vi_gutta_Enkeltsider.pdf>.
- 11 Lønning, M. N., Aasnes, A. E., Laupstad, I. (2020). Червоний Хрест. Піддані тортурам та забути? <https://flyktning.net/ressurs/torturer-og-glemte>.
- 12 Dinardi, C., Lie, B., Sveaass, N., Weiss, N. (2021). Особи, які зазнали тортур у процесі надання притулку в Норвегії: аналіз зобов'язань країни та рекомендації для практики. <www.fafo.no/images/pub/2021/20788.pdf>.
- 13 Визначення гендерного насильства (GBV). <www.unhcr.org/gender-based-violence.html>.
- 14 LGBTQI: лесбійки, геї, бісексуали, трансгендерні, квір та інтерсекс особи. <https://socialprotection-humanrights.org/key-issues/disadvantaged-and-vulnerable-groups/lgbtqi>.
- 15 Kiss, L., Quinlan-Davidson, M., Pasquero, L., et al. (2020). Чоловіки та ЛГБТ-особи — постраждали від сексуального насильства в умовах конфлікту: огляд медичного втручання у країнах із низьким і середнім рівнем доходу // Conflict and Health, 14:11. <https://doi.org/10.1186/s13031-020-0254-5>.
- 16 Організація Об'єднаних Націй. Універсальна декларація прав людини. <www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021/03/udhr.pdf>.
- 17 Щоб бути цілком зрозумілими, ми жодним чином не маємо наміру протиставляти поширеність чи наслідки сексуального насильства щодо жінок і чоловіків, применшувати вплив сексуального насильства на жінок або натякати на те, що жінки, які пережили сексуальне насильство, з більшою ймовірністю отримують підтримку. Ми лише намагаємося окреслити масштаби та особливості сексуального насильства щодо чоловіків і хлопців.
- 18 Рада Безпеки Організації Об'єднаних Націй (2019). Резолюція 2467, 23 квітня 2019 р. <https://www.un.org/shestandsforspeace/sites/www.un.org/shestandsforspeace/files/unscr_2467_2019_on_wps_english.pdf>.
- 19 Уряд Норвегії (2019). Жінки, мир і безпека: План дій 2019–2022. <www.regjeringen.no/globalassets/departementene/ud/dokumenter/planer/actionplan_wps2019.pdf>.

- 20 Johnson, K., Scott, J., Rughita, B., Kisielewski, M. та ін. (2010). *Зв'язок між сексуальним насильством та порушеннями прав людини з фізичним і психічним здоров'ям у східних регіонах Демократичної Республіки Конго* // JAMA, 304(5), 553–562.
<<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/186342>>.
- 21 Nagai, M., Karunakara, U., Rowley, E., Burnham, G. (2008). *Насильство щодо біженців, не-біженців та місцевого населення в південному Судані та північній Уганді* // Global Public Health, 3(3), 249–270.
<<https://doi.org/10.1080/17441690701768904>>.
- 22 Johnson, K., Asher, J., Rosborough, S., Raja, A., та ін. (2008). *Зв'язок статусу комбатантів і сексуального насильства з фізичним і психічним здоров'ям у постконфліктній Ліберії* // JAMA, 300(6), 676–690. <<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/182379>>.
- 23 Chynoweth, S. K., Freccero, J., Touquet, H. (2017). *Сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців під час конфліктів та вимушеного переселення: наслідки для сектору охорони здоров'я* // Reproductive Health Matters, 25(51), 90–94.
<www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09688080.2017.1401895>.
- 24 Лікарі без кордонів (2017). *Вимушене втеча з Північного трикутника Центральної Америки: занедбана гуманітарна криза*. <https://reliefweb.int/attachments/324cbd82-e0d5-32da-b1e0-892675fe1366/MSF_Forced-to-flee-Central-America_s-Northern-Triangle.pdf>.
