



Як Любити Інших



Під Час Кризи





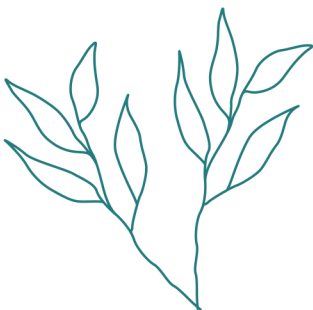
June 2022, revised October 2022
this booklet for educational purposes
and is not to be sold



ЗМІСТ



Вступ	2
Розуміння кризи та травми	3
Заземлення Розрядка Деескалація	5
Як піклуватися про тих, хто в кризі	9
Управління нашим станом дистресу	10
Як турбуватись про себе	11
Перелік використаних джерел	13



ВСТУП



Для кого цей буклет?

Після досвіду багатьох наших волонтерів і команд МЗМ, які відповідали на кризу біженців 2015 року, ми зрозуміли, що наші волонтери потребують кращого розуміння травми та того, як піклуватися про людей з травмою, а також про себе, для того щоб у своєму власному житті вони могли бути стійкими та здоровими, будучи цілющою частиною подорожі для тих, хто в кризі.

Ми рекомендуємо базам, командам і волонтерам, які служать людям, які перебувають у кризі і або травмах, ознайомитися з даним матеріалом та іншими нашими ресурсами, щоб мати базове розуміння травматологічної допомоги. У цьому буклеті є сторінка з джерелами для подальшого навчання.

Якщо у вас є запитання про те, як краще служити тим, хто перебуває у кризовому стані, будь ласка, зв'яжіться з нами за електронною адресою: mcrt.ywameurope@gmail.com.



YWAM Ukraine Care Team &
YWAM Europe Member Care Resource Team



РОЗУМІННЯ КРИЗИ ТА ТРАВМИ

КРИЗА / КРИТИЧНИЙ ВИПАДОК :

приголомшлива, короткочасна подія чи обставина, що виходить за межі природних здібностей людини впоратися та яка викликає внутрішній досвід дистресу (стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій), дезорганізації та тривоги. У результаті людина, яка перебуває в кризі, може відчувати розгубленість, вразливість, тривогу, страх, злість, провину, безнадійність і безпорадність.

- Криза може бути передбаченою або неочікуваною; особистою або групою (або глобальною).
- Тривала криза виникає, коли обставини затягуються (наприклад, війна)



ТРАВМА :

особиста реакція на тривожну подію, яка порушує відчуття безпеки людини. Травматичні події, як правило, бувають раптовими та непередбачуваними та часто містять реальну або уявну (ймовірну) загрозу життю (їхньому власному чи когось поруч). Травма - це суб'єктивний досвід. Група людей може пережити критичний випадок, але не всі будуть травмовані цією подією.



РОЗУМІННЯ КРИЗИ ТА ТРАВМИ



Що з нами відбувається, коли ми переживаємо травматичну подію?

Під час травматичної події реакція нашого організму на стрес готує нас пережити загрозу за допомогою боротьби, втечі або замирання. Рівень адреналіну різко підвищується, і через це наші руки можуть тремтіти, дихання стає прискореним й поверхневим, серцебиття прискорюється, тощо. Психологічний вплив події може спричинити активацію цієї реакції на стрес навіть після того, як ми перебуваємо в безпечному місці.

Ознаки та симптоми травматичного стресу можуть тривати декілька днів, тижнів, місяців або навіть довше. Стресові реакції можуть пройти швидше, коли ми отримуємо розуміння та підтримку у близьких нам людей. Однак інколи травматична подія настільки болюча, що може знадобитися професійна допомога консультанта.

Щоб дізнатися більше про типові реакції на травматичний стрес, прочитайте буклет «Ознаки та симптоми травматичного стресу». Цей ресурс описує загальні ознаки травматичного стресу у дорослих, підлітків і дітей.

Ми рекомендуємо вам ознайомитися з ознаками та симптомами травматичного стресу, щоб ви могли допомогти тим, хто перебуває в кризі, зрозуміти, що те, що вони відчувають, є нормальною реакцією на ненормальні ситуації.



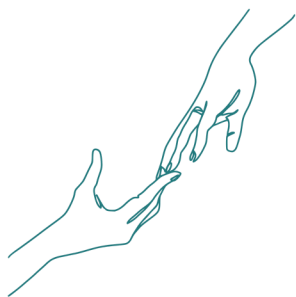


ЗАЗЕМЛЕННЯ

РОЗРЯДКА · ДЕЕСКАЛАЦІЯ

Травматичний стрес викликає інтенсивні та часто непереборні емоції та реакції. **Заземлення, розрядка та деескалація** – ці всі техніки використовуються для того, щоб допомогти людям з травмою почуватися присутніми, у безпеці та контролювати себе.

