

Opanowanie stresu wywołanego wojną i katastrofą

Katastrofy mogą powodować całą kaskadę skutków dla wszystkich poszkodowanych - osób indywidualnych, rodzin i społeczności. Takie katastrofy często wywołują uczucie lęku, dezorientacji, żaloby, bezsilności, niepokoju, gniewu, poczucia winy i nawet zmniejszenia zaufania do siebie i innych. Istnieje szereg pomocnych interwencji, które mogą ułatwić ludziom i społecznościom podźwignąć się z klęski

Po katastrofie organa władzy i organizacje pomocy odgrywają istotną rolę w zmniejszeniu dystresu zarówno ofiar, jak i ogółu społeczeństwa. Zapewnienie sprawiedliwego rozdziału zasobów (takich jak żywność, odzież i dach nad głową) i niezwłoczny dostęp do opieki zdrowotnej zwiększają zaufanie i poprawiają efekty akcji ratowniczych. Przestrzeganie reguł etycznych podczas interwencji i akcji pomocy zwiększa dobrostan psychiczny społeczności.

Znawcy zagadnień katastrof międzynarodowych i badacze jednomyślnie uważają, że w interakcjach z osobami dotkniętymi katastrofą pierwsza pomoc psychologiczna (PFA) może ułatwić radzenie sobie z bolesnymi stanami emocjonalnymi i ograniczyć dodatkowe szkody wywołane początkową reakcją na katastrofy. Twoje działania i interakcje z innymi mogą pomóc zapewnić taką psychologiczną pomoc (PFA) ludziom dotkniętym dystresem, tworząc i utrzymując środowisko (1) bezpieczeństwa, (2) spokój, (3) poczucie więzi z innymi, (4) samowystarczalność i (5) nadzieję. Rozważ następujące sugestie:

NALEŻY:

- Pomóc ludziom zaspokoić podstawowe potrzeby, tj. żywność, dach nad głową i pilną pomoc medyczną. Przekazywać proste i dokładne informacje na temat sposobów uzyskania dostępu do takiej pomocy (bezpieczeństwo).
- Wysłuchać ludzi, którzy chcą podzielić się swoimi historiami i odczuciami; pamiętać, że nie ma czegoś

Po katastrofie organa władzy i organizacje pomocy odgrywają istotną rolę w zmniejszeniu dystresu zarówno ofiar, jak i ogółu społeczeństwa.

takiego jak właściwy czy niewłaściwy sposób przeżywania (uspakajanie).

- Okazywać życzliwość i współczucie, nawet kiedy ludzie są trudni (uspakajanie).
- Przekazywać na bieżąco

dokładne informacje na temat katastrofy lub traumy i wysiłków na rzecz pomocy. Ułatwi to ludziom zrozumienie sytuacji (uspakajanie). Pomóż ludziom nawiązać kontakt z przyjaciółmi i najbliższymi (poczucie więzi).

- Utrzymywać rodziny razem; utrzymuj dzieci z rodzicami lub bliskimi krewnymi, jeżeli tylko jest to możliwe (poczucie więzi).
- Udzielać praktycznych wskazówek i skłaniać ludzi, aby pomagali sobie samym i zaspakajali własne potrzeby (samowystarczalność).
- Kierować ludzi do miejsc, gdzie organa władz i inne organizacje oferują potrzebne usługi (nadzieja).
- Jeżeli wiesz, że niedługo nadejdzie dodatkowa pomoc i usługi, przypominaj o tym ludziom, kiedy wyrażają lęk lub niepokój (nadzieja).

NIE NALEŻY:

- Zmuszać ludzi, aby opowiadali ci swoje historie, szczególnie z bardzo osobistymi szczegółami (może szkodzić uspokajaniu).
- Uspakając ogólnikowymi frazami, takimi jak „wszystko będzie dobrze” lub „przynajmniej ocalałeś” (często szkodzi uspokajaniu).
- Mówić ludziom, co twoim zdaniem powinni odczuwać, myśleć lub robić teraz, lub jak powinni byli postąpić wcześniej (zmniejsza samodzielność).
- Mówić ludziom, dlaczego twoim zdaniem ucierpieli, wymieniając powody związane z ich własnym zachowaniem lub przekonaniem (również zmniejsza samodzielność).

- Dawać obietnic, które mogą nie być spełnione (zmniejsza poczucie nadziei).
- Krytykować oferowane usługi i działania pomocy wobec ludzi, którzy potrzebują takich usług (zmniejsza nadzieję i szkodzi uspakajaniu).

Nic mi się nie stało, jak mogę pomóc innym?

- Często sprawdzaj, jak miewają się przyjaciele i sąsiedzi, szczególnie ci, którzy mogą potrzebować pomocy.
- Przekazuj dotacje w postaci żywności, pieniędzy lub własnego czasu.
- Znajdź sposoby, aby pokazać innym, jak mogą pomóc sobie sami.
- Poznaj ludzi mieszkających w pobliżu i pracujcie razem nad odbudową.

W jaki sposób rozmawiać z dziećmi na temat katastrofy?

- Dzieci mogą nie rozumieć, co się zdarzyło i martwić się, że zdarzy się to ponownie. Mogą martwić się o bezpieczeństwo rodziny, przyjaciół lub zwierząt domowych.
- Słuchaj dzieci, uważaj na to, co mówią i jak się zachowują. Zwracaj uwagę na takie objawy, jak kłopoty ze snem, drażliwość, smutek, gniew, niepokój, problemy w szkole, trudności ze skupieniem się i słuchaniem, albo niekończenie pracy domowej.

- Mów dzieciom, że nie są same i stwarzaj im możliwości mówienia o tym, co się stało. Odpowiadaj na pytania prosto i uczciwie, mów dzieciom, co inni robią, aby zapewnić im bezpieczeństwo.
- Utrzymuj codzienne regularne czynności, zajęcia i strukturę, przekazując wyraźne oczekiwania, spójne reguły i natychmiastowe informacje zwrotne; ograniczaj zbędne zmiany.
- Odrywaj się od kryzysu, proponując zajęcia niezwiązane ze zdarzeniem.
- Zapobiegaj dodatkowej traumie, ograniczając dostęp do telewizji, internetu i innych mediów pokazujących niepokojące sceny z wydarzenia.
- Pomóż dzieciom utrzymywać kontakt ze szkołą i przyjaciółmi. Mów dzieciom, w jaki sposób mogą pomagać, wykorzystując ich mocne strony i przydzielaj im proste, wykonalne zadania.
- Miej świadomość własnych przemyśleń, odczuć i reakcji, dzieci będą obserwować, jak reagujesz na zdarzenie i to wpłynie na ich sposób radzenia sobie z tą sytuacją i ich zachowanie.



Centrum Badań Stresu Traumatycznego
 Klinika Psychiatrii
 Uniwersytet Służb Mundurowych
 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org