- 25 Fjeld-Solberg, Ø., Nissen, A., Cauley, P., Andersen, A. J. (2020). *Психічне здоров'я та якість життя біженців зі Сирії після вимушеної міграції до Норвегії*.
<www.nkvts.no/content/uploads/sites/2/2020/10/NKVTS_Rapport_1-20_REFUGE.pdf>.
- 26 Chynoweth, S. K., Freccero, J., Touquet, H. (2017). *Сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців під час конфліктів та вимушеного переселення: наслідки для сектору охорони здоров'я* // Reproductive Health Matters, 25(51), 90–94.
<www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09688080.2017.1401895>.
- 27 Paoletti, J. B. (2012). *Рожевий та синій: як відрізнити хлопців від дівчат у Америці*. Indiana University Press.
- 28 PTSD Alliance. <www.ptsdalliance.org>.
- 29 ISTSS. *Травма в дорослому віці*. <https://istss.org/public-resources/trauma-basics/trauma-during-adulthood?gclid=EAlaQobChMln-HQx5KB_gIVHQCIAx1y3wsiEAAAYASAAEgJPKvD_BwE>.
- 30 Національний центр ПТСР Міністерства у справах ветеранів. <www.ptsd.va.gov>.
- 31 Rape Crisis (без дати). «Статистика – сексуальне насильство». <<https://rapecrisis.org.uk/get-informed/statistics-sexual-violence>>.
- 32 Tewksbury, R. (2007). *Фізичні, психічні та сексуальні наслідки* // International Journal of Men's Health, 6(1), 22–35. <www.prearesourcecenter.org/sites/default/files/library/effectsofsexualassaultsonmen-physicalmentalandsexualconsequences.pdf>.
- 33 Fiebert, M. S. (2000). *Посилання на дослідження чоловіків як жертв сексуального примусу з боку жінок* // Sexuality & Culture, 4(3), 81–81. <https://www.researchgate.net/profile/Martin-Fiebert/publication/258912701_References_examining_assaults_by_Women_on_their_spouses_or_Male_Partners_An_Annotated_Bibliography/links/0c960529e50aec68da000000/References-examining-assaults-by-Women-on-their-spouses-or-Male-Partners-An-Annotated-Bibliography.pdf>.
- 34 Øverass Halvorsen, J., Sveaass, N. (2009). *Психологія та тортури: професійні та етичні виклики для психологів у світлі Конвенції ООН проти тортур*. Tidsskrift for Norsk psykologforening. <<https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2009as12ae-Psykologi-og-tortur-Faglige-og-etiske-utfordringer-for-psykologer-sett-i-lys-av-FNs-torturkonvensjon>>.
- 35 Конвенція проти тортур та іншого жорстокого, нелюдського або принижуючого поведіння чи покарання. <<https://legal.un.org/avl/ha/catcidtp/catcidtp.html>>.
- 36 Amnesty International. *Звіт 2016/17*. <www.amnesty.org/en/wp-content/uploads/2021/05/POL1048002017ENGLISH.pdf>.
- 37 Nowak, M., McArthur, E. (2006). *Розмежування між тортурами та жорстоким, нелюдським або принижуючим поведінням*. Torture, 16(3), 147–151.

- 38 Başoğlu, M., Livanou, M., Crnobarić, C. (2007). *Торттури та інші жорстокі, нелюдські та принижуючі дії: реальне чи умовне розмежування?* Archives of general psychiatry, 64(3), 277–285.
 - 39 Pérez-Sales, P., Sveaass, N. (2020). «Катування та роль професії психолога», у виданні «Освіта з прав людини для психологів» (Human Rights Education for Psychologists), Routledge, с. 207–220.
 - 40 Başoğlu, M. (2009). *Багатовимірний контекстуальний аналіз торттур та жорстоких, нелюдських і принижуючих дій: наслідки для визначення торттур на основі доказів.* American Journal of Orthopsychiatry, 79(2), 135–145.
 - 41 Amnesty International. *Звіт 2016/17.*
<www.amnesty.org/en/wp-content/uploads/2021/05/POL1048002017ENGLISH.pdf>.
