

Овсяннікова Я. О., кандидат психологічних наук, науковий співробітник НДЛ екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України (м. Харків)

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОМИРАЮЧОМУ ТА ЙОГО РОДИЧАМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Стаття присвячена особливостям надання екстреної психологічної допомоги помираючому, а також його родичам в умовах проведення аварійно-рятувальних робіт під час ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Ключові слова: екстрена психологічна допомога, постраждалих, надзвичайна ситуація, фази горя.

Статья посвящена особенностям оказания экстренной психологической помощи умирающему, а также его родственникам в условиях проведения аварийно-спасательных работ при ликвидации последствий чрезвычайной ситуации.

Ключевые слова: экстренная психологическая помощь, пострадавший, чрезвычайная ситуация, фазы горя.

The article is devoted to the peculiarities of emergency psychological assistance to the dying man and his relatives in the context of rescue operations in the aftermath of an emergency.

Key words: emergency psychological help, victim, emergency phase of grief.

Постановка проблеми. У свідомості людини екстремальні та надзвичайні ситуації різко ділять життя на «до» і «після».

Людина вміє пристосовуватися до різних обставин. Але є обставини, події, які "виходять за межі нормального людського досвіду" і є настільки травматичними, що вимагають допомоги, адже сама людина впоратися з переживаннями стресу не може. Оскільки у неї може не виявитися достатньо особистісних ресурсів. До цих подій можна віднести соціальні заворушення, акти насильства, стихійні лиха, природні та техногенні катастрофи, смерть близької людини та ін.

У момент надзвичайної ситуації спокійне життя великої кількості людей виявляється зруйнованим. Психотравмуючі обставини екстремальної ситуації не проходять безслідно для особистості. Їхній негативний вплив тривалий час відображається на фізіологічному (проявлення втоми, порушення апетиту, сну, загострення хронічних захворювань та ін.) і психічному (виникнення агресивності, образливості у поведінки та ін.) стані людей.

Інтенсивні емоційні переживання, такі як страх, паніка, жах, відчай, можуть ускладнювати адекватне сприйняття дійсності, правильну оцінку ситуації, перешкоджаючи прийняттю рішень і знаходженню адекватного виходу зі стресової ситуації.

Тому, після надзвичайної події багато людей потребують невідкладної психологічної допомоги. Екстрена психологічна допомога необхідна для запобігання порушень поведінки та профілактики психосоматичних розладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Незважаючи на актуальність проблеми надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в наслідок надзвичайної ситуації, на сьогоднішній день, в літературі майже не зустрічаються дані щодо цієї проблематики. Найбільш повними публікаціями є: книга «Екстремальні ситуації», за редакцією Малкіной-Пих, в якій описуються різноманітні ситуації, які можуть спричинити розвиток психологічної травми та привести до тяжких страждань; визначаються шляхи психологічної допомоги постраждалим від травмуючих факторів екстремальних ситуацій. Також, популярною є книга А.А.Осіпової «Довідник психолога по роботі в кризових ситуаціях», в якій описано динаміку переживання горя після втрати. Останньою та більш близькою до обраної тематики є навчальний посібник «Кризова психологія», за загальною редакцією О.В.Тімченка, в якій розглядаються загальні підходи надання невідкладної психологічної допомоги людям, що опинилися в осередку лиха; висвітлюються методи, які використовують фахівці МНС при роботі з різними категоріями постраждалого населення.

Постановка завдання. Метою даної статті є висвітлення проблеми надання екстреної психологічної допомоги помираючому та його родичам.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, надання екстреної психологічної допомоги відбувається після події, що має найсильніший вплив на емоційну, когнітивну, особистісну сфери людини, і як правило,

здійснюють цю психологічну допомогу в умовах гострого дефіциту часу, а часом і при недоліку корекційно-діагностичних можливостей.

Метою екстреної психологічної допомоги виступає підтримка психічного та психофізіологічного самопочуття і робота з негативними емоційними переживаннями (наприклад, страх, почуття провини, гнів, безпорадність і т. ін.), які виникли в результаті кризової ситуації. Досягнення цієї мети визначає значне зниження ймовірності виникнення різних відстрочених наслідків у постраждалих (психосоматичні проблеми, ПТСР та ін.).