Використовуючи ці всі техніки, важливо пам'ятати, що ви не професіонал і ваша безпека є пріоритетом. Якщо ситуація стала небезпечною, помістіть себе та тих, за кого ви відповідаєте, у безпечне місце та зверніться за допомогою.



ЗАЗЕМЛЕННЯ : Після травматичної події багато хто може відчувати шок, спогади (флешбеки) або реакцію на стрес, викликану видами, звуками тощо, що змушує їхній мозок вірити, що вони в небезпеці, навіть якщо вони в безпеці. Заземлення - це термін, що використовується для опису будь - якої техніки, яка використовується для повернення людини до теперішнього моменту.

РОЗРЯДКА : важливо пам'ятати, що люди в кризі часто не мають ресурсів, щоб впоратися з новими стресовими факторами. Це може призвести до емоційних вибухів. Техніки розрядки допомагають вийняти запал з емоційної «бомби» і допомагають людині відновити контроль над собою.



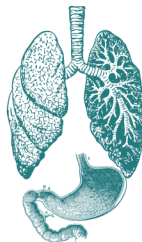
ДЕЕСКАЛАЦІЯ (зняття загострення) : Іноді емоційні вибухи, здавалося б, виникають нізвідки. Якщо використовувати розрядку занадто пізно, тоді деескалація (зняття загострення) може допомогти зменшити інтенсивність емоцій, які потенційно можуть призвести до шкоди чи конфлікту.

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Якщо ви служите комусь, хто перебуває в стані шоку або відчуває сильну емоційну реакцію (тобто паніку), ці прості прийоми можуть допомогти такій людині повернутися до теперішнього моменту. Ви можете використовувати одну або комбінацію з наведених нижче технік. Ми рекомендуємо мати під рукою «Набір інструментів», що містить такі предмети, як : іграшка для рук рук (попіт, кубик Рубика, спінер, сквіш, тощо), м'ятна олія, вода, кислі цукерки, віяло, тощо.

ДИХАННЯ ЖИВОТОМ : Зосереджуючись на глибоких вдихах, які розширюють живіт, людина може заспокоїти серцебиття. Найкраще, якщо ви виконуєте цю вправу з ними, і вони дзеркально повторюють за вами

- Покладіть одну руку на груди, а іншу - на живіт
- Повільно вдихайте через ніс (у живіт) протягом 4 секунд; затримайте дихання на 4 секунди та повільно видихайте через рот протягом 4+ секунд. Повторіть дихальну вправу 3 - 5 разів.



ПОЗИХАННЯ : Позіхання викликає реакцію спокою в нервовій системі.

Нехай людина віддзеркалює вас, виконуючи наступні кроки

- Сядьте або станьте в зручне положення
- Злегка помасажуйте щелепні суглоби і вдихаючи, повільно широко відкрийте рот
- Позіхніть і голосно видихніть

ОБНІЙМИ МЕТЕЛИКА : Ці самообійми є самозаспокійливими та викликають реакцію розслаблення в нервовій системі. Нехай людина віддзеркалює вас, коли ви робите наступне

- Схрестіть руки на грудях, з правою рукою на серці
- По черзі руками обережно постукуйте себе по грудях, уповільнюючи дихання. Робіть це від 30 секунд до 2 хвилин



5-4-3-2-1 : Ця техніка допомагає людині повернутися до теперішнього моменту, зосереджуючись на кожному чутті. Заохочуйте їх помічати дрібні деталі, коли ви проходите їх через наступні запитання.

- Які **5** речей ви можете **побачити**? (візерунки, кольори, світло, предмети, тощо)
- Які **4** речі ви можете **відчути на дотик**? (тканина на шкірі, тепло / холод, текстури, тощо)
- Які **3** речі ви можете **почути**? (рух транспорту вдалечині, постукування ногою, тощо)
- Які **2** речі ви можете **відчути на запах**?
- Яку **1** річ ви можете **скоштувати**?

