

Оніщенко Н.В., канд. психол. наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України

ОСНОВНІ ЗАХОДИ В МЕЖАХ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИЧАМ ЗАГИБЛИХ ВНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. У статті наводяться дані щодо особливостей роботи екстремальних психологів з родичами загиблих від надзвичайних ситуацій. Надається характеристика основних етапів роботи фахівця-психолога з людиною, яка переживає горе втрати, висвітлюються основні проблеми організації психологічної допомоги в подібних ситуаціях.

Ключові слова: горе; екстрена психологічна допомога; надзвичайна ситуація.

Основные мероприятия в рамках оказания экстренной психологической помощи родственникам погибших в следствие чрезвычайных ситуаций

Аннотация. В статье приводятся данные относительно работы экстремальных психологов с родственниками погибших от чрезвычайных ситуаций. Дается характеристика основных этапов работы специалиста-психолога с человеком, который переживает горе потери, освещаются основные проблемы организации психологической помощи в подобных ситуациях.

Ключевые слова: горе; экстренная психологическая помощь; чрезвычайная ситуация.

The main activities of emergency counseling bereaved families as a consequence of an emergency

Abstract. The article presents data on the work of psychologists with extreme relatives of victims of emergencies. Describes the main stages of the professional psychologist with a person who is experiencing grief loss, highlighting the main problems of the organization of psychological help in such situations.

Keywords: mountain, emergency psychological assistance; emergency.

Постановка проблеми. Мабуть, найважчим горем для людини є горе втрати. Біль від смерті рідного не можна ні з чим порівняти, не можна нічим заспокоїти. Період проведення пошуково-рятувальних робіт в осередку трагедії можна назвати найважчим з психологічної точки зору. Місце надзвичайної ситуації (НС) є зосередженням горя та відчаю тих, хто втратив найдорожчих у світі людей. Саме в таку мить постраждалим, які волею долі опинились в таких умовах, обов'язково повинна надаватись екстрена психологічна допомога.

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що питаннями сутності та змісту психологічної допомоги переймались такі вчені як О.Ф.Бондаренко, І.О. Корнієнко, М.О. Крюкова, В.І. Лисенко, О.О. Холодова та ін.

Особливості психологічної допомоги в екстремальних умовах розглядали Ф.Є. Василюк, О.Г. Караяні, М.О. Крюкова, Л.А. Пергаменщик, В.Г. Ромек, Н.В. Тарабрина, О.В. Тімченко, Є.М. Черепанова, С.І. Яковенко та ін.

Такі вчені як Д.Ю. Бородін, О.Я. Варга, О.В. Гнездилов, С. Гремлінг, Є.Г. Гриневич, Б. Дейтс, В.Л. Марищук, В.Л. Решетніков, А. Antonovsky, А. Baum, С. Benington, R. Bryant та ін. досліджували особливості поведінки людини в умовах надзвичайної ситуації, вивчали питання керування стресом, розглядали проблеми здійснення психотерапевтичних заходів з постраждалими.

Метою статті є розгляд питань щодо особливостей проведення екстремальними психологами необхідних заходів при наданні екстреної психологічної допомоги постраждалим, які в наслідок надзвичайної ситуації втратили своїх рідних та близьких.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами вже неодноразово відмічалось, що досить часто, коли трапляється складна надзвичайна ситуація, до ліквідації її наслідків можуть бути залучені психологи, основним професійним профілем яких не є екстремальна психологія [4]. Маючи вагомі академічні знання в межах психологічної науки, такі фахівці можуть не володіти основними прийомами та техніками надання екстреної психологічної допомоги постраждалим від лиха людям.

Надзвичайні (екстремальні) ситуації характеризуються, насамперед, надсильним впливом на психіку людини, що викликає в неї травматичний стрес. Психологічні наслідки травматичного стресу в крайньому своєму прояві виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), який виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, сполучені із серйозною загрозою життю або здоров'ю. ПТСР може розвиватися в умовах надзвичайної практично у кожної людини навіть за умов повної відсутності явної особистої схильності [1].

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції. Як відомо, стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яку зміну умов, що вимагають пристосувань. Центральними положеннями в концепції стресу, запропонованої у 1936 році Гансом Сельє, є гомеостатична модель самозбереження організму й мобілізація ресурсів для реакції на стресор [6].

Стрес стає травматичним, коли перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини й руйнує захист, коли результатом впливів стресора є порушення у психічній сфері за аналогією з фізичними порушеннями [2]. Як стресор в таких ситуаціях виступають травматичні події – екстремальні, кризові та надзвичайні ситуації, що володіють потужним негативним наслідком.

Важливо пам'ятати про те, що в умовах надзвичайної ситуації у людини відбувається розрив цілісності особистості на всіх рівнях прояву: когнітивному, рольовому, особистісному й соціальному.

