

Не кажіть фронтовикам: «Я розумію, що ви відчуваєте». Як долати психологічні травми війни.

Що робити, коли боєць повернувся з війни, ні з ким не розмовляє, а жінка хоче бачити його таким веселим, яким він був раніше? А що можна зробити, змусити веселитися, повернути колишнє щастя? Це неможливо. Людина порівнює себе до війни і себе після війни. Вона сумує, вона розчарована, бо вже не можна повернути те, що було колись. Необхідно змиритися і якимось це прийняти. Ця стадія також триває до шести місяців.

Лекцію конспектував: Сергій Демчук

Про травми солдат, які повертаються з війни ми раніше дивилися тільки фільми та серіали. Сьогодні ця реальність прийшла до нас.

Практикуючий психолог і психоаналітик благодійного фонду “Коло” Світлана Шапошнікова розповіла волонтерам, що таке психологічна травма і як поводитися із людьми, які повернулись з війни або втратили рідних:

Про себе

Я отримала освіту з кризової психічної терапії. Навчалася ще 2006 року в Ізраїльських фахівців. Повісила на стінку дипломник і подумала: так, це класно, але що в нас може трапитися, ну максимум якась глобальна пожежа, або якась масова сутичка на стадіоні. Я думала, що кризова психічна травма в нас може трапитися тільки так.

Навіть думки не було такої, що до мене приходитимуть, наприклад, військові журналісти на особистісну терапію, і говоритимуть про свої побутові проблеми після потрапляння в полон. До того ж ця людина каже, що перебування в полоні, а також перебування в екстремальних умовах ще з початку Майдану, на її стан не впливають. Він каже: «Я ж мужик»!

ВІН КАЖЕ: «Я Ж МУЖИК»!

У людей немає розуміння, що ці драматичні події, постійне перебування в стані страху й ризику, ситуації невизначеності майбутнього дуже сильно впливають на нас.

Види психологічних травм

Психологічна травма – це коли людина потрапляє в стресову ситуацію, в ситуацію, коли вона взагалі не знає, що відбувається. Наприклад, коли ви ідете по вулиці і бачите аварію, у вас є розуміння, що треба викликати швидку тощо. Хтось ціпеніє від побаченого і дивиться на все збоку, це теж нормальна реакція – шок. Але все одно є розуміння того, що відбувається.

Що таке війна? Від цього питання вже стає моторошно. З розповідей це одне, з телебачення – інше. Коли ми щодня бачимо в новина жахи і починаємо постійно замислюватися над тим, а як все це виглядає насправді, це теж травмує нашу психіку. Тобто **стрес – це нормальна реакція на ненормальні речі**. Реакція на те, з чим наша психіка не готова зустрітися.

Первинна психологічна травма – це коли людина безпосередньо її отримала. Наприклад, солдат на війні. Це поранення і втрата здоров'я, це — бачити як гинуть інші. Це коли людина не може впоратися з тим, що з нею відбувається.

Вторинна психологічна травм а стосується людей, які постійно спостерігають і знаходяться в стані безперервних змін. Ми піддаємося вторинній травмі, спостерігаючи за новинами, і коли чуємо різні історії з війни від друзів та знайомих. Зараз усе наше суспільство перебуває в стані стресу.

Стадії психологічної травми

Шок. Коли дізнаються, що втратили близьку людину, що втратили здоров'я після поранення, або, наприклад, переселенці отримують відмову на поселення, вони спочатку відчувають шок. Людина не може зрозуміти, як таке могло трапитися.

Шоковий стан може тривати від 2 секунд до 2 тижнів. Якщо людина два тижні дезорієнтована і не може зрозуміти, що робити, - це теж нормально.

Під час шокового стану характерні безсоння й відсутність апетиту. Може бути втрата пам'яті. Був такий випадок, коли боєць повернувся із зони АТО, впізнає свою матір і не впізнає дружину і дітей. Він не отримав поранення, навіть контузії не було. Але в його реєстрі нема дружини й дітей. Він повернувся на той рівень, де він маленька дитина і в нього є мама, яка нім опікуватися.

