

Психологическая минутка для педагогов

Как выжить в ситуации военного конфликта и сохранить психологическое здоровье

Статьи / Социальная психология

Война это Чрезвычайная Ситуация биолого-социального характера.

К таким ЧС можно отнести: голод, терроризм, общественные беспорядки, различные акты насилия.

Мы люди социальные существа и мы не можем друг без друга. Человеческий детеныш не может выжить и стать человеком без участия другого человека. Сказки про Маугли увы или к счастью всего лишь сказки. Поэтому самое опасное в этой ситуации Военного Конфликта – то , что идет подрыв безопасности на Уровне: ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК.

На фоне этого могут проявляться различные стрессовые расстройства психики, на которые многие не обращают внимания потому, что надо решать много других задач часто связанных с обеспечением физической безопасности.

К таким расстройствам относят:

- Острое стрессовое расстройство — это наша реакция на физический и ментальный стресс. Могут начаться головокружение, тревога, непонимание того, что происходит, уменьшение концентрации, ухудшение памяти, дезориентация. Как правило, со временем эти симптомы проходят.

- Расстройство адаптации - подавленное настроение, грусть, тревога или беспокойство, нарушения в поведении, ощущение невозможности продолжать повседневную деятельность в текущей ситуации, затруднения в дыхании, боль в груди. Помимо этого отмечаются такие признаки, как чувство неспособности справиться с поставленными жизненными или профессиональными задачами, а также проблемы с планированием своего будущего

- ПТСР: навязчивые и расстраивающие воспоминания о психотравмирующем событии; потеря интереса к жизни, апатия; ощущение отделенности от других людей, эмоциональной экзальтированности, ограниченности в будущем; раздражительность, вспышки гнева злоупотребление алкоголем и наркотиками, особенно для устранения остроты болезненных переживаний и воспоминаний; депрессия, суицидальные мысли или попытки; вегетативные нарушения и неспецифические соматические жалобы (например, головная боль).

Основная нагрузка по профилактике и помощи в сохранении психологического здоровья населения ложиться на психологов, психотерапевтов, социальных работников.

Виды психологической помощи которые сейчас применяются : первая психологическая, информационная, кризисная, работа с ПТСР и др.

По опыту международных организаций правильно организованная первая помощь по удовлетворению базовых потребностей а так же оказанная Первая Психологическая Помощь помогает справиться с ситуацией и адаптироваться в последствии.

Наша психика такой инструмент, что проживая стрессовую ситуацию с которой успешно справилась, развивает психологическую гибкость и записывает информацию в память как просто как опыт . Однако те ситуации на проживание которых, ресурсов оказывается недостаточно, относя к дистрессу и регистрируются в бессознательном как травма. И тогда лучше обратиться за помощью к квалифицированному специалисту. И казалось бы несмотря на всю сложность военного конфликта, в зависимости от ситуации в которой оказываются люди им приходится решать разные жизненные задачи и их можно условно разделить на следующие общественные группы:

- Беженцы
- Вынужденные переселенцы
- Жители областей на территории которых идут боевые действия
- Участники боевых действий
- Семьи участников боевых действий
- Волонтеры
- Другие

Правильно понимая свои потребности и сложности которые могут возникнуть на пути их решения, иногда могут помочь справиться с тревогой возникающей в процессе адаптации к новой реальности.

Многие переживания являются вполне естественными для данной жизненной ситуации. Понять это иногда бывает вполне достаточно, что бы выйти из ступора.

Проведя условную диагностика себя и соотнеся себя с той или иной группой. Оценив себя на предмет переживаний. Убедившись в их адекватности. Задав себе правильные вопросы. Такие как : Как раньше я справлялся с жизненными кризисами? Какие ресурсы использовал? Что я могу еще сделать ? Может стать очень полезным для того что бы внести во времена неопределенности , не большую толику ясности J

Итак,

Беженцы - группа людей которые были экстренно эвакуированы из зоны боевых действий.

ПОТРЕБНОСТЬ :

В отсутствии прямой угрозы для жизни, в жилье ,пище, одежде, отдыхе, безопасном окружение и возможности быть выслушанным, часто в юридической помощи для восстановления документов.

