Методические рекомендации по оказанию психологической помощи беженцам из мест боевых действий

Острое психологическое состояние, в котором пребывают многие беженцы, характеризуется страхами, тревогой, приступами паники, расстройствами сна, состоянием отчаяния.

Зачастую эти люди дополнительно напуганы еще и собственным психологическим состоянием, не понимают, что с ними происходит. Поэтому во время первого контакта важно дать понять, что это состояние для них - нормально. "То, что с Вами происходит сейчас - нормально. Это абсолютно нормальная реакция нормального человека на ненормальную ситуацию, в которой Вы оказались." Такими, или подобными фразами, нужно объяснить человеку, что с ним все в порядке. Война и насилие - ненормальны, а страх при угрозе жизни - нормален. Это первое действие, дающее пострадавшим точку опоры в обрушившемся мире и укладе жизни.

Далее, при возможности оказания помощи в течение нескольких сессий (хотя бы 5-10), хорошо зарекомендовал себя подход, включающий три метода:

* вербализация,
* детализация,
* минимизация.

**Вербализация.**Человек должен проговорить все свои переживания. Как правило, запрос на психологическую помощь клиент произносит уже в своей первой фразе. "Я хочу забыть" ," Я не хочу испытывать страх" и т.п. С этим запросом и нужно работать, чутко уловив его, хотя последующие фразы могут быть совсем не об этом и уводить далеко от настоящей проблемы.

Чем больше человек говорит о пережитом, чем чаще он заново "проживает" ситуацию, тем меньше остается острых эмоций и страхов. И хотя они на этом этапе еще не уходят, возникает некое привыкание к прожитой ситуации, ее осмысление, понимание, что все могло быть хуже. На данном этапе важно показать ценность того, что у человека осталось - его жизни. Да, потерян дом, имущество, возможно, близкие люди. Но осталась жизнь.

Часто приходится сталкиваться с тем, что пострадавший не может говорить о пережитом страхе. Чтобы помочь ему в этом, можно использовать прием "Взгляд наблюдателя". В этом случае мы предлагаем человеку рассказать о том, что с ним случилось, от третьего лица. Таким образом мы даем психологическую защиту, человек как бы не участвует в событиях, наблюдает происходящее со стороны, но в то же время может рассказать о том, что случилось. "Представь, что ты тележурналист. Ты стоишь на другой стороне улицы, у тебя в руках телекамера и микрофон. Ты смотришь в объектив. Что ты видишь?", - так можно инициировать рассказ от третьего лица.

С теми, кто хочет забыть о произошедшем, необходимо работать осторожнее. Разрешение "ты можешь забыть, если хочешь, но сейчас ты можешь об этом говорить" часто положительно влияет на человека, и он начинает рассказывать.

На этой стадии нужно позволять человеку плакать. Горе выходи со слезами и со словами. Чем больше выплакано и выговорено, тем быстрее проходит острый период.

Хотим обратить внимание, что в состоянии острого ПТСР человек бывает подобен ребенку, логика не работает. В этом случае большой ошибкой является относиться к пострадавшим как к взрослым людям. На этом этапе уместны простые фразы, понятные детям, простая забота о первичных потребностях: еда, тепло. Помогающий должен избегать назидательного тона, взяв на себя роль заботливого родителя.

**Детализация.**Следующий этап проговаривания прожитого. "Расскажите подробнее." Чем более подробно рассказывает человек о случившемся, тем активнее он освобождается от этого груза. На этом этапе необходимо очень точно видеть границу, дальше которой пострадавший не готов двигаться в детализации событий, уточняя, нужно ли и можно ли идти дальше. Детализировать можно все: цвета, запахи, звуки, расположение вещей, телесные ощущения.

**Минимизация.** При любой удобной возможности нужно деликатно показать пострадавшему, что сейчас все не так страшно, как казалось тогда. Сложность этого этапа работы заключается в том, что минимизацию страхов и переживаний нужно вести очень мягко и деликатно, не обижая человека. Признавать реальность, и в то же время показывать, что ситуация не безысходна. "Да, Вы были в опасности, но Вам удалось выжить". "Да, Вас ранило, но ведь Вас могли убить". "Вы потеряли дом, но посмотрите, сколько еще людей в такой же ситуации". "Вы потеряли дом , но Вы смогли спастись сами и спасти детей". Этап минимизации является стартовой площадкой поиска ресурса для дальнейшей жизни. Пострадавшие очень тяжело переживают полную потерю имущества, средств к существованию, социального статуса. Их тревожат мысли о будущем и неизвестность, усиливающиеся повторным переживанием травмирующих событий. Очень важно вернуть их в настоящее. В этом случае уместно использовать упражнение «3 по 5».

Упражнение помогает вернуться от воспоминаний о психотравмирующих событиях в реальность.

* Быстро, назови 5 цветов, которые ты сейчас видишь перед глазами.
* Назови 5 звуков, которые ты слышишь сейчас.
* Назови 5 ощущений своего тела в данный момент.

Это и есть настоящее время.

Можно процитировать Евангелие. В Евангелии от Матфея Гл.6 Стих 34 сказано: "Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний *сам* будет заботиться о своем: довольно для *каждого* дня своей заботы." Для беженцев эти слова дают поддержку и разрешение проживать только сегодняшний день, не принимая на себя непосильную психологическую нагрузку заботы о собственном будущем и будущем своих детей.

Но часто возникают ситуации, когда работа с пострадавшими ограничивается одной-двумя сессиями. Это не должно останавливать специалистов, поскольку всего одна встреча может дать человеку ту "соломинку", ухватившись за которую он сможет помочь себе в дальнейшем.

Эрик Берн, основатель школы трансактного анализа, считал, что человеку прежде всего надо помочь и только потом заниматься анализом**.**Именно этот постулат "сначала помоги, потом анализируй" необходимо применять в работе с пострадавшими от боевых действий и беженцами.

Вот несколько простых методик, помогающих выйти из состояния паники, облегчить приступ страха.

**1. Дыхание**

Эффективность дыхательных упражнений в нормализации психологических состояний и одновременно легкость их использования позволяет применять их в любых условиях. Безусловно, дыхательные упражнения лучше проводить под спокойную расслабляющую музыку, но если этой возможности нет, желательно просто соблюдать тишину. Еще одним плюсом дыхательных упражнений является возможность использовать их для массовых занятий, не только в условиях групповой психотерапии, а для больших залов.

**Цветное дыхание.**

Закройте глаза. Начинайте дышать, слушