

# ПЕРВИННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ВІЙНИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ПОДАЛЬШИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ

**Максим О.В.**

*науковий співробітник*  
ORCID 0000-0002-9869-1684  
[maksiola@gmail.com](mailto:maksiola@gmail.com)

**Рябовол Т.А.**

*старший науковий співробітник лабораторії соціально  
дезадаптованих неповнолітніх  
Інститут психології імені Г.С.Костюка  
НАПН України  
м. Київ, Україна*  
ORCID 0000-0001-9769-6742  
[rta2008@ukr.net](mailto:rta2008@ukr.net)

**Актуальність дослідження.** Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчують, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності та в цілому картина світу. В умовах воєнних дій діти та дорослі піддаються як фізичному, так і психологічному насильству. Безумовно, особливо діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій.

Війна виснажує фізично та психологічно. Незважаючи на те, що наша психіка здатна адаптуватися до будь-яких складнощів, щодня бойових дій у рідній країні пережити дуже складно. У цей непростий час слід підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психологічне.

**Метою нашої статті є** теоретичний аналіз надання первинної психологічної допомоги постраждалим від війни.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Війна – це завжди втрати: смерть, каліцтва, насильство, біль, страждання, страх і масштаби їх завжди значно більші, ніж у мирний час. Усе це дуже складно переживати дорослим людям, що ж казати про дітей та підлітків, адже психіка їхня ще не несформована і тому вразливіша, ніж у дорослих. Чим менша дитина, тим більше шкоди може завдати їй травма.

Психічний розвиток викривлюється, замість здорових механізмів виникають компенсаторні, які в свою чергу потребують вирівнювання і так, коло за колом, викривлення з'являються у всій структурі особистості. В результаті травми формується спотворена картина світу, викривлене сприймання, неадекватна оцінка себе, інших та навколишніх подій, все це заважає успішно орієнтуватися в соціумі та пристосовуватися до його правил, вимог. Порушення стосуються практично усіх сфер особистості: мотивації, рефлексії, емпатії, критичного мислення, локусу контролю, цінностей та пріоритетів, самооцінки та загального образу Я.

Так вже влаштована психіка, що людина з непрожитою травмою протягом усього свого життя прагнутиме повтору подій, які так чи інакше нагадуватимуть ті, що спричинили травму. Підсвідома потреба пережити її знову і врешті позбутися того болю, який залишається в душі і турбує аж до тих пір, поки травму не буде прожита. Не має значення скільки минуло років відтоді, психотерапевти наголошують, що людині стільки років, скільки їй було на момент травми. Нескомпенсована травма залишається з людиною на все життя, спричиняє психічні страждання, призводить до особистісних та поведінкових розладів, впливає практично на все подальше життя людини.

Іноді психіка реагує на травму посттравматичним психічним розладом, який вважається відкладеною реакцією на травму. Досі поширеною була думка, що ПТСР може виникати не більше, ніж у 25% людей, які перенесли травму. Ймовірно, що після останньої війни, найбільш жорстокої з усіх попередніх, ці дані потребуватимуть перевірки та уточнення.

В той же час дитяча психіка значно пластичніша, ніж у дорослих, тому за умови правильної первинної психологічної допомоги шкоду від пережитого вдається звести до можливого мінімуму.

Звісно емоційний стан дитини дуже залежить від психічного стану дорослого, з яким вона має тісний зв'язок. Дитина більше, ніж доросла людина, здатна заражатися емоціями інших, таким є природній розвиток емоційної сфери людини. Отже, психологи наголошують, що в критичних ситуаціях для дорослих, які знаходяться поруч з дітьми, важливо контролювати власний психічний стан. В ідеалі доросла людина має контейнерувати почуття дитини: давати їй відчуття захищеності, зв'язку з іншими людьми, спокою, надії на те, що все буде добре і ситуація обов'язково зміниться на краще, згладжувати страхи та тривогу, зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим, почуття сили та здатності впоратися зі складними життєвими обставинами

Власне на цьому і ґрунтується первинна психологічна допомога – сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають душевний біль, страждання та потребу захищеності та прийнятті. Первинну психологічну допомогу може надати не тільки професійний психолог, але й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання первинної психологічної допомоги.

Така допомога – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан дистресу.

Основні завдання психолога у роботі з такими дітьми бачилися у подоланні наслідків перебування у стресовій ситуації та попередженні розвитку посттравматичних розладів. Для розв'язання цих завдань проводилася робота: а) із середовищем, в якому перебувають діти (створення, схильне для відновлення психіки дитини, — атмосфери безпеки, передбачуваності подій, зручної та чіткої організації життя, поваги до неї у взаємодії; б) з близьким оточенням дитини (просвітницька та консультативна робота з батьками, педагогами та соціальними працівниками) в) з самою дитиною.

До первинної допомоги належить: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, тепло, захист від подальшої шкоди); оцінка потреб і проблем постраждалого; вміння вислуховувати людей, не примушуючи їх говорити; вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися; встановлення зв'язку з близькими людьми, допомога в отриманні інформації, відповідними службами і структурами соціальної підтримки.