Когнітивний розрив проявляється в нерозумінні того, що відбулося.

Рольовий розрив – це нездатність постраждалої людини виконувати свої функції в сім'ї, на роботі.

Соціальний розрив можна розглядати як віддалення від сім'ї та друзів.

Розрив на особистісному рівні характеризується як нездатність усвідомлювати те, що відбулось емоційно або фізично.

Для подолання розривів необхідні:

- пояснення, інформування, структурування, осмислення (ці засоби вживаються на подолання когнітивного розриву);
- знаходження будь-якої ролі з метою мобілізації активності (ліквідація рольового розриву);
- допомога в знаходженні контакту й підтримки (усунення соціального розриву);
- визначення того, що не змінилося (особистісний розрив) [5].

Крім того, якщо виїжджаючи на місце трагедії, психолог МНС приблизно вже знає, з чим йому доведеться зустрітись в осередку НС та які проблеми його чекають, то психолог, який вперше залучається до такої місії, з ними не знайомий. Саме для мінімізації негативного впливу даних проблем та підвищення рівню власної діяльності з надання екстреної психологічної допомоги постраждалим, психолог повинен здійснити низку певних заходів.

Відмітимо основні з них:

- 1) дотримуватись графіку чергування та виконувати свою функцію, відведену при розподілі всіх психологів, які працюють на місці трагедії;
- 2) при роботі в осередку НС засобами візуальної психодіагностики ідентифікувати тих постраждалих, які більш ніж інші потребують екстреного психологічного втручання (родичі загиблих, або тих, чия доля залишається невідомою);
- 3) будь-яку інформацію надавати дозовано та обережно, адже будь-яка помилка може спричинити виникнення панічних явищ або загострення негативних психічних станів серед постраждалих;
- 4) мінімізувати контакт постраждалих з представниками засобів масової інформації;
- 5) при наявності можливості вивести постраждалого з осередку НС або хоча б з натовпу людей, які також були застигнуті трагедією;
- 6) у випадку прояву у постраждалого гострих стресових реакцій провести необхідні заходи щодо їх купірування;

7) якщо у людини, яка втратила родича на місці трагедії є ще близькі люди, необхідно забезпечити їх сумісне перебування, адже така підтримка буде на користь психологічному стану людини, яка пережила втрату.

Розглянемо докладніше деякі з основних етапів роботи екстремальних психологів з родичами загиблих. Досить часто трапляються такі ситуації на місцях трагедій, коли доля деяких людей, яких застигло лихо, довгий час залишається невідомою. В таких випадках, скоріш за все, буде організовано розміщення людей у найближчому найбільш пристосованому для цього місці (готель, школа і т.д.). В таких умовах психологам обов'язково потрібно буде організувати цілодобове чергування. При необхідності з валізи психолога фахівцеві потрібно мати наготові заспокійливі препарати, чай, воду, серветки.

При очікуванні звісток про долю своїх рідних, люди можуть підхоплювати та підтримувати панічні реакції, адже в умовах очікування більшість з них може не витримати інформаційного вакууму. Саме для профілактики паніки бажано проводити регулярне інформування всіх тих, хто очікує звісток, не рідше, ніж кожні 2-3 години. Екстремальні психологи повинні регулювати скупчення очікуючих та, у разі потреби, одразу купірувати виникнення хвилювань в групі.

Окрему увагу слід приділяти тим постраждалим, хто переживає ускладнене горе, тим, хто втратив не одну рідну людину, а може всю родину. Такий постраждалий страждає через неможливість виправлення трагедії та через незворотність ситуації, його оточує лише пустота, а життя втрачає смисл. З такою людиною психолог повинен знаходитись постійно, забезпечити їй почуття безпеки, надати підтримку, провести всі необхідні заходи в межах надання екстреної психологічної допомоги. Основною метою психолога на цьому етапі є допомогти людині проявити своє горе через емоції, відреагувати те, що сталося, щоб уникнути важких наслідків у майбутньому.

Ще одним досить важливим заходом на місці трагедії є створення місця сублімації або опредметнення горя – місця, куди будь-хто, а особливо постраждалі, чий близькі загинули, зможуть принести квіти, фотографії, свічки тощо. Таке місце створюється екстремальними психологами у випадку невизначеності дійсного місця, де загинули люди, або якщо на таке місце не має вільного доступу (наприклад, місце аварії літака або руйнування будинку). Як правило, на такі місця сублімації або опредметнення горя люди, які тим чи іншим чином постраждали від трагедії, свідки надзвичайної ситуації та сторонні люди несуть квіти в пам'ять про загиблих, іграшки, якщо серед них були діти, ставлять свічки тощо. Ці всі заходи дозволяють всім бажаючим проявити своє співчуття до того, що сталося, виразити свій біль та вшанувати пам'ять загиблих від надзвичайної ситуації.

