

Царенко Л. Г.,
старший науковий співробітник
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

НЕВІДКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТЕХНІК ТРАВМАФОКУСОВАНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ

До 2013 року в Україні невідкладну психологічну допомогу у важких життєвих ситуаціях надавали працівники соціальних служб (екстрена і кризова психологічна допомога), а в надзвичайних ситуаціях – психологічна служба системи ДСНС (екстрена психологічна допомога). З початком Революції Гідності і в перші місяці російсько-української війни практичні психологи здебільшого застосовували зазначені вище модифіковані технології раннього втручання. Психологічна служба Майдану так і називалася – «кризова служба». Працюючи з особовим складом силових структур, зокрема у зоні АТО, здебільшого орієнтувалися на технології екстреної психологічної допомоги.

Після 2014 року зросла кількість орієнтованих на раннє втручання технологій. Було проведено низку тренінгів із першої психологічної допомоги, почалося освоєння психотерапевтичних методів, спрямованих на подолання наслідків психічного травмування (насамперед травмафокусованих підходів), у яких передбачаються орієнтовані на раннє втручання техніки і технології. Репертуар психологічної допомоги на ранніх етапах розширився.

З початком повномасштабної війни суттєво зросла кількість людей, що потрапили в епіцентр екстремальних, надзвичайних чи просто важких життєвих ситуацій, які для багатьох стали стресовими, травмівними, кризовими. Популяризація орієнтованих на раннє втручання технік і технологій психологічної допомоги і самопомоги вийшла за межі фахових спільнот на екрани телевізорів, на простір інтернету. Технік і технологій, орієнтованих на раннє втручання, стало більше. Зокрема

з'явилися протоколи невідкладної допомоги EMDR, технології низької інтенсивності КПТ, техніки соматичної терапії Пітера Левіна, травмафокусу, брейнспоттінгу.

Невідкладна психологічна допомога як і перша психологічна допомога – це особливі системи й основи дій психолога, які можна описати, спираючись на такі критерії: 1) ціль (що це?); 2) принципи; 3) хто надає; 4) кому надається; 5) де; 6) у якому випадку; 7) коли; 8) методи, що їх використовують фахівці. Спираючись на задані критерії, зазначимо відмінність між цими напрямками.

І перша психологічна й невідкладна психологічна допомога – технології орієнтовані на раннє втручання. **Невідкладна психологічна допомога** – це форма раннього втручання, що надається підготовленими фахівцями людині, яка переживає гостру емоційну чи поведінкову реакцію на стрес. Таке втручання спрямоване на стабілізацію психічного стану або на зменшення симптомів гострого стресового стану та сприяння поверненню функціонування до попереднього рівня з метою запобігання розладам адаптації. Окрім цього, невідкладна психологічна допомога із застосуванням психотерапевтичних технологій сприяє ще й опрацюванню психотравмивного досвіду.

Невідкладна допомога, як і перша психологічна, може надаватися відразу після травматичної події. Проте є необхідні вимоги щодо застосування психотерапевтичних технологій відразу після травматичної події особливо, коли йдеться про катастрофи та масове насилля: терористичні атаки чи воєнні дії. (Ці вимоги бажані, але не необхідні при наданні першої психологічної допомоги.) Експерти [5] різних країн світу визначили п'ять елементів, які сприяють зменшенню допомагають знизити рівня травматизації. Це здатність:

- а) передати відчуття безпеки;
- б) заспокоїти надмірно збуджену систему захисту;
- в) активізувати власну та колективну готовність до дії;
- г) активізувати систему прихильності до інших людей;
- д) передати надію.

	Перша психологічна допомога [2; 4]	Невідкладна психологічна допомога
Що?	Підтримувальне втручання; сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги	Психологічне втручання з використанням спеціальних технологій, зокрема психотерапевтичних
Ціль	Зменшення первинного дистресу, спричиненого травматичними подіями	Зменшення реакції на стрес, сприяння стабілізації стану чи вирішенню проблеми (кризова допомога)
Хто надає?	Працівники сфери психічного здоров'я, представники ДСНС, силових структур або підготовлені волонтери	Підготовлені фахівці
Кому?	Постраждалим в екстремальних чи надзвичайних ситуаціях, людям, що страждають або відчувають потребу в чомусь	Людам із гострою стресовою реакцією чи гострим переживанням із метою стабілізації психічного стану шляхом опрацювання травматичної інформації
Де?	На місці або в безпосередній близькості до місця події	У медичному закладі, кабінеті психолога або в будь-якому обладнаному місці для надання допомоги
Коли?	Відразу, якомога швидше після того, як з'явилася така потреба	Якомога швидше після того, як з'явилися симптоми розладу

Перша психологічна допомога надається відразу після травматичних подій на місці або поблизу місця події. Про це йдеться і в *проекті наказу «Про затвердження Порядку застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги» [3]* розробленого і винесеного на громадське обговорення Міністерством охорони здоров'я України: «У зоні катастроф і терористичних актів працівники сфери екстреної медичної допомоги та психічного здоров'я, які першими прибувають на місце катастрофи, підготовлені військовослужбовці та працівники служб швидкого реагування на надзвичайні ситуації надають першу психологічну допомогу пацієнтам».

А невідкладна психологічна допомога (у Порядку [4] – це «екстрена», «кризова» допомога), що надається підготовленим фахівцем у разі гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи, після того

як не вдалося стабілізувати стан за допомогою першої психологічної допомоги. Така допомога може надаватися і пізніше – через місяць або й через багато років після психотравмивної події. Перша психологічна допомога відрізняється від невідкладної як допомога фахівців швидкої допомоги від допомоги, що надається у невідкладному медичному відділенні.

Невідкладної допомоги можуть потребувати як ті, хто нещодавно пережив травматичну ситуацію, так і в системі комплексного реагування – на кожному рівні надання психологічної допомоги. У Порядку [там же] виділяють такі рівні комплексної системи психологічної допомоги: перший – соціально-психологічна підтримка та супровід; другий – психологічна реабілітація; третій – комплексна медико-психологічна реабілітація.

І першу психологічну, й невідкладну психологічну допомогу потрібно надавати якомога раніше. Діяти потрібно відразу ж, відповідно до конкретної ситуації. Якщо у разі гострої реакції на стрес людині вчасно надати належну підтримку та психологічну допомогу, то, за свідченням зарубіжних фахівців, більшість потерпілих успішно адаптуються до пережитого і не страждатимуть (або страждатимуть менше) від ПТСР та супутніх розладів: залежностей від психоактивних речовин, депресії, тривожних та поведінкових розладів тощо. Що більше часу людина перебуватиме в гострому стані, то більша ймовірність розвитку хронічних розладів.

Список літератури

1. Всемирная организация здравоохранения. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. 2014. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/45/9789244548202_rus.pdf
2. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи. Львів : Друкарські куншти, 2015.
3. Порядок застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2019/6%28107%29/pages-5-6/poryadok-zastosuvannya-metodiv-psihologichnoyi-i-psihoterapevtichnoyi-dopomogi>
4. Порядок та умови надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до [Закону України](#) «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022->

[%D0%BF?fbclid=IwAR1Jd28KI1bCiorW5bf9xEjeFEdki-SqDkEE2b32rY8bY9v3wyBBTniKhig#Text](#)

5. Раст К., Гофманн А. EMDR у терапії гострої травми / EMDR терапія наслідків психотравми : практичний посібник / за ред. А. Гофманна. Свічадо, 2017. 257

с.