 - 42 Janoff-Bulman, R. (1995). «Жертви насильства». У: Everly, G. S. Jr., Lating, J. M. (ред.), *Психотравматологія: ключові роботи та основні поняття посттравматичного стресу*, с. 73–86, перевидання з Fisher S. та ін. (ред.), «Довідник стресу, пізнання та здоров'я», John Wiley & Sons, 1988.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1034-9_5>.
 - 43 Herman, J. L. (1992). «Травма та відновлення: наслідки насильства — від домашнього до політичного терору».
 - 44 ВООЗ (2021). *Посібник із впровадження заходів профілактики самогубств у країнах.*
<<https://iris.who.int/home>>.
 - 45 Øverass Halvorsen, J., Sveaass, N. (2009). «Психологія та торттури: професійні та етичні виклики для психологів у світлі Конвенції ООН проти торттур». Tidsskrift for Norsk psykologforening.
<<https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2009as12ae-Psykologi-og-tortur-Faglige-og-etiske-utfordringer-for-psykologer-sett-i-lys-av-FNs-torturkonvensjon>>.
 - 46 Quiroga, J., Jarason, J. M. (2005). «Політично мотивовані торттури та постраждали від них: огляд літератури». Torture, 16(2–3).
 - 47 Başoğlu, M., Jaranson, J. M., Mollica, R., Kastrup, M. (2001). *Торттури та психічне здоров'я: огляд досліджень.* У: Gerrity, E., Tuma, F., Keane, T. M. (ред.), *Наслідки торттур для психічного здоров'я*, Plenum Series on Stress and Coping, Springer, с. 35–62.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4615-1295-0_3>.
- Також: Верховний комісар ООН з прав людини (2004). *Щорічний звіт 2004: виконання заходів та використання коштів.* <www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/AboutUs/annualreport2004.pdf>.
- 48 Eitinger, L. (2012). *Постраждалі в концтаборах у Норвегії та Ізраїлі.* Springer Science & Business Media.
 - 49 Elder, W. B., Domino, J. L., Mata-Galán, E. L., Kilmartin, C. (2017). Маскулінність як симптом уникнення при посттравматичному стресі. Психологія чоловіків і маскулінність, 18(3), 198–207.
<<https://doi.org/10.1037/men0000123>>.
- Також: O'Brien, C., Keith, J., Shoemaker, L. (2015). «Не розповідай: військова культура та сексуальне насильство щодо чоловіків. Психологічні послуги», 12(4), 357–365.
<<https://doi.org/10.1037/ser0000049>>.
- 50 Директива 2013/33/ЄС Європейського Парламенту та Ради від 26 червня 2013 року про встановлення стандартів прийому осіб, які звертаються за міжнародним захистом (2013), «Директива 2013/33/ЄС Європейського Парламенту та Ради від 26 червня 2013 року».
<<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A32013L0033>>.
 - 51 ВООЗ. МКХ-10, Розділ V, «культурно-специфічні розлади», визначено в Додатку 2 діагностичних критеріїв для досліджень.
 - 52 Walker, A., Lyall, K., Silva, D., Craigie, G., та ін. (2020). «Чоловіки — жертви насильства з боку партнерки: звернення за допомогою та повідомлення про випадки насильства. Якісне дослідження». Psychology of Men & Masculinities, 21(2), 213.
 - 53 Evensen, M. H., Fluge, S., Kjoberg, T. S., Bye, H. H. (2019). «Досвід чоловіків, які зазнали сексуального насильства в дорослому віці — якісна метасинтеза». Psykologi tidsskriftet.
<<https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2019as03ae-Menns-opplevelse-av-a-bli-utsatt-for-seksuelt-overgrep-i-voksen-alder>>.

- 54 Директива 2013/33/ЄС Європейського Парламенту та Ради від 26 червня 2013 року про встановлення стандартів прийому осіб, які звертаються за міжнародним захистом (2013). <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A32013L0033>>.
- 55 Margalit, A. (2018). «Ще сліпа зона: захист ЛГБТ-осіб під час збройних конфліктів та інших ситуацій насильства.»// International Review of the Red Cross, 100(907-909), 237–265 <<https://doi.org/10.1017/S1816383119000201>>.
- 56 Kiss, L., Quinlan-Davidson, M., Pasquero, L., Tejero, P. O., та ін. (2020). Чоловіки та ЛГБТ-особи — постраждали від сексуального насильства в умовах конфлікту: огляд медичного втручання у країнах із низьким і середнім рівнем доходу // Conflict and Health, 14(1), 1–26 <<https://doi.org/10.1186/s13031-020-0254-5>>.
- 57 HTQ-R та HSCL-25. Англійський переклад камбоджійської версії з історією тортур <<https://healtorture.org/sites/healtorture.org/files/HTQ-R%20and%20HSCL-25%20English%20translation%20of%20Cambodian%20version%20with%20Torture%20History.pdf>>.
- 58 Перевірка симптомів травми. <www.une.edu/sites/default/files/Trauma-Symptom-Checklist.pdf>.
- 59 Istanbul Protocol (2022). Посібник із ефективного розслідування та документування тортур та іншого жорстокого, нелюдського або принижуючого поводження. <www.ohchr.org/sites/default/files/documents/publications/2022-06-29/Istanbul-Protocol_Rev2_EN.pdf>.
- 60 Rønneberg Hidle, I., Selvaag, I., Berge, T. (2012). «Про психотерапію». <<https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2012/12/om-ga-i-psykoterapi>>.
- 61 Ogden, P., Minton, K. (2000). Сенсомоторна психотерапія: метод обробки травматичної пам'яті // Traumatology, 6(3), 149–173 <<https://doi.org/10.1177/15347656000600302>>.
- 62 United Nations (2004). Istanbul Protocol: Посібник із ефективного розслідування та документування тортур та іншого жорстокого, нелюдського або принижуючого поводження. <www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.
- 63 Огден П., Мінтон К. (2000). «Сенсомоторна психотерапія: один із методів опрацювання травматичної пам'яті» // Травматологія (Traumatology). Т. 6, № 3. С. 149–173. <<https://doi.org/10.1177/15347656000600302>>.
- 64 Nordanger, D. (2014). Найкорисніший інструмент у роботі з травмою? YouTube [відео] <www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc>.
- 65 NHRI. «Вікно толерантності». YouTube [відео] <www.youtube.com/watch?v=1CsGKaeclyw&t=1s>.
- 66 Нільсен Г. (2014). «Інтервенції для фізіотерапевтів, які працюють із жертвами катувань: з особливим акцентом на хронічний біль, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та порушення сну» // Серія публікацій DIGNITY з питань катувань та організованого насильства. № 6. <<https://drive.reindex.net/RCT/101/MON2014.211.pdf>>.
- 67 Rainn (без дати). «Сексуальне насильство щодо чоловіків і хлопців». <www.rainn.org/articles/sexual-assault-men-and-boys>.
- 68 Antonovsky, A. (1987). Розгадування таємниці здоров'я: як люди справляються зі стресом і зберігають здоров'я. Proquest Info & Learning.
- 69 Презентація ґрунтується на міжнародних діагностичних системах: DSM-IV (Американська психіатрична асоціація) та ICD-10 (Міжнародна класифікація захворювань).
- 70 Brekke, J. P., Sveaass, N., Vevstad, V. (2010). «Уразливі біженці в Норвегії та ЄС: ідентифікація, організація та управління». <www.udi.no/globalassets/global/forskning-fou_i/beskyttelse/saarbare-asylsokere-i-norge-og-eu.pdf>.
- 71 Директива 2013/33/ЄС Європейського парламенту та Ради від 26 червня 2013 р. щодо стандартів прийому осіб, які подають заявки на міжнародний захист. <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A32013L0033>>.