Психолог, який надає екстрену психологічну допомогу, застосовує не один конкретний метод, а скоріше набір технік, методик, які поєднуються один з одним і підходять конкретній людині. В залежності від конкретної ситуації, її умов, індивідуальних особливостей постраждалого обирається або розробляється індивідуальна тактика роботи з конкретною людиною[3].

Будь-яка надзвичайна ситуація залишає в душах людей свій слід. Найчастіше цей слід носить негативний відбиток, особливо якщо в результаті надзвичайної ситуації гинуть близькі люди.

На сьогоднішній день вчені виділяють п'ять емоційних стадій, через які проходить помираюча людина, в результаті природних процесів:

1. Заперечення. Це нормальна реакція на страшний новину. Свідомість не допускає швидкої власної смерті, намагається витиснути подібну думку. Цей стан природний і найчастіше тимчасовий. Заперечення – своєрідний «буфер», пом'якшувальний удар реальності; здорова спроба психіки впоратися з хворобливими обставинами. Воно дозволяє прийти до тями – взяти «тайм-аут», а його тривалість і вираженість залежать від багатьох факторів. Мають значення і особистісні особливості людини, і накопичений життєвий досвід, і вміння справлятися з труднощами, і підтримка близьких. Не в останню чергу – як і ким була озвучена трагічна новина. Основне правило при спілкуванні з людиною на стадії заперечення – тактовність.

2. Гнів. Помираючий дратується на обставини, ображається на людей, долю. Усі переживання в даний період виплескуються на оточуючих. Це непростий час для близьких, і

нерідко вони стають «мішенню для гніву. Важко витримувати подібний емоційний натиск; у близьких часто виникає почуття провини або відповідної злості. Впоратися з цим допоможе розуміння: людині треба звільнитися від негативних переживань. Для цієї стадії характерні питання: "Чому я?" Або: "Що я таке зробив і чим я це заслужив? За що мені така кара?".

3. Компроміс. На цій стадії люди прагнуть як би відкласти вирок долі, змінюючи свою поведінку, спосіб життя, відмовляючись від різних задовольень, і т.п. Але настає період, коли факт завершення життя стає настільки очевидним, що відкинути сумні думки вже стає неможливо.

4. Депресія. Під час депресії людина відчуває страх, пригніченість, безпорадність, смуток. Відчуває наближення часу розлуки з близькими, з усім, що йому дорого в цьому світі. Підводить підсумки життя. У цей час надзвичайно важливо вислухати помираючого і прийняти його переживання. Під час депресії важливо зрозуміти, що відчуває людина, не намагатися переконати в неспроможності її почуттів, а розділити їх з помираючим. Іноді на цьому етапі людина йде від реальності, відчужується від усього, не проявляє інтересу до навколишнього. Ця стадія може погіршитися у тих, хто з певних причин не може або не хоче висловити свої почуття оточуючим.

5. Адаптація. Часто після важкої боротьби настає примирення з фактами. Це примирення може принести спокій. Відбувається примирення з думкою про неминучість переходу від життя до смерті. Як правило, з помираючою людиною спілкуються переважно на невербальному рівні [1].

Проходження окремих стадій у різних осіб значно відрізняється. Слід зазначити, що через всі ці стадії проходять і члени сім'ї, дізнавшись про невиліковну хворобу близької людини.

Хотілося б відзначити, що вище перераховані стадії проходить і помираюча людина, в результаті отриманих травм від надзвичайної ситуації. Але існують певні відмінності у перебігу цих стадій: стадії найчастіше видозмінюються, а деякі з них і частково відсутні, протікають з різною швидкістю і значно скорочені в тимчасовому інтервалі їх проходження. Проте, показана схема в цілому дозволяє зрозуміти, що

переживає помираючий, і яка допомога йому необхідна.

Помираючому, а також і людині, яка переживає горе, будь-якої вікової категорії, краще і легше отримувати допомогу саме від жінок.