Досвід роботи фахівців науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології в осередках надзвичайних ситуацій свідчить про певний терапевтичний ефект подібних місць опредметнення горя. Приходячи сюди, постраждалі не стримують своїх емоцій, дозволяють собі виразити свій біль та скорботу. Такі прояви є бажаними з точки зору нормального переживання реакції горя як відповіді на смерть близької людини. Але слід пам'ятати, що поряд з цим така картина у постраждалих може викликати або провокувати прояв образи, агресії та гніву на навколишніх за те, що вони живі, а близької людини не має серед них; на ситуацію зокрема та долю взагалі, що така біда сталася саме з ними і їй не вдалося уникнути.

Основним завданням екстремального психолога на даному етапі є спрямування людини, що горює, на розуміння своїх почуттів, на необхідність їх прояву та на те, що навіть негативний спектр всіх емоційних проявів є нормальним для ситуації, в якій вона опинилась. Такий процес розуміння та усвідомлення дозволить знизити переживання постраждалих щодо адекватності свого стану, адже багато з них в подібних ситуаціях втрачають самоконтроль, відчувають страх та сумніви щодо норми власного психічного стану. В такому

випадку екстремальний психолог, пояснюючи природу таких переживань та переконуючи людину в їх нормальності, допомагає їй заспокоїтись.

Крім цього, наведені вище заходи дозволять знизити рівень тривоги та стурбованості постраждалого щодо свого стану шляхом сприяння усвідомленню та вираженню негативних емоційних проявів. Психолог проводить роботу відносно недопущення процесу придушення постраждалим своїх емоцій, незважаючи на їх спрямованість та характеристику. Це також допоможе попередити виникнення у постраждалого почуття провини за те, що сталося з його близькою людиною.

Працюючи в осередку надзвичайної ситуації, нам неодноразово доводилось відмічати виникнення у багатьох родичів загиблих почуття провини. Найчастіше це спостерігалось у батьків, які в наслідок трагічної події втратили дитину незалежно якого віку. Зауважимо, що при виникненні такого почуття, його усвідомлення та розуміння, принаймні дозволить його контролювати та забезпечить профілактику трансформації цього емоційного прояву у патологічну форму. З вищенаведеного можна заключити, що робота з постраждалим по усвідомленню своїх емоційних проявів повинна проводитись психологом обов'язково.

Також зауважимо, що майже при всіх надзвичайних ситуаціях, де мала місце масова загибель людей, варто запрошувати священників, які проведуть необхідні релігійні обряди. Відомо, що коли є надія знайти без вісті зниклих людей, багато хто з їх родичів звертається до молитви, до Бога.

В ситуаціях, коли людина отримала звістку про загибель близького, а тіло його ще не знайдено, священники можуть провести паніхиду за загиблими. Саме в таких випадках підтримка священників може трактуватись як своєрідний психотерапевтичний прийом, який, шляхом констатації того, що відбулося як незворотної ситуації та підтвердження смерті постраждалих, дозволяє певним чином оптимізувати психічний стан людей, які опинились в осередку горя. Крім того, такий обряд можна трактувати як превентивну міру виникнення у родичів загиблих суїцидальних думок та намірів. Окремо відмітимо, що дії

священика по проведенню поминальної паніхиди на місці надзвичайної ситуації може викликати і зворотній ефект, особливо з боку тих людей, які ще не отримали звістки про загибель близької людини та які мають надію на її спасіння.

Особливу увагу слід приділити випадкам, коли надзвичайна ситуація трапилась далеко від місця проживання загиблої людини (авіакатастрофи), а у її родичів не має можливості відвідувати місце загибелі у будь-яку мить. В таких ситуаціях бажано неподалік від місця аварії дозволити родичам загиблих взяти з собою, наприклад, мішечки с землею з місця трагедії тощо. У тих, хто втратив найріднішу у світі людину може з'явитись бажання взяти з собою хоч щонебудь як пам'ять про загиблого. Такі дії, з точки зору екстремальних психологів, є у більшості випадків необхідною мірою для полегшення психологічного стану людини, що знаходиться у стані горя. Беручи на пам'ять речі з місця трагічної загибелі рідної людини, у постраждалого з'являється можливість посумувати, виплеснути свої емоції, тобто перенести своє горе з внутрішнього в зовнішній світ.

Як відмічалось вище, дізнавшись про загибель рідної і близької людини, постраждалий потрапляє під владу почуттів. У кризі у людини, як правило, виникає амбівалентність почуттів, тобто боротьба протилежних устремлінь: залежності та незалежності, впевненості в своїх силах з прагненням перекласти відповідальність на інших, емоційного контролю з його втратою. Всі ці почуття викликають у людини, яка знаходиться у стані горя, зниження самооцінки; невпевненості у майбутньому, виникнення недовіри до оточуючих, страх, що знову можна пережити подібну трагедію.