Задача психологов :

-непосредственное оказание первой психологической помощи (Важна:

Простота психологического воздействия.)

- Координационная работа : обеспечение связей и взаимодействия со специализированными психологическими и другими службами.

Вынужденные переселенцы – группа людей которая выехала по собственному желанию и имеют при себе документы, необходимы вещи для жизни на новом месте.

ПОТРЕБНОСТЬ :

в жилье ,пище, отдыхе, безопасном окружении и возможности быть выслушанным.

Задачи адаптации:

Социальная адаптация, Финансы, Идентичность;

Задача психологов :

Помощь в адаптации

Диагностика состояния ОТС;ПТСР

Работа с гореванием, депрессией , виной выжившего, стыдом, работа с идентичностью и т.д.

Жители областей на территории которых идут боевые действия

ПОТРЕБНОСТЬ :

Выжить, не слышать грохота орудий, пище, отдыхе, безопасное окружении.

Задачи адаптации:

Объединиться, поверить в свои возможности , единство общества, взаимовыручка

Задача психологов :

Диагностика состояния ОТС

Работа с психосоматикой, работа с гореванием

Участники боевых действий

ПОТРЕБНОСТЬ :

Защита своей территории, героизм, признание общества ,пище, отдыхе, быть полезным, служение, признание общества

Задачи адаптации:

Объединиться, поверить в свои возможности , дух героизма, взаимовыручка

Задача психологов :

Командообразование

Помощь в адаптации

Работа с идентичностью, виной выжившего

Волонтеры

ПОТРЕБНОСТЬ :

служение, признание общества, героизм ,пище, отдыхе

Задачи адаптации:

Объединиться, поверить в свои возможности , дух героизма, взаимовыручка

Задача психологов :

Командообразование

Диагностика ОТР

Работа с психосоматикой, идентичностью, виной выжившего

Помощь в адаптации

Очень часто на фоне событий военного конфликта обостряются все личные и семейные проблемы. Война становится для многих отношений проверкой на прочность.

У кого то они становятся крепче, у кого то совсем разрушаются, а кто то находит новых друзей и близких по духу людей. Так же обостряются хронические заболевания. Не забывайте об этом и вовремя позаботьтесь о профилактике..

Психологам конечно же тоже важно помнить о своих собственных ресурсах, быть очень внимательным к первым сигналам выгорания.

Обязательно посещать группы профессиональной поддержки, регулярно брать супервизии.

И конечно же , у Вас есть свой уникальный опыт проживания этой сложной ситуации. Берегите себя и своих близких

Верьте в себя и у Вас обязательно все получится!

Психологическая поддержка детей в период военных действий

В такое сложное и напряженное время особое внимание нужно уделять детям. Дети, в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться со всеми нахлынувшими на них эмоциями. Дети, как правило, очень впечатлительны, легковозбудимы и плохо понимают, что происходит, если им не объясняют ситуацию доступным языком.

Часто мы ошибочно думаем, что вести беседы с детьми на тему войны следует только в случае, если семья проживает непосредственно в зоне обстрела. Но существуют и так называемые "второй и третий круги пострадавших". Во второй круг входят родственники, друзья и знакомые пострадавших, те, кто жил или работал в обстреливаемых городах, те, кто принимает у себя дома семьи беженцев и т.п. В третий круг входят все те, кто слушает новости, кто слышит или узнает от других людей о происходящем. Таким образом, чем ближе знакомство с ситуацией, географически или эмоционально, тем выше риск испытать стресс.

Почти все население Донбасса можно условно отнести к "первому кругу" пострадавших.

Существует вероятность того, что признаки стресса (от легкого беспокойства до панического страха) могут проявиться у любого ребенка, проживающего на Донбассе. Будьте внимательны к своим детям.

Как грамотно подойти к этому вопросу? Как успокоить ребенка? Как

поддержать его в сложной ситуации?