РОЗРЯДКА

Розрядка може допомогти уникнути ескалації раптових спалахів. Ця техніка дає людям можливість говорити про те, що вони переживають і відчувають і цим самим полегшуючи керування своїм психічним і емоційним здоров'ям. Розрядка під час триваючої кризи - це шанс почати обмірковувати те, що відбувається всередині себе. Коли ми використовуємо техніку розрядки, то хочемо нормалізувати реакції людей, долучити їх до ресурсів і навчити здоровим стратегіям подолання. Модель СВСЗВ (SAFER, розроблена Мітчел та Еверлі) – це чудовий орієнтир, щоб зустріти когось там, де вони є, підтримати та піклуватися про них під час їхньої подорожі.

Stabilise | Стабілізуйте :

S

якщо людина перебуває в шоковому стані, використовуйте техніку заземлення, щоб повернути її у теперішній момент. Оцініть та задовольніть будь-які невідкладні потреби, такі як медичні потреби, їжа, вода, ванна кімната, одяг тощо.

Acknowledge the crisis | Визнайте кризу :

A

дайте людині можливість поділитися своєю історією та досвідом. Покажіть їм, що ви слухаєте, ставлячи запитання та даючи відгук на те, що чуєте.

Facilitate understanding | Сприяйте розумінню :

F

зменшіть відчуття стресу через нормалізацію їхніх емоційних реакцій. Корисною фразою може бути «Ви реагуєте нормально на ненормальну ситуацію». Поділіться з ними загальними ознаками та симптомами травматичного стресу.

Encourage effective coping | Заохочуйте ефективне подолання :

E

запитайте людину : «Що тобі зараз найбільше потрібно?» а потім допоможіть їй у цьому. Навчіть їх здоровим стратегіям подолання, таким як наведені в документі «Ідеї самовідновлення». Заохочуйте їх дотримуватись розпорядку дня (навіть якщо це щось не велике), добре харчуватися, відволікатися та робити веселі перерви, обмежити споживання новин і спілкуватися тими, хто проходить через подібне, а також з друзями та сім'єю .

R

Restore independence | Відновіть незалежність :

коли говорите про наступні кроки, дайте їм можливість приймати рішення для свого життя, навіть якщо це здається маленькими кроками. Найкраще, якщо вони відчуватимуть контроль над своїми наступними кроками, але їм може знадобитися допомога, щоб побачити варіанти чи вибір. Долучіть їх до ресурсів, груп підтримки тощо або дайте їм корисні інструменти, які вони зможуть взяти з собою.



ДЕЕСКАЛАЦІЯ

(ЗНЯТТЯ ЗАГОСТРЕННЯ)



Ескалація зазвичай виглядає як гнів, який стає гучним і непередбачуваним через те, що хтось відчуває глибоку небезпеку. Тактика деескалації може допомогти людям, які в стадії загострення, що може бути небезпечно, заспокоїтися та відновити контроль над собою. Через велику кількість стресу люди з травмою не завжди мають здатність реагувати в звичний спосіб. Навіть невеликі, несподівані зміни можуть викликати серйозну реакцію. У подібній ситуації спробуйте наступні прийоми, якщо почуваєтеся в безпеці.

ПАМ'ЯТАЙТЕ : ви не професіонал і вашим першочерговим пріоритетом повинна бути ваша безпека та безпека тих, за кого ви відповідаєте. Якщо людина становить небезпеку для себе чи інших, негайно зверніться за допомогою.

Під час використання техніки деескалації, ваша мета – бути спокоем у їхньому штормі. Зараз не час навчати чи виправляти. Зберігайте відкриту мову тіла та тримайтеся на відстані двох рук. Переконайтеся, що не затискаєте людину в кут і не блокуєте її. Ваша мета – повернути людині контроль. Під час обдумування терпляче приймайте їхні емоції та дозвольте їм довге мовчання. Може знадобитись 20 - 30 хвилин для того, щоб людина та її організм прийшли в нормальний стан.



Низький та повільний (автор Тереза Болік) : намагайтесь тримати своє тіло, рухи та мову низькими (тихими) та повільними. Говоріть спокійно, тихим тоном і повільним темпом. Розташуйте своє тіло на нижчому рівні за них (тобто пригніться, якщо ви вищі; сядьте, якщо вони сидять, тощо). Це буде означати для них, що ви не є загрозою. Ключовим тут є терпіння та іноді вам доведеться спокійно повторити кілька разів, перш ніж вони почують вас і осмислять те, що ви говорите.