Первинна психологічна допомога призначена для людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитого або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям.

Однак, не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує первинної допомоги або прагне її отримати. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

Звісно, бувають ситуації, коли люди потребують серйознішої допомоги, ніж первинна допомога. Негайної професійної допомоги потребує людина у разі наявності важких фізичних травм, що загрожують життю та вимагають екстреної медичної допомоги. За умови змін у психічному стані, які не дозволяють особам самостійно піклуватися про себе або про своїх дітей, а також може заподіяти шкоду собі або іншим людям.

Люди, які її надають, мають розуміти межі власних можливостей та звертатися за допомогою до професіоналів – медичних працівників, психологів, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування або громадських організацій присутніх на місці події.

Постраждалі люди можуть потребувати допомоги та підтримки протягом тривалого часу після кризової події, первинна допомога призначена для підтримки тих, хто постраждав щойно. Можна надати таку допомогу, коли вперше встановлюєш контакт з людьми, які перебувають у стані дистресу. Зазвичай це відбувається під час або відразу після події, але іноді – через кілька днів або тижнів, в залежності від того, як довго тривала подія і на скільки травмуючою вона була.

Первинну психологічну допомогу можна надавати у будь-якому порівняно безпечному місці – безпосередньо на місці події, якщо мова йде про окремий нещасний випадок, або в місцях надання допомоги постраждалим, наприклад, в медичних установах, притулках і таборах переселенців, школах, пунктах розподілу гуманітарної допомоги. Бажано намагатися надавати психологічну допомогу там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих.

Люди, що беруться допомагати постраждалим мають поважати гідність, захищати безпеку та права потерпілих. Уникати дій, які можуть поставити людину під загрозу подальших травмуючих впливів. Щоб цього не сталося не можна нав'язувати свою допомогу, поводитися настирливо і нахабно, також не можна примушувати людину розповідати про те, що з нею сталося та давати оцінки вчинкам і переживанням людини, навіть якщо це дитина чи підліток.

Робити все можливе для того щоб захистити їх від фізичної та психологічної травми. Ставитися до людей з повагою, згідно загальноприйнятих культурних і соціальних норм. У кризових ситуаціях серед постраждалого населення часто виявляються люди різних культурних традицій, включаючи національні меншини або інші групи, що піддаються ризику маргіналізації. Національна культура визначає, як треба ставитися до людей і що прийнято, а що не прийнято говорити і робити. Наприклад, в деяких культурах не прийнято ділитися почуттями з будь-ким, крім членів сім'ї, або жінкам дозволено говорити тільки з жінками, або необхідно одягатися певним чином, покривати голову і т. ін. Не виключено, що доведеться працювати з людьми, чиє походження і виховання відрізняється від тих, хто надає допомогу. Надаючи допомогу важливо ставитися із розумінням до різних культурних традицій і вірувань.

Також варто переконатися, що допомога надається справедливо, без дискримінації. Допомагати людям відстоювати свої права і отримувати необхідну підтримку та діяти в інтересах кожного потерпілого, який потребує допомоги. Як і для будь-якої психологічної допомоги, для первинної також

важливо дотримуватися етичних правил надання первинної психологічної допомоги, а це значить: бути чесним і гідним довіри; поважати право людини самостійно приймати рішення; усвідомлювати і відкидати власні упередження і забобони; дотримуватися конфіденційності і не допускати необґрунтованого поширення отриманих від людини анкетних даних. Треба дати людині чітко зрозуміти, що, навіть, якщо вона відмовляється від допомоги зараз, вона може звернутися за нею згодом. Під час взаємодії потрібно враховувати особливості культури, віку та статі особи.

Ні в якому разі не можна: зловживати своїм становищем надаючи допомогу людині, яка постраждала; перебільшувати свої знання та навички; просити гроші або послуги за надання допомоги; давати неправдиві обіцянки чи повідомляти недостовірні відомості, поширювати отримані відомості особистого характеру.

Задовільним результатом первинної психологічної допомоги буде зміна психологічного стану людини на спокійніший та більш позитивний, спостерігатимуться адекватніші реакції та поведінка, ритмічніше дихання, тіло не буде таким напруженим та скутим, людина буде більше доступна контакту. Первинна психологічна допомога дуже важливий етап для збереження психічного здоров'я людей в умовах війни.

**Висновки.** Виявлено певні тенденції щодо різного характеру переживання психотравми та її наслідків в окремих категоріях постраждалих, виявлено також відмінності в особливостях перебігу адаптаційних розладів та можливостях їх подолання різними групами постраждалих. За нашим припущенням, зазначені відмінності можуть бути викликані різним ступенем стресостійкості людей, які застосовуються під час психологічної допомоги стратегіями та засобами консультування та психотерапії, а також іншими факторами, у тому числі соціокультурного характеру. Отже, зараз актуальним є проведення системних досліджень щодо визначення сукупності факторів (і взаємозв'язків між ними), які зумовлюють успішність процесів консультативної та психотерапевтичної допомоги та різноманітних реабілітаційних програм.