Тому надавати екстрену психологічну допомогу повинні психологи виключно жіночої статі.

Перш за все, психологу при наданні екстреної психологічної допомоги необхідно дати зрозуміти помираючому, що він є другом, а не ворогом, і хоче допомогти, а не нашкодити.

Наступним кроком при наданні допомоги виступає необхідність дати відчути помираючій людині турботу, увагу, емоційну підтримку, вона повинна, в цей момент, відчувати себе захищеною.

Помираючому, якщо дозволяє його стан, потрібно надати можливість виговоритися. А психологу необхідно чесно відповідати на питання, поставлені помираючою людиною, спілкуватися з нею відкрито, довірливо. У особи в такому стані можуть виникати і проявлятися страх, почуття самотності, гнів, самозвинувачення, безпорадність, в таких випадках психологу необхідно проявляти терпіння. Людині, яка помирає, необхідно пояснити, що відчуття, які вона переживає абсолютно нормальні, не можна обходити цю тему мовчанням. Психологу необхідно з повагою ставитися до психічних, соціальних та духовних потреб помираючого та намагатися їх задовольнити.

З людиною, що отримала не сумісні з життям травми, важливо бути поруч, дивитися йому в очі, злегка нахилившись вперед, час від часу ніжно, але впевнено тримати його за руку, якщо дозволяє ситуація, можна покласти руку на лоб, обійняти і т.п., тому що людині потрібен тілесний контакт. Уникати недоречного оптимізму. Присутність поруч людини, яка проявляє увагу, турботу викликає найбільш вдячні почуття у помираючої людини, знижує страх, почуття самотності.

Помираючій людині потрібно дати можливість спокійно і з гідністю піти з життя.

Після смерті близької людини у родичів зазвичай настає період найтяжчих емоційних зрушень, в якому виділяють кілька стадій, кілька фаз, зі своїми особливостями і завданнями.

1. Стадія шоку і заперечення;
2. Стадія гніву та образи;

3. Стадія провини і нав'язливості;

4. Стадія страждання і депресії;

5. Стадія прийняття та реорганізації [2].

Тривалість переживання горя визначається тим, наскільки успішно людина здійснює роботу горя в кожний з періодів. Зазвичай процес проживання цих стадій у людини, яка горює, триває близько 1 року, якщо ми говоримо про «нормальне» переживання горя. При цьому важливо пам'ятати про те, що людина втратила близького, необов'язково буде переживати кожну зі стадій, ці стадії можуть відбуватися в різному порядку та можуть виникати повторно багато разів як частина індивідуального горя. Однак, знання ознак, характерних для тієї або іншої стадії переживання горя, і розуміння їхнього психологічного змісту дають можливість більш ефективно надавати допомогу людині, яка горює.

Хотілося б зазначити, що інтенсивність переживання горя залежить і від індивідуальних особливостей втрати, таких як: вік і стать людини, яка горює; вік померлої людини; обставини смерті, участь у жалобних церемоніях і ритуалах.

У надзвичайній ситуації стадії горя проживаються людьми, які зазнали втрату, по іншому, вони як би накладаються одна на іншу, протікають значно швидше. Екстрена психологічна допомога людям, які зазнали втрату, надається психологами переважно на стадії шоку і заперечення, але в водночас як правило, можуть виникати і емоції гніву, агресії, образи, відчуття провини.

Особи що дізналися, про смерть рідних та близьких, потрапляють у владу, як правило, негативних почуттів. Вони перебувають у шоківому стані і відмовляються вірити у смерть близьких людей, а неправильна подача такої інформація викличе масу негативних станів, наприклад, ступор, рухові порушення, плач, істерики, агресії, а також втрати свідомості, серцево-судинні напади.

Тому, звістку про смерть необхідно говорити родичам спокійним тоном, підвищуючи при цьому значимість потерпілого в очах близьких йому людей («Ми зробили все можливе, але з-за тяжкості ушкоджень ваш чоловік помер. При цьому він вів себе гідно!"). Повідомлення про смерть з позитивною оцінкою загиблого пом'якшує горе втрати близької людини.