Назвіть це, щоб приборкати (автор Ден Сейгел) : зверніть увагу на те, яка емоція проявляється, і скажіть щось на кшталт «Ви, здається, відчуваєте злість (або паніку тощо)». Допомогаючи людині визнати емоцію, яку вона відчуває, ви допомагаєте їй почати осмислювати. Визнання та називання тривожних емоцій, може значно зменшити вплив стресу. Обов'язково нагадуйте їм, що це цілком нормально відчувати те, що вони відчувають, і що ви хочете допомогти їм залишатися в безпеці під час сильних емоцій.





Як Піклуватися Про Тих, Хто В Кризі

Значною частиною переосмислення кризи та травми є повторення розповіді історії того, що сталося. Не всі здатні слухати історії про травми і це нормально. Якщо ви не в змозі слухати ці історії, не переживаючи глибокого стресу або вторинної травми, ви все одно можете запропонувати підтримку за допомогою наступних принципів.



Створіть людині можливість розповісти свою історію. Ставте запитання, залишайтеся залученими та співчутливими. Зараз не час давати поради, виправляти чи засуджувати. Не змушуйте нікого говорити. Робіть мовчазні паузи. Зберігайте спокій під час розповіді, ви можете повністю висловити своє обурення/жах/тощо довірений особі після того, як ви залишите оповідача. Перш за все, не відповідайте таким чином, щоб людина відчула потребу втішити вас після того, як розповіла свою історію. Дозвольте повторювати одну й ту саму історію.



Часто виявляйте любов через свою присутність, зацікавленість їхньою історією, турботу про їхнє благополуччя. Нормалізуйте їхні емоційні реакції. Ключова фраза, яку слід запам'ятати : «ви реагуєте нормально на ненормальну ситуацію». Висловіть свій сум через те, що це сталося (унікайте непотрібних фраз на кшталт «все буде добре» або «принаймні...»). Будьте доступні, але поважайте конфіденційність. Будьте для них безпечним місцем для вираження грубих почуттів без цензури. Горюйте разом з ними.



Будьте послідовними : робіть те, що ви обіцяли зробити. Будьте там, де обіцяли бути. Діліться лише тією інформацією, в якій ви впевнені не вгадуйте та не припускайте відповіді замість них. Якщо ви визначили час для них – то проводьте його. Будьте надійними в нестабільному світі змін і хаосу.



Заохочуйте автономію та самоуправління, долучаючи їх до відповідних ресурсів, навчаючи їх стратегіям подолання та заохочуючи їх добре харчуватися та піклуватися про свої практичні потреби. Допоможіть їм визначити речі, які вони контролюють (наприклад, щоденні справи вранці чи ввечері).

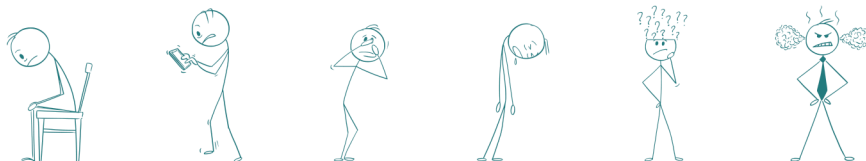
УПРАВЛІННЯ НАШИМ СТАНОМ ДИСТРЕСУ



Дистрес – це негативна емоційна реакція на джерела стресу в нашому житті. Один із способів розвитку стійкості – це дозволити собі переосмислити дистрес. Ці ключові моменти допоможуть вам справитися з власним дистресом, а також допоможуть навчити інших справлятися з таким станом.

Загальні ознаки дистресу:

**спантеличеність | страх | тривога | сором
відчуття провини | біль | потрясіння | сум
втома | злість | розчарування | обурення**



ЯК СПРАВИТИСЬ З ВЛАСНИМ ДИСТРЕСОМ:

1. **Визначте** свій дистрес : ми осмислюємо почуття, називаючи їх. Якщо ви не впевнені, що ви відчуваєте, вам може допомогти поговорити про це з кимось. В іншому випадку позначте це як "невизначене".
2. **Йдіть** до Господа і вилийте своє серце перед Ним (Плач Єремії 2:19). Як показали нам Давид, Єремія і навіть Ісус, добре ділитися нашими переживаннями з Господом, і Він зустрине нас у них.
3. **Попросіть** у Бога слова чи вірші для вас про ці переживання або обставини, пов'язані з ними.
4. **Напишіть** про свій дистрес та про те, як Бог зустрів вас в тому стані.
5. **Перефокусуйте** своє серце на тому, за що ви вдячні в цей момент.
6. **Нагадайте** собі, що ця пора або обставини минуть.
7. **Поділіться** з надійним другом.

