

АЛГОРИТМ НАДАННЯ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

В ситуації карантину, особливо, якщо людина тривалий час перебуває одна у закритому просторі, в неї може не задовольнятися потреба у безпеці. Стан безпеки може відновитися в процесі психологічної підтримки, коли задовольняються потреби бути побаченим, почутим, зрозумілим.

Якщо тривалий час не вдається створити безпечне середовище, можуть розвиватися кризові стани різної інтенсивності. *Кризовий стан* [1, с.184] – психічний (психологічний) стан людини, що пережила психічну травму чи перебуває під загрозою можливості психотравмівної події. Стан характеризується відчуттям хвилювання, тривоги різної інтенсивності; фіксацією на психотравмівній ситуації; переживанням безпомічності, безнадії; песимістичної оцінки себе, актуальної ситуації і майбутнього; утрудненням у плануванні діяльності.

Психологічна підтримка [1, с.190] – система заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення конструктивного функціонування в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на попередження розвитку негативних психічних явищ.

Психологічну підтримку можуть надавати як фахівці (психологи, психотерапевти, професійні консультанти), так і непрофесіонали. Проте в будь-якому випадку важливо розуміти, що відбувається з людиною у разі гострого кризового переживання, та яким чином стабілізувати такий стан.

У кризовому стані активність раціональної частини мозку суттєво зменшується, домінує лімбічна система, емоційний компонент. Людина може переживати дезорієнтацію або сплутаність свідомості, їй складно оцінювати ситуацію, формулювати думки, підтримувати життєдіяльність, вона легко виходить із рівноваги.

Тому звертатися до раціональної частини на перших етапах спілкування з тим, хто переживає гострий стан, не доречно. Такі фрази як «Ти ж доросла людина», «Будь чоловікам» сприймаються в кризовому стані як «Мене не розуміють, принижують» тощо.

Якщо контакт відбувається дистанційно, то спочатку слід з'ясувати, чи не загрожує співрозмовнику реальна небезпека: «протестувати реальність» та визначити чи реакція адекватна ситуації, стабілізуючи в процесі розмови відчуття безпеки. Це можна робити в такій послідовності:

1. Якщо співрозмовник говорить на «підвищених тонах», перескакує з теми на тему – уважно, не перебиваючи, вислуховуємо. Дочекавшись паузи, *повторюємо дослівно* основне, перефразовувати сказане можна мінімально. Таким чином устанавлюється контакт і задовольняється потреба бути почутим.

2. Коли контакт установлений (якщо у відповідь нам кілька разів сказали «так»), *узагальнюємо почуте*. Тут важливо назвати незадоволені потреби, що призвели до гострого стану, та відобразити емоційний і фізичний стан. Тоді людина відчуває, що її розуміють і відновлюється почуття безпеки (якщо справжньої загрози немає).

3. Після цього, щоб зорієнтуватися, можна поставити кілька простих, нейтральних запитань відповідно до ситуації. Наприклад, «Як вас звати?», «Як ви себе почуваєте?», «Хто ще крім вас є у квартирі». Якщо у співрозмовника з'явиться така потреба, то чітко відповідати на всі його запитання. Оскільки у кризовому стані людина дезорієнтована, їй необхідно допомогти *зорієнтуватися*, повернутися в реальність, у стан «тут і тепер». Для цього потрібно їй дати чітку інформацію про ситуацію, місце і час. Слова і фрази мають відповідати конкретній ситуації. Можна обмежитися однією чи двома фразами, якщо після них стан стабілізувався: нагадайте людині, де вона знаходиться; нагадайте, який зараз день, час; сказати, що зараз безпечно.

4. Повернутися в реальність допомагає *доречна дія* в конкретній ситуації, що сприяє задоволенню базових фізичних потреб. Наприклад:

– *нормалізація дихання*. «Спробуй дихати глибоко. Зверни увагу на відчуття потоків повітря у ніздрях»;

– *вода*. запропонуйте випити склянку води маленькими ковтками (40 ковтків), при цьому слід подумки рахувати (після кожного ковтка). Можна ускладнити завдання: щоразу, ковтнувши воду, робити короткий вдих і довгий видих;

– якщо дозволяють умови, нехай умиється, помие руки й ноги чи просто занурить руки у холодну воду.

5. Після цього, зазвичай, починає краще функціонувати раціональна частина мозку, тож можна переходити до діалогу, сприяти активації ресурсів, шукати шляхи вирішення проблеми.

Література

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. [Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко та ін.]; за ред. Л. Царенко – Київ, 2018. – 240 с.