Заперечення. Це класика з фільмів: людині кажуть, що загинув хтось із близьких. Що вона відповідає? «Цього не може бути!» Заперечення – це перший рівень психологічного захисту. Цей стан також може тривати від 2 хвилин до 2 тижнів. **ЩО Я ЗРОБИВ НЕ ТАК? ХТО ВИННИЙ?**

Повторне переживання. Людина постійно повертається до пережитих подій і думає: а що я міг тоді зробити, щоб цього не сталося? Що я зробив не так? Хто винний? Чому це сталося саме зі мною? Як це можна повернути?

А якби я тоді зробив ось це, того б не сталося... Людина нав'язливо знову переживає ті події і не може звести вийти. Це може тривати до шести місяців.

Переосмислення. Людина вже повернулася думками з пережитих подій, визначилася, хто винний, а тепер переживає депресію й виснаження. В цій стадії людина переживає втрату. Людина осмислює, що саме втратила в результаті трагедії.

Розуміє, яке місце посідав той, кого вона втратила, в її житті.

ПОВЕРНУТИ КОЛИШНЄ ЩАСТЯ НЕМОЖЛИВО

От мене питали, що робити, коли боєць повернувся з війни, ні з ким не розмовляє, а жінка хоче бачити його таким веселим, яким він був раніше? А що можна зробити, змусити веселитися, повернути колишнє щастя? Це неможливо. Треба розуміти, що людина переживає певну стадію психологічної травми. Вона порівнює себе до війни і себе після війни. Вона сумує, вона розчарована, бо вже не можна повернути те, що було колись. Необхідно змиритися і якимось це прийняти. Ця стадія також триває до шести місяців.

Завершення або адаптація – заключна стадія. Людина виходить зі стану депресії й починає налагоджувати своє життя. Звикає жити після втрати. Вона сумує, але вже принаймні більш-менш нормально спить, заміняє свої колишні суспільні зв'язки новими. Загиблих ця людина вже починає згадувати, що називається, зі світлою пам'яттю.

Якщо людина проходить всі стадії за одні рік – це вважається нормою.

У мене питали, мовляв, чоловік повертається із зони АТО, як його заспокоїти? У таких випадках я кажу, що треба заспокоїтися самій. Треба розуміти, що в нього є почуття, і якимось змусити заспокоїтися, не переживши стадій психічної травми, неможливо.

ЛЮДИНА ВИХОДИТЬ ЗІ СТАНУ ДЕПРЕСІЇ. ЗВИКАЄ ЖИТИ ПІСЛЯ ВТРАТИ.

Отже, за норми спочатку проходить шок, потім заперечення, потім повторне переживання і депресія. Але потім після депресії може знову бути повторне переживання, потім заперечення і знову депресія. Друга, третя, четверта стадії можуть повторюватися.

Чотири завдання горя

Є таке поняття як чотири задання горя. На кожній стадії людина вирішує для себе якусь задачу. Якщо задача вирішена, людина переходить на інший рівень.

Ми розраховували на певне майбутнє, а воно, мало того, що зовсім не таке, яким ми його хотіли бачити, а взагалі невизначене. Тому для кожного з нас це теж у якійсь мірі горе.

В цих умовах **завдання перше – визнати факт втрати (майбутнього, близької людини, здоров'я)**. Людина має чітко визначити, що цього вже ніколи не буде, але я маю навчитися якось жити.

Вирішуючи це завдання людина переживає декілька станів: шок, заперечення. Якщо говорити про загиблих товаришів, то людина в такому становищі іде по вулиці й вишукує поглядом: от в цього така ж хода, як в загиблого, а цей схожий обличчям... Тоді зазвичай стираються з пам'яті деякі моменти, пов'язані із загиблим. Так влаштована психіка, що людина думає, «от я згадаю, те що забув, тоді заспокоюся, я ж не просто так думаю про це весь час». Це триває поки не буде визнано факт втрати.

