КЕРІВНИЦТВО З САМОПІДТРИМКИ ДЛЯ ОСІБ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ

Якщо нещодавно ви були учасниками критичної ситуації, цей посібник може допомогти вам зрозуміти можливі реакції, які ви можете мати у майбутньому.

Група психологічної інтервенції при катастрофах та надзвичайних ситуаціях (GIPCE)
Офіційний коледж психологів Галісіїї

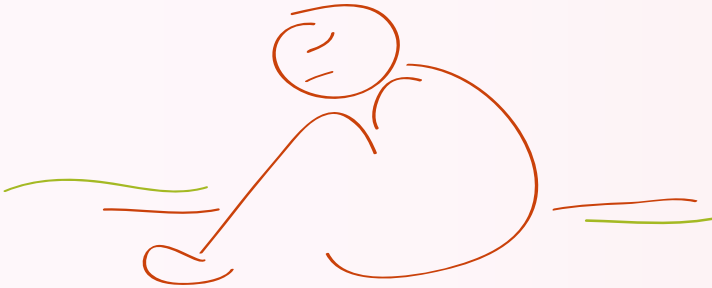
Критична ситуація

Критичниа ситуація – це подія, яка потенційно може бути травматичною: катастрофа, аварія з численними постраждалими, теракт або будь-яка ситуація, що виникає несподівано і різко, і виводить професіоналів на межу екстремального стресу.

Учасники екстремальних ситуацій, хоча, як правило, добре працюють в таких ситуаціях, також є вразливими до того, що вони переживають під час своїх дій.

Участь в критичній ситуації може вплинути на нас емоційно і психологічно.

Зазвичай наша участь в цих надзвичайних ситуаціях викликає у нас різні види реакцій.



РЕАКЦІЇ, ЩО ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ НАЙЧАСТІШЕ

ПОВЕДІНКА

- Збільшення або зменшення активності.
- Збільшення чутливості, бажання плакати...
- Спати мало або забагато, мати кошмари або сон, який не відновлює сили.
- Зміни в харчових звичках.
- Невідповідальна поведінка: водіння з великою швидкістю, зловживання медикаментами, наркотиками чи алкоголем.
- Конфлікти або погіршення в особистих, соціальних чи професійних стосунках.
- Уникнення ситуацій або осіб, які нагадують критичну подію.
- Занадто обережне ставлення до всього.

ІНШІ РЕАКЦІЇ...

- Проблеми з увагою, концентрацією та пам’яттю.
- Дезорієнтація.
- Постійні думки, пов’язані з критичною подією.
- Зміни у сприйнятті світу, інших та себе.
- Проблеми при прийнятті рішень.

ПОЧУТТЯ

- Сум, гнів, роздратованість, вина, сором, розчарування, тривога, неспокій, страх, апатія.
- Важкість відчувати.
- Відчуття невразливості.
- Постійна тривожність про те, що може статися.
- Відчуття загубленості, покинутості.

ТІЛЕСНІ ВІДЧУТТЯ

- Головна біль, нудота та блювота.
- Дискомфорт у шлунку.
- Тремор, важкість у диханні, пульсація, тактикардія...
- Озноб і/або пітливість.
- Втома і/або слабкість: часті захворювання і втрата волосся.
- М’язеве напруження.
- Розлад в менструальному циклі.

ІНДИВІДУАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Перед критичною подією

- Беріть участь у навчальних програмах та тренуваннях, щоб здобути навички, які дозволять вам впоратися з такими ситуаціями. Переконайтеся, що ви знаєте:
    - > Умови дій на різних етапах надзвичайної ситуації.
    - > Можливі наслідки критичної події.
    - > Реакції, які ви можете виявити під час втручання.
- Майте чітке розуміння ваших функцій та обов’язків у разі критичної події.
- Оцінить, чи перебуваєте ви у стресовому життєвому періоді, який може вплинути на вашу здатність реагувати (наприклад, чи не переживаєте ви особистих або матеріальних втрат, у вас народилася дитина та інші особисті обставини).
- Турбуйтесь про загальний і постійний стан вашого здоров’я.
- Майте свою особисту соціальну та професійну підтримку.

Під час критичної події

- Зосередьтеся на завданні і зберігайте на ньому увагу: “Моє завдання полягає в..., я відповідальний за..., найважливіше зараз -...”.
- Будьте уважні до своїх реакцій і оцінюйте, чи можете ви продовжувати працювати належним чином, або, можливо, вам потрібно відпочити, попросити допомогу від колег і керівництва...

Після критичної події

- Дозвольте собі відчувати, висловлювати і ділитися своїми емоціями.
- Звертайтесь за допомогою, якщо вам це потрібно.
- Дозвольте собі бути в компанії інших людей.
- Відновіть щоденні звички відносно гігієни, відпочинку і харчування: спіть достатньо, намагайтесь їсти хоча б щось на кожному прийомі їжі, навіть якщо ви не голодні.
- Будьте активними, встановлюйте невеликі цілі, робіть плани з урахуванням їх важливості, розподіляйте час, живіть якомога організовано, виконуйте помірну фізичну активність, практикуйте техніки релаксації.
- Займіться справами, які ви дійсно можете вирішити.
- Уникайте самолікування, прийому наркотиків або зловживання алкоголем. Якщо ви приймаєте ліки за рецептом лікаря, зверніться до свого медичного центру.
- Дайте собі час на роздуми перед прийняттям важливого рішення, щоб переглянути речі з іншої точки зору.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ГРУП

Перед критичною подією:

- Зберіть максимально можливу інформацію про подію, щоб мати приблизне уявлення про те, з чим можна зіткнутися після прибуття (хто постраждав, як це відбулося, де це сталося, які ресурси необхідні, тощо).

Під час критичної події:

- Дотримуйтеся графіку для втручання. Використовуйте короткі періоди втручання для високостресових завдань.
- Забезпечте свої фізіологічні потреби і відпочинок.
- Підтримуйте один одного.
- Якщо в одного з учасників помічаються емоційні розлади (тривога, нетерплячість...), рекомендується супроводити його до місця, де відсутні критичні стимули (візуальні, запахові, аудитивні...) і допомоги йому прийти в себе перед поверненням до завдання.
- Хвалить учасників за їхні зусилля в виконанні завдань, особливо тих, які супроводжуються великим емоційним навантаженням.

Після критичної події (емоційний розряд)

- Після завершення втручання, рекомендується, щоб кожна група інтервентів якнайшвидше знайшла відповідне місце для проведення короткої групової зустрічі, на якій буде надана інформація, підтримка, та яка сприятиме вираженню емоцій та досвіду задля емоційного розряду.
- На цій зустрічі потрібно провести аналіз того, що сталося і що пережили інтервенти, заохотити підтримку між колегами, нормалізувати пережити реакції, сприйняти комунікації та відновленню.
- Також це місце для ідентифікації осіб, які можуть потребувати додаткової підтримки

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Існують фактори, які можуть збільшити ймовірність виникнення однієї з описаних реакцій. Вони можуть бути особистими, ситуаційними, організаційними...

Особисті фактори

- Переживання стресового життєвого періоду (особиста або матеріальна втрата, народження дитини, втрата роботи, розлучення, хронічна хвороба тощо), яке може вплинути на втручання.
- Наявність анамнезу захворювань, пов’язаних із психічним здоров’ям, або присутність психологічних порушень в момент події.
- Емоційна нестабільність, низька самооцінка, низька асертивність.
- Обмежені механізми подолання стресу. Низька стресостійкість.
- Неспокій. Недосвідченість.
- Відсутність соціальної підтримки: друзі, родина, колеги...
- Погана фізична форма. Високі фізичні навантаження.
- Накопичені наслідки критичних подій. Невирішені критичні ситуації.
- Перевищена відповідальність, перфекціонізм.
- Створення неадекватних очікувань від втручань: ідеалізація наданої допомоги, зниження отриманих результатів, збільшення відчуття безсилля.
- Отримання травм під час втручання, що призводить до видалення з місця події та викликає роздратування та відчуття провини.
- Прагнення до сильних вражень, миттєвої задоволеності та ризикованих дій.

