

Федоренко Олена Іванівна,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки та психології факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4948-9524>

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ РАННЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Представники різних груп людей із психотравмивним досвідом по-різному переживають кризові, травмивні та стресові події, по-різному адаптуються до життя, це означає, що допомога у кожному окремому випадку має свої особливості. Як зазначають Л. Царенко, М. Мюллер [1; 3], одним із принципів психологічної допомоги є багаторівневність. Кожен рівень, на якому надається психологічна допомога, передбачає певні вимоги до місця надання, до підготовки тих, хто надає психологічну допомогу, вимоги до реалізації різноманітних заходів, різних форм психологічної допомоги, залежно від соціальної ситуації, потреб і стану постраждалих осіб.

На етапі комплексного реагування після (або під час) екстремальної (надзвичайної) ситуації виокремлюють чотири рівня надання психологічної допомоги, а саме:

- 1) рання психологічна допомога і/або соціально-психологічний супровід у перший місяць після зміни соціальної ситуації;
- 2) соціально-психологічний супровід;
- 3) психологічна реабілітація;
- 4) комплексна медико-психологічна реабілітація.

Розглянемо особливості першого рівня надання психологічної допомоги – це рання психологічна допомога надається у перший місяць після травмивної події (від 4 до 30 діб). Якщо в людини є симптоми гострого стресового розладу, то вона потребує психотерапевтичної допомоги. Заходи на першому рівні здійснюються з метою: стабілізації психічного стану; відновлення попереднього рівня функціонування; запобігання розладам адаптації; виявлення осіб, що потребують психологічної допомоги на інших рівнях.

На першому рівні реалізуються такі форми психологічної допомоги:

– психодіагностика проводиться для з'ясування особливостей актуальної ситуації в медичному, психічному, особистісному, професійному, соціальному та побутовому планах. При цьому з'ясовується не лише проблематика, симптоми психічних та психологічних розладів, а і ресурси потерпілого, внутрішні (адаптаційний потенціал) та зовнішні (родини, громади, зокрема можливості надання підтримки).

Психологічна діагностика спрямована на визначення психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей людини шляхом застосування сукупності стандартизованих валідних інструментів та процедур вимірювання, опрацювання та інтерпретації результатів, а також встановлення необхідності та оптимальних шляхів психологічного чи психотерапевтичного втручання. Психологічна діагностика здійснюється в груповій або індивідуальній формі.

- Психологічна підтримка є визначальною для стабілізації стану постраждалого та відновлення втраченої довіри до людей, суспільства. Психологічної підтримки потребує як потерпіла людина, так і її родина. Психологічна підтримка – система заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ.

- Психологічна просвіта (психоедукація) для постраждалого та його родини – ознайомлення з можливими реакціями на травмівні події, формами першої допомоги та самопомоги, способами реагування в конфліктних ситуаціях тощо.

Психологічна просвіта – донесення інформації щодо особливостей психічних станів, міжособистісних стосунків, основ психогігієни, формування навичок самопомоги та взаємопідтримки тощо. Психологічна просвіта здійснюється в індивідуальній, сімейній та груповій формах.

- Інформування стосовно специфіки актуальної соціальної ситуації, можливостей громади, зокрема щодо можливості отримати психосоціальну підтримку, психологічну, психотерапевтичну та комплексну медико-психологічну допомогу, повідомлення про наявність та функціонування цільових груп підтримки та/або взаємодопомоги (як за місцем проживання, так і в соціальних мережах). Обов'язково потерпілим людям та їхнім родинам залишають буклети просвітницького (соціальна, психологічна та медична просвіта) та інформаційного характеру (адреси фахівців, груп самопомоги, сайти, телефони, зокрема телефон «гарячої лінії» тощо. Вищеназвані заходи можуть проводитися у формі як індивідуальної, так і групової роботи.

Зазначимо, що такі форми психологічної допомоги як психологічна підтримка, інформування, психологічна просвіта (психоедукація) та психологічна діагностика проводяться на всіх рівнях, змінюється лише їхнє наповнення. Відповідно, психологічне консультування – основна форма роботи другого рівня – проводиться і третьому та четвертому рівнях, а психотерапевтична допомога надається на третьому і на четвертому рівнях.

На кожному рівні (це стосується всіх етапів – і мінімального, й

комплексного реагування, і психологічної реабілітації) постраждалі можуть потребувати невідкладної психологічної допомоги – комплексу заходів, що здійснюються у випадку гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи. Мета втручання – стабілізація психічного стану, відновлення попереднього рівня функціонування, попередження розладів адаптації.

Список використаних джерел

1. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. (Серія «Сам собі психотерапевт»). Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. 120 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб./ автор. кол.: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
3. Царенко Л.Г. Екстремальні чинники розладів адаптації у військовослужбовців, які беруть участь в антитерористичній операції / *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: мат-ли міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 березня, 2016 р.): у 2 ч. / Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2016. С. 220–223.