



## ТРАВМАТИЗАЦІЯ - ДОПОМОГА ДЛЯ ДУШПАСТИРСТВА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ТА ПІСЛЯ НИХ (ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКОВИХ КАПЕЛАНІВ)

### ЕКСТРЕМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ СТАВЛЯТЬ ПІД СУМНІВ ВСЕ

В екстремальних ситуаціях, наприклад на війні, люди втрачають ґрунт під ногами, старі механізми регулювання та цінності розхитуються.

Переживають надзвичайні, катастрофічні, небезпечні для життя ситуації. Все перемішується, як магніт піднесений до компаса.

У екстремальних ситуаціях не вистачає багатьох речей, таких як сон, час і їжа, обладнання та інформація, і не в останню чергу відчуття безпеки та сенсу. Все знайоме піддається випробуванню. Психіка і душа повинні це переробляти.

Через страх людину можуть охопити фізіологічні рефлексії. Вони можуть чіплятися, мочити штани або нестримно плакати.

У екстремальних ситуаціях люди можуть бути як пілоти, які літають наосліп.

Переживання небезпечних для життя ситуацій з травмами призводить до високого рівня стресу. Стародавні відповіді на такі виклики, які встановлюються в стовбурі мозку, а потім викликаються, — це бійся, втікай, завмирай. Однак вони допомагають лише на короткий час. Тривалий сильний стрес призводить до млявості, вигорання та депресії.

Сторінці 1

Почуття провини, соціальна відстороненість, відсутність самооцінки, відчуття глибокої безнадійності, екзистенційні страхи, відсутність драйву, агресія, підвищене вживання алкоголю, прийом наркотиків, розлади сну та примус до контролю вимагають уваги.

Також можуть виникнути моральні травми. Моральна травма означає, серед іншого, страждання від масового ціннісного конфлікту в бойовій чи оперативній обстановці, неможливість або заборона надати допомогу через наказ. Або ви самі зробили щось, що суперечить вашій власній етиці. Вас підвели (згідно вашого відчуття чи насправді).

### ПОРАДИ З БАГАТОРІЧНОГО ДОСВІДУ ПІДТРИМКИ ТРАВМАТИЗОВАНИХ ЛЮДЕЙ

1. Створіть відповідну атмосферу (захищений простір)!

Найважливіша практична роль душпастиря – створити атмосферу. Захист і довіру втрачено. Тим важливіше створити захищену атмосферу для дискусій. Важливо зі спокоем зустрітися з тремтячим неспокою. Дотик зіграє та заряджає енергією (але спершу запитайте, чи дозволено це). Слід враховувати, чи є захищений простір чи місце в навколишньому середовищі.

Мета полягає в тому, щоб принаймні на деякий час утриматися від зривів і нещастя.

2. Пропонуйте ритуали, які забезпечують структуру та комфорт! (Свічки - Ангели - Благословення - Молитва)

3. Використовуйте багатство почуттів і віру, які містяться в Псалмах (наприклад: Пс 23, Пс 31, 9 і 16, Пс 34, 19 і 23, Пс 91) Читайте Біблію як книгу життя.

4. Залишайтеся з людиною, навіть коли вона плаче і тремтить. Близькість допомагає і лікує. Будьте обізнані про свої обмеження та залучайте інших фахівців неупереджено та відкрито.

Сторінці 3

## ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДУШПАСТИРІВ?

Чим складніші й нелюдські умови, тим важливіше для душпастирів зберігати спокій.

Якщо ви хочете надавати хорошу та професійну допомогу в довгостроковій перспективі, ви самі повинні залишатися стабільними. Важливо подбати про себе. Необхідні психічна гігієна, нагляд і професійна підготовка.

Добре працювати в команді і, якщо можливо, працювати міжпрофесійно.

У 2011 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розробила посібник, який можна безкоштовно отримати в Інтернеті за адресою [www.who.int](http://www.who.int). Під назвою «Перша психологічна допомога – посібник для польових працівників» він розрахований на помічників, які підтримують постраждалих одразу після кризових подій, але зазвичай не мають психотерапевтичної підготовки. Він містить ряд пропозицій, які не претендують на терапію, але є більш підтримуючими та практично орієнтованими. Важливим керівним принципом є повага до гідності, культури та здібностей людей, які потребують допомоги.

Основне пастирське ставлення має характеризуватися емпатією, повагою, орієнтацією на ресурси та підтримкою в регулюванні афекту. Процедура, заснована на цих принципах, створює у травмованого відчуття безпеки, керованості та повноважень приймати рішення.

### ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЩО ХТОСЬ ТРАВМАТИЗОВАНИЙ?

Особливо важливими є скупчення симптомів неконтрольованого повторного переживання травматичної ситуації (як флешбек або жадливий сон), поведінка уникнення, а також психофізіологічне напруження, нервозність і дратівливість.

Сторінці 2

5. Не бійся зустрічі. Важлива емпатія, а не жалість чи всезнання. Сприймай травмованого як рівного собі.

6. Посилання на методи розслаблення та регулювання стресу, які інша людина навчилася індивідуально, або пропонує вправу, які ви вивчили самі.

7. Всі люди різні, тому індивідуальна співпраця необхідна. Тригер, який повертає вашого партнера в жадливу ситуацію, яку він пережив, може бути дуже різним, можливо майже все, навіть якщо гучний удар і запах спаленого м'яса є найбільш знайомими.

8. Не дивуйтеся, якщо постраждалі пізніше не зможуть згадати зустріч з першим, хто допоміг. Можливо, травма накрила цей спогад.

### ДУШПАСТИРСЬКІ ПРОПОЗИЦІЇ ПІСЛЯ ВИХОДУ З ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ

Людей доводиться супроводжувати навіть після виходу з екстремальних ситуацій. У безпечних, приємних місцях для них має бути можливим душпастирство з тимчасовим прихистком, повним гостинності та професійної компетентності. Повинні бути залучені сім'ї або особи, які доглядають за ними. Немає обмежень часу та фантазії. Таким чином, людина відновлюється і повертається до звичного життя.

Пастор Крістіан Фішер, керівник відділу душпастирства людей, які страждають від посттравматичних наслідків, спираючись на досвід пасторів і Пітера Ціммермана: «Травми та моральні конфлікти. Вступ і посібник з профілактичної та лікувальної роботи з екстремними службами», Штутгарт 2022.

Сторінці 4