Фактори, пов’язані з подією

- Недостатність інформації про подію.
- Тип події (технологічні події викликають більше стресу, ніж природні).
- Час доби (у нічний час відповідь повільніша і більш заплутана).
- Тривалість і інтенсивність. Масштаб катастрофи.
- Велика кількість жертв. Стан жертв.
- Знаходження тіл дітей. Знаходження знайомих осіб серед жертв.
- Особиста ідентифікація з жертвою (за віком, національністю...).
- Смерть або серйозні поранення колеги інтервенту.
- Бути у перших командах професіоналів, які втручаються.
- Збільшення емоційного навантаження через присутність засобів масової інформації та спостерігачів на місці події.

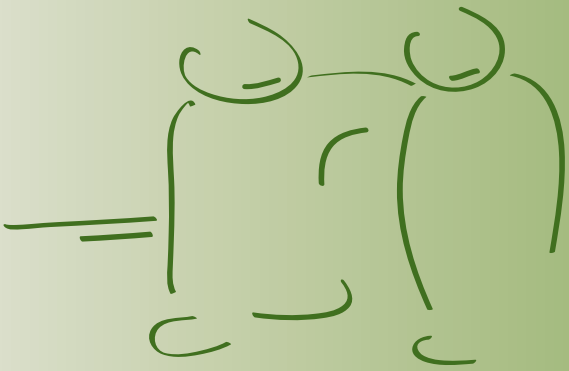
Організаційні фактори

- Недостатня інформація про подію.
- Відсутність належного обладнання.
- Робочий тиск: потреба в швидкому та належному виконанні багатьох завдань. Виконання завдань, на які ви не були підготовлені.
- Завдання, які вимагають великих фізичних та психічних зусиль тривалий час в поганих умовах.
- Втручання в роботу: коли команди з різних установ працюють разом, або коли існує конкуренція між ними і вони намагаються нав’язати свій стиль роботи, або намагаються утримати увагу засобів масової інформації.
- Неоднозначність завдання: заплутані накази, відсутність лідерства.
- Наявність професійних конфліктів.
- Низька винагорода: коли вашу роботу не визнають як суспільно значущу.
- Недооцінка виконаної роботи з боку керівництва.

ПАМ’ЯТАЙ

Після зіткнення з ситуаціями великої емоційної важкості важливо пам’ятати, що:

- Ми і наші реакції є нормальними, аномальною є виняткова і непропорційна ситуація, яку ми щойно пережили.
- Події великого масштабу, несподівані та з серйозними наслідками можуть впливати на навіть найкваліфікованіших та підготовлених людей, ми всі люди
- Зазвичай в більшості випадків реакції зменшуються протягом кількох днів, і ми повертаємося до наших звичних справ.



Дозвольте собі висловлювати свої емоції і почувати себе погано через те, що ви щойно пережили.

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ?

Якщо після відповідного часу, від 4 до 8 тижнів, ви помічаєте, що інтенсивність ваших реакцій не зменшується, зростає або ви відчуваєте, що ці реакції значно ускладнюють ваше соціальне, професійне життя або будь-яку іншу важливу його частину, серйозно розгляньте можливість звернутися за професійною допомогою, як медичною, так і психологічною.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ

Ви можете звертатися до GIPCE (Група психологічного втручання в надзвичайних ситуаціях) за телефоном:

112

Надзвичайні ситуації в Галісії

Веб-сайти:

www.copgalicia.es
www.cuadernosdecrisis.com
www.psicosocial.net
www.psicosocialyemergencias.com
www.proteccioncivil.org
www.cruzroja.es

Література:

Парада Торрес, Е.: Негайна психологічна допомога для інтервентів. Психолог, як важливий і профілактичний інструмент в аварійних ситуаціях, на www.infocop.es

Офіційний коледж психологів Галісії, 2015
Д.Л.: C 1279-2015
Р.Х.П.І.: 03/2015/10

Вулиця Еспінейра 10, перший поверх
15706 Сантьяго-де-Компостела
Телефон: 981 534 049
Факс: 981 534 983
copgalicia@cop.es

www.copgalicia.es

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

ACADEMIA GALEGA DE SEGURIDADE PÚBLICA

XUNTA DE GALICIA