Людина, що зазнала втрату, страждає від порожнечі, яка виникла в її душі, і від того, що неможливо нічого змінити. Тому психологу МНС, перш за все, важливо бути поруч з людиною, співпереживати їй, давати відчуття опори і слухати, слухати, слухати (пасивне і рефлексивне слухання або емпатичне слухання). Варто частіше повторювати твердження «так», «згодний», «пам'ятаю», «ага». Необхідно звертати увагу постраждалого на ті його слова, які несуть позитивний відтінок. Не можна перебивати людину, по можливості не змінювати тему розмови.

Люди можуть чинити опір тому, що психолог постійно поруч, але в згодом розуміють, що пережита втрата на двох – це половина втрати.

Ще одним з головних завдань психологічної допомоги є допомогти тому, хто горює, розкрити свої почуття. Адже почуття – це живий двигун роботи горя. З одного боку, не можна примушувати людину проявляти свої емоції, якщо вона до цього ще не готова, з іншого боку, важливо, по можливості, стимулювати вираження почуттів. Навіть якщо людина стримано говорить про свою втрату, потрібно бути готовим до сплеску емоцій і підтримувати їх прояви. Акцентування уваги на емоційно значущих компонентах допомагає актуалізувати існуючі почуття, а чуйне перебування поряд з людиною, що переживає, допомагає їй прожити ці почуття. Важливо пам'ятати, що не можна говорити людині: «Ваші почуття мені зрозумілі». Ця фраза може зустріти відторгнення з боку людини, так як вона переживає свою втрату як унікальну і відчуває, що дані слова як би знецінюють її горе.

Мало вислухати людину, яка горює, допомогти їй висловити свої почуття, необхідно ще прийняти її цілком, з усіма її почуттями і досвідом. Тобто відмовитися від осуду і визнати право людини на помилку і на ті почуття, які вона зараз відчуває. Необхідно уникати яких би то не було оцінок, моралей, моралізаторських міркувань і порад.

Прийняття людини, яка втратила близького, з боку психолога, відкриває шлях роботи горя і облегшує власне прийняття втрати і всього, що стало тепер непоправним, а особливо прийняття неминучості страждання.

З людиною, яка горює, слід говорити спокійно і повільно. Не наполягати на отриманні відповідей. Потрібно прагнути того, щоб запитання не звучали як запитання слідчого. Прикладом можливих питань при роботі з втратою можуть бути: «Розкажіть, що це була за людина.» «Які у неї були характерні риси?» «Як вона зазвичай висловлювала свої почуття по відношенню до вас?» «Як ви дізнавалися про її любов?» «Якими були її манери?» «Можливо, ви можете згадати щось смішне?» «Які були у неї звички?» «Які були недоліки?» «Розкажіть про неприємні моменти у ваших взаєминах» т. ін., ці питання дозволяють людині виговоритися.

Крім різноманітних формулювань необхідний і тілесний контакт з людиною, яка переживає втрату. Можна взяти людину за руку, погладити по її плечу. Цей жест дає зрозуміти їй, що поруч хтось є і готовий надати підтримку. При наданні екстреної психологічної допомоги психологу необхідно зайняти положення на тому ж рівні, що й людина, яка горює [3].

Ситуація, яка відбувається навколо людини, може викликати у неї гнів, образу. В цей момент психологу необхідно допомогти людині, яка горює, зрозуміти, що негативні почуття, які вона переживає, і які спрямовані на інших, є нормальними і спостерігаються у багатьох людей, котрі втратили своїх близьких. І допомогти їй виразити ці почуття у прийнятній формі, спрямувати їх у конструктивне русло, і спробувати навчити людину керувати своїм гнівом, емоціями. Коли людина, яка горює, розуміє, що почуття та емоції, які у неї виникають (гнів, обурення, роздратування, образа), є цілком природними і поширеними при переживанні втрати, то це призводить до певного полегшення емоційного стану людини. Усвідомлення цього виконує кілька функцій:

1. Зниження занепокоєння з приводу свого стану. Серед всіх емоцій, які переживають люди, що горюють, саме злість і роздратування найчастіше виявляються несподіваними, так що можуть викликати сумнів у власному психічному здоров'ї. Відповідно, знання про те, що багато людей, які горюють, переживають подібні емоції, допомагає заспокоїтися.