Друге завдання – пережити біль втрати. Відбуваються порушення сну, апетиту. Людина може піддаватися нападам агресії і гніву в таких випадках, на які раніше реагувала спокійно.

В цей час зазвичай ідеалізують загиблого, згадують тільки добре. Якщо людина не може пережити біль втрати, наприклад, через сльози, переживання й почуття, відбувається психосоматизація, тобто біль переходить в тіло, починає боліти тіло. Найчастіше це проявляється виразкою, хворобами серця, гіпертонією, бронхіальною астмою, може бути висип на шкірі... Тому біль втрати треба пережити, тобто відгорювати чуттєво.

Третє завдання – налагодження середовища, в якому відчувається втрата загиблого або втрата функцій при пораненні. Мало того, що ви всередині переживаєте, так ви ще повинні налагодити свій соціум так, щоб можна було жити без втраченої людини чи втрачених функцій. Якщо дружина втратила чоловіка, вона може сказати, що не знає як платити за квартиру, бо цим завжди займався він.

ВЗЯТИ ЗА РУКУ І СКАЗАТИ: ЗАРАЗ МИ ЦЕ РОБИМО РАЗОМ, НАСТУПНОГО РАЗУ ТИ РОБИТИМЕШ ЦЕ САМ

Добре, коли є люди, як можуть взяти на себе цю функцію, але не можна зловживати. Треба допомогти: взяти за руку і сказати: зараз ми це робимо разом, наступного разу ти робитимеш це сам. Це стосується й втрати функцій при пораненні.

Зазвичай подібні втрати переживають як втрату власної гідності. Треба знаходити нові способи взаємодії з навколишніми. По суті це є розширенням свого досвіду. Якщо людина постійно каже, що не може справитися зі своєю проблемою, без допомоги спеціалістів не обійтися.

Четверте завдання – це нове ставлення до загиблого й «продовжувати жити». Це вилучення емоційної енергії, пов'язаної із загиблим, вилучення любові, прив'язаності. Наприклад, допоможе нова робота, нові знайомі. Вони не заміняють загиблу людину, а просто дають нове життя. Четверте завдання вирішується, коли приходиться оця світла пам'ять, коли людина може спокійно дивитися на фотографію загиблого, спокійно говорити про нього тощо.



Кадр з американського серіалу "Батьківщина". В першому сезоні вражаюче передано, як сержанта Броуді (на передньому плані) мучать травми війни.

Не даремно ж у нас поминки влаштовують за дев'ять і сорок днів, а також рік. Часто родичів загиблих у стані горя хочеться від усіх відгородити, а робити цього не можна. Готуючись до поминок, міркуючи, кого сповістити, що приготувати, людина відволікається.

Якщо людина в стані вирішувати побутові питання, то хай робить це. За можливості не потрібно тільки горювати.

Завжди запитують, як можна допомогти людині? Я тоді питаю, чи є досвід спілкування з маленькими дітьми? Маленькі діти – це такі капризні створіння. Хвора людина і людина в горі – це такі собі маленькі діти, яким ми підставляємо плече і даємо пораду, коли це потрібно, але все за неї ми не робимо.

Це не упосліджена людина, вона просто переживає певні складнощі. Допомогати потрібно лише тоді, коли вона цього справді потребує.

Потрібно вміти спостерігати й чути, чого людина просить, чого хоче, про що говорить? Інколи така людина хоче від вас не відповіді на своє питання, а хоче щоб це питання прозвучало, щоб інші теж про це подумали, хоче просто людського ставлення.

Як сказав один відомий психолог, людину потрібно сприймати не такою, якою вона є, а трошки краще. Тоді ви побачите її реально.

Три рівні допомоги

Перший рівень – це коли людині подолати психологічну травму допомагає родина і близьке оточення.