Під впливом травматичної ситуації у людини порушується процес сприйняття безперервності життя і руйнуються індивідуальні пояснювальні схеми, які до травматичного впливу робили суб'єктивний світ зрозумілим і передбачуваним. Такі переживання та думки можуть супроводжуватися неадекватними вчинками людини, яка горює, що у крайніх випадках може призвести до нанесення пошкоджень собі та іншим людям. Також у людини

можуть виникнути і суїцидальні думки. Вважається, що в подібних ситуаціях ці думки нормальні, але головне не допустити, щоб людина зробила крок до їх здійснення. Для цього необхідно змусити тих, хто пережив горе втрати, згадати про те, що потрібно обов'язково вшанувати пам'ять загиблих, поховати їх, пом'янути у відповідності з релігією тощо.

Відвідування місця катастрофи викликає у родичів загиблих високу нервову напругу. Також у людей у стані горя спостерігаються різні негативні психічні стани, які, знову ж таки, можуть спровокувати появу суїцидальних думок. Таким чином, на даному етапі важливо забезпечити психологічне супроводження родичів загиблих, необхідно, щоб в цей час психологи були поруч з тими, хто втратив близьких. Найчастіше в таких випадках екстремальні психологи проводять індивідуальну роботу, головною метою якої повинна стати побудова плану на найближче майбутнє, - необхідно допомогти людині зрозуміти, яку місію їй потрібно виконати, що необхідно зробити. Це зорієнтує людину на конкретну діяльність. Також екстремальному психологу слід пам'ятати, що у подібних випадках необхідно уникати тем, основним змістом яких є суцільний позитив – це може тільки нашкодити постраждалому, адже тільки-но втративши рідну людину, він не вірить в те, що все буде добре. Бажано спрямувати людину на обов'язкове проходження процесу горювання, інакше вона назавжди залишить у своєму внутрішньому світі глибоке, не пережите горе, яке може обумовити порушення психологічного та соматичного стану людини.

Окрему увагу слід приділяти процесу впізнання тіл загиблих, яке може проводитись як на місці катастрофи, так і у морзі. Таку процедуру необхідно планувати так, щоб до її проведення було залучено максимальну кількість екстремальних психологів. Наш досвід роботи в осередку надзвичайної ситуації свідчить, що на процес впізнання необхідно брати з собою заспокійливі засоби, питну воду, одноразові рукавички тощо [3]. Найчастіше родичі загиблих не допускають до процедури впізнання нікого окрім екстремальних психологів. Саме з метою попередження власного психологічного виснаження фахівці

повинні встановити чіткий графік черговості супроводження родичів для впізнання. Зауважимо, що впізнання тіл загиблих на місці трагедії вважається з психологічної точки зору дещо легшим, ніж упізнання у морзі, де знаходяться тіла та останки всіх загиблих. Це може викликати у людини додатковий стрес.

Порушення сприйняття свого минулого, сьогодення й майбутнього, почуття «укороченої життєвої перспективи», втрата цікавості до життя в цілому, почуття «відгородженості» від інших людей, порушення взаємин з оточуючими й самовідносин, руйнування індивідуальних когнітивно-емоційних схем тощо – це те, що відчуває особистість, яка втратила близьку людину, – все це дозволяє говорити про безпосередній вплив кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій на особистість людина, яка пережила втрату.

Висновок. Проведення фахівцем-психологом, який працює в осередку надзвичайної ситуації всіх необхідних психологічних заходів, обумовить зниження вірогідності виникнення та розвитку у родичів загиблих ознак посттравматичного стресового розладу та гострих стресових реакцій. Таким чином, психологічна робота з надання екстреної психологічної допомоги родичам загиблих в наслідок надзвичайної ситуації, є найважливішим етапом психологічної роботи фахівця в осередку трагедії.

Література:

1. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смісловий аспект: Монографія / [Лебедев Д.В., Лебедева С.Ю., Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Тімченко О.В.]. – Х.: НУЦЗУ, 2009. – 128 с.
2. Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
3. Оніщенко, Н.В. Особливості підготовки психолога МНС до виїзду в зону надзвичайної ситуації / Н.В. Оніщенко // Право і безпека. Науковий журнал. - №1 (43) 2012г. –Х.: НУВС, 2012. – С. 329-333.

4. Оніщенко, Н.В. Роль та місце екстремальних психологів при ліквідації наслідків надзвичайної ситуації / Н.В. Оніщенко //Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2012. – Вип.1 (26). – С. 223-229.
5. Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: В 2т. // Под ред. Т.Б. Дмитриевой. - Т. 1;2. - М.: 2004. – 361 с.
6. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек , Контрактovich В.А., Крукович Е.И. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.