2. Сприяння визнанню і вираженню негативних емоцій. Люди, які зазнали втрату намагаються придушити в собі гнів і образу, тому що не готові до їх проявів і вважають їх

неприйнятними. Відповідно, якщо вони дізнаються, що дані емоційні переживання майже закономірні, то їм легше буває визнати їх в собі і висловити.

Інколи буває і так, що людина, яка горює, ледь усвідомила свою злість (часто необгрунтовану) на інших людей, а тим більше – на померлого, починає себе докоряти за неї. Якщо ця злість ще і виливається на інших, то слідом за цим ще більше зростає почуття провини за неприємні переживання, доставлені іншим людям. У такому випадку визнання нормальності гніву і образи як реакції на втрату допомагає поставитися до них з розумінням, а значить, і краще контролювати. Людині, яка горює, необхідно дати можливість виплакати, а не намагатися її втішати.

Ще одним важливим моментом при наданні психологічної допомоги людині, яка переживає втрату, виступає необхідність виконання доручення (яке було надано психологом), з яким вона може упоратися у своєму поточному стані. Це дозволить їй знайти додаткову впевненість у собі, і, відповідно, необхідний самоконтроль.

У результаті смерті рідного та близького у людини можуть виникнути суїцидальні думки. Вважається, що в подібних ситуаціях ці думки нормальні, але головне не допустити, щоб людина зробила крок до їх здійснення. Тому хороший спосіб змусити людину забути про суїцидальні думки – згадати про те, що обов'язково потрібно вшанувати пам'ять загиблого, поховати його, пом'янути відповідно з релігією, а жменю землі обов'язково освятити і висипати на могилу.

У родичів загиблих може виникнути бажання забрати з собою хоч що-небудь як пам'ять про близьку людину. І це добре. Адже будь-яка річ, яка залишилася від загиблого – це ті речі, над якими люди можуть посумувати, виплеснути свої емоції, тобто перенести своє горе з внутрішнього у зовнішній світ.

Висновки. Таким чином, горе та втрата супроводжують нас щохвилини, тим паче в сучасному світі, коли загроза життю та здоров'ю людини існує на кожному кроці. Разом з втратою родича з життя людини уходить цілий світ – світ зв'язків, стосунків, турбот.

У більшості випадків всі переживання, які пов'язані з втратою, навіть якщо вони дуже важкі або здаються дивними і неприйнятними, є природними формами прояву горя і потребують розуміння з боку оточуючих.

Якщо не буде своєчасно надана психологічна допомога людям, що втратили близьких, то, як правило, щоб впоратися з надзвичайним стресовим впливом, часто починають зловживати алкоголем, лікарськими препаратами. Алкоголь, як правило, використовується в якості релаксуючого засобу, що дозволяє зняти або частково нівелювати гострий дискомфорт, напругу, розгубленість, страх. Надмірний стрес може впливати і на вітальні (життєві) функції, такі як сексуальну поведінку або харчування. Внаслідок хронічного напруження у людей, які горюють, можуть виникнути також і різноманітні психосоматичні розлади.

Психологічна допомога людині, яка горює, в більшості випадків, потребує не яких-небудь спеціальних психотехнік, а живої людської участі, великого душевного такту від психолога.

При роботі з людьми, які переживають втрату, в умовах надзвичайної ситуації, психологу необхідно постійно аналізувати ситуацію, яка відбувається; ґрунтуватися на існуючих стадіях проживання горя та знати їх характерні риси; розуміти, що зараз відбувається з людиною, яка горює, тобто, відслідковувати актуальний її стан. Психолог повинен докласти якомога більше сил, щоб допомогти людині легше перенести втрату, біль і особисту трагедію.

Література

1. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – Изд. 2-е. – Ростова н/Д: Феникс, 2006. – 315 с. - (Справочник).
2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 960 с. - (Справочник практического психолога).
3. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. К85 – Х.: НЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.