В любом возрасте, особенно дошкольном, дети еще не в состоянии осознать ситуацию, многие из них еще не научились говорить или выражать свои мысли. Это не значит, что малыши ничего не понимают, т.к. любая информация передается и воспринимается и на не вербальном уровне: дети безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать ваше настроение и эмоции, "читая" ваше лицо, слыша интонацию и наблюдая изменения в вашем поведении. Около 10-20% детей обладают повышенным темпераментом, такие дети особенно чувствительны к настроению родителей, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кроватку, в защитное помещение, я уже не говорю о психологическом дискомфорте и испуге при внезапном гуле сирены или грохоте при разрыве ракет.

Для того, чтобы им помочь наилучшим образом, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Первым делом помогите... себе. Если вы обеспокоены, не боритесь и не ругайте себя. В психологии существует такая аксиома: "Ненормальное поведение в ненормальной ситуации нормально". Поэтому дав легитимацию своим чувствам и выразив их с самим собой, с близким человеком, или же у психолога, предстаньте перед ребенком собранным и спокойным. Ребенок воспринимает мир через вас: если хотите помочь ему сохранить душевное равновесие, будьте внимательны к своему состоянию.
2. Не пренебрегайте помощью. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, меняйтесь: если один устал, озабочен или решил почитать для пополнения эмоциональных ресурсов – замените, главное не забывать о взаимопомощи.
3. Старайтесь максимально соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.
4. Уделяйте детям по больше внимания: шутите, играйте, читайте книжки, занимайтесь совместным творчеством, используйте возможность находиться рядом, давая тем самым то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка.

Как помочь ребенку после травматического события

В детстве многие из нас переживают самые различные травматические события. На ребенка воздействуют и события, в которых он не принимал непосредственного участия. Так например, просмотр телевизионного репортажа с места террористического акта также может оказывать на него тяжелое, гнетущее впечатление и вызывать посттравматические симптомы. Дети могут чувствовать собственную незащищенность и беспомощность в мире, который им не совсем понятен. Последствия подобного воздействия включают страх, ночные кошмары, регрессивное поведение (например, ребенок, который давно ходит в туалет, может мочиться в постель) или частые проявления агрессии.

Реакция ребенка на травматическое событие зависит от целого ряда факторов: возраст, характер, степень тяжести и близости к ребенку травматического события, а также уровень поддержки, получаемой от членов семьи и друзей. Именно поддержка, исходящая от родителей во время и после травмы, является основным фактором ее успешного преодоления. Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов, лишь благодаря поддержке близких. Поэтому очень важно, чтобы вы внимательно следили за проявлением у ребенка любых симптомов подавленности и стресса и всегда были рядом с ним в это трудное время.

Ниже приведен ряд практических рекомендаций, которые помогут вам и вашему ребенку справиться с кризисной ситуацией.

Следите за собственной реакцией на происшедшее – Дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, педагоги). Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. Возможно, что для этого вы захотите поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.

Уделяйте ребенку побольше внимания – Чуткость и внимание с вашей стороны позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Если ребенок хочет поговорить с вами о своих чувствах, поощрите его к разговору. Проявите понимание к тому, что он вам скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события.

Говорите с ребенком на понятном ему языке – Любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что же в действительности происходит. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, никогда не настаивайте. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации – Старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.

Старайтесь поддерживать обыденный распорядок жизни, убедите ребенка в том, что он находится в полной безопасности – Поговорите с ребенком о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и

возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса – Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса – Если подростки говорят или думают о самоубийстве, употребляют наркотики, плохо едят или плохо спят или демонстрируют вспышки гнева, этого ни в коем случае нельзя пропустить. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.

Не забывайте о собственном душевном состоянии – Поскольку вы являетесь главным источником помощи и поддержки ребенка, вы должны заботиться о себе. Общайтесь с семьей и друзьями, делитесь своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Старайтесь придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпайтесь, занимайтесь спортом и не забывайте о развлечениях. Вновь повторяем – не стесняйтесь обращаться за профессиональной психологической помощью (консультации и лечение), если вам кажется, что она необходима для вас или вашего ребенка.

В статье использованы материалы авторов : Соловьевой С.Л. (доктор психологических наук), Пророк Н. (доктор психологических наук), Д.Ходорсковской – Сигал (арт-терапевт, педагог-психолог).