ЯК ПОТУРБУВАТИСЬ ПРО СЕБЕ,

КОЛИ ПІКЛУЄШЕЯ ПРО ІНШИХ

Пам'ятайте, що як людина, котра піклується про постраждалого від травматичної події, ви будете під впливом його історії. Якщо ви той, хто чує багато історій про страждання, у вас вищий ризик вторинної травми, втоми від співчуття та вигорання.

Вторинна травма : також відома як травма Вікарія, схожа на посттравматичний стрес і зазвичай виникає внаслідок тривалого або сукупного контакту з іншими людьми, які розповідають про травматичні події. Історії, які викликають відгук на особистому рівні (тобто дитина, яка зазнала шкоди, того ж віку/статі, що й ваша дитина), мають вищий ризик спричинити вторинну травму.

Втома від співчуття : фізичне, психічне та емоційне виснаження, яке виникає внаслідок догляду за хворими або травмованими людьми протягом тривалого періоду. Якщо з нею не розбиратися, втома від співчуття призводить до цинізму, твердості, нетерпіння.

Вигорання : втрата здатності співпереживати та залучатися, що характеризується емоційним виснаженням, втратою мотивації та зниженням відданості.

Щоб допомогти собі залишатися здоровими, витривалими і ефективними, регулярно ставте собі такі запитання :

Як страждання інших впливають на мене?

- Чи були у мене моменти співпереживання, гніву, спантеличення через те, що сталося? Якщо ні, можливо, вам доведеться зробити перерву.
- Чи вплинула ця історія на мою зосередженість та концентрацію?
- Які елементи історії залишилися зі мною?
- Які ресурси чи інструменти є корисні для мене та інших?
- Чи це змінило мій погляд на Бога? - на іншу групу людей? Цей новий погляд справедливий чи вірний?



ЯК ПОТУРБУВАТИСЬ ПРО СЕБЕ,

КОЛИ ПІКЛУЄШЕЯ ПРО ІНШИХ

Важливо пересвідчитись, що ви дбаєте про себе, аби бути здоровими та витривалими, а також ефективними та чуйними у своїй турботі про інших. Ось кілька порад, які можуть бути корисними, коли ви служите людям, які пережили травму :



Прийміть той факт, що ваша робота вплине на ваші емоції. Ви не непереможні. Це абсолютно нормально відчувати шок, обурення, жах, засмучення або вразливість через те, що ви побачили або почули. Не дозволяйте глибині їхнього страждання переконати вас, що ви не повинні визнавати свої страждання від їхнього імені. Ми найкраще проявляємо любов, коли достатньо горюємо.

Вивчіть свої межі, пізнайте свої можливості. Переконайтесь, що ви щотижня дотримуєтесь Шабату (відпочинку у сьомий день) і навмисно захищаєте це право на відпочинок, оскільки це життєво важливо. Ми всі справляємося з різними речами на різних рівнях. Якщо ви виявите, що у вас немає здатності слухати про чийсь страждання, тоді ви можете служити практично, наприклад, подавати їжу та напої, прибирати, організувати ігри тощо.



Перевірте свої розмови з самим собою та вірування. Чипочинають історії, які ви чуєте, змінювати ваш погляд на Бога? На іншу групу людей? На себе? Вам стане у нагоді зріле Богослів'я про страждання.

Поділіться своїм досвідом офіційно та неофіційно. Підтримуйте значущі стосунки у своєму житті. Позитивні соціальні зв'язки з друзями, сім'єю та суспільством допомагають розвивати вашу стійкість і здатність успішно продовжувати.



Залишайтеся на зв'язку з Господом. Відновіть своє духовне здоров'я за допомогою роздумів, тихого часу, поклоніння, молитви тощо. Святий Дух є найкращим ресурсом, який ми маємо, щоб нести ці тягарі і він буде вести вас і служити вам у вашому горі через страждання, які ви чуєте.



ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Визначення кризи та втручання

<https://www.nifc.gov/sites/default/files/document-media/CrisisIntervention.pdf>

2. Перша Психологічна Допомога

<https://www.membercare.eu/wp-content/uploads/2022/04/EMCC2022-Sandra-Menges-Loving-others-incl.-families-through-crisis-Psychological-First-Aid.pdf>

3. Травма

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/trauma>

4. Заземлення

<https://www.psychologytools.com/resource/grounding-techniques-menu/>

5. Корисні поради з подолання травматичних подій та лих

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

6. Турбота для тих, хто турбується про інших

https://irct.org/assets/uploads/1018-8185_2007-2_175-177.pdf



YWAM Europe MCRT
Ukraine Resources
Dropbox Folder