Другий рівень – родина і оточення не можуть допомогти адаптуватися до нового становища. Тоді потрібна допомога психолога чи психотерапевта, або учать у так званих групах допомоги.

Третій рівень – коли людині потрібна психіатрична допомога. Це не обов'язково перебування в певному закладі. Це просто медикаментозне втручання, щоб налагодити фізичні функції людини, яка постійно перебуває у стані депресії. Якщо говорити про медикаментозну допомогу, то зараз є такі препарати, вживаючи які, можна навіть сідати за кермо.

Часто-густо потрібен комплексний підхід.

Ознаки, що вказують на необхідність психіатричної допомоги:

- відсутність сну й апетиту (якщо людина за сім діб, хоча б тричі поспить по сім-вісім годин, це ще вважається нормою, але якщо так триває більше двох місяців – це порушення); якщо людина їсть автоматично, без апетиту – це теж ненормально;
- порушення контактів із потребами. Людина не пам'ятає, коли востаннє їла, спала, не помічає, що їй холодно або жарко, не відчуває болю під час травми;
- почуття напруги й тривоги, тіло не розслабляється навіть уві сні;
- постійне переживання одних і тих самих подій, нав'язлива ідея;
- роздратування й непереносимість найменших складнощів, незгода. Людина реагує на щось незначне, як на катастрофу;
- стійке почуття провини;
- неконтрольовані приступи гніву й відчаю;
- апатія й отупіння, небажання жити. Часто зловживання алкоголем, наркотиками.

Поради щодо спілкування з людьми, які повернулися з війни:

- якщо людина незнайома, обов'язково потрібно відрекомендуватися, сказати, хто ви. Люди, які повернулися з бойових дій, продовжують відчувати страх і недовіру.
- потрібно питати дозволу, щоб поговорити;
- бажано з'ясувати потреби, спитати, коли він востаннє їв, запропонувати чаю, спитати, як допомогти.

Чого робити не можна:

- підходити надто близько;
- торкатися (якщо під час спілкування видно, що людині потрібно людське тепло, то можна спитати дозволу взяти за руку, але це потрібно робити тільки тоді, коли на 100 % впевнені у згоді);
- дивитися довго в очі, це можна сприйняти як виклик;
- не можна казати «я розумію, що ви відчуваєте», бо ви не розумієте; треба казати «я розумію, що ви сильно переживаєте»...
- не можна казати щось типу «добре, що він загинув миттєво, не мучився», «прийшов його час», «добре, що ви самі вижили»;
- не можна казати «все буде добре».

Діти

Діти достатньо сильні й нормально переносять втрату близької людини, якщо бачать, що дорослі справляються з горем. **Якщо жінка, яка втратила чоловіка, не витримує, треба щоб діти пожили якийсь час у тітки або в бабусі.**

Багато хто вважає, що з дітьми складно говорити про смерть і вони цього не роблять. Все залежить від віку дитини. До п'яти років у дитини нема поняття часу і смерті. Вона сприймає це, як «прийшов і пішов». Краще пояснювати за допомогою казок. Дитина сприймає щось типу «полетів на небо» або «поїхав на подвиги»...

Допомога психолога

Якщо ви бачите, що військовому потрібна допомога психолога, а він не хоче іти, застосуйте особистісний фактор, кажіть: зроби це для мене, я дуже хочу, щоб ти пішов, сходи хоча б один раз, не сподобається, кинеш...

Якщо він не хоче іти, то навіть найгеніальніший психолог не допоможе.

Благодійний фонд “Коло” планує створити так звані групи підтримки. Двічі на тиждень проводитимуть групові зібрання людей, яким потрібна допомога. Це і військові, і люди, які втратили близьких на війні. Там буде заборонено говорити про політику, давати один одному якісь поради.

Умова: людина має хотіти сама прийти, її не повинні вести за руку.

Заплановано й індивідуальні зустрічі.

Матеріал підготовлено за сприяння фонду National Endowment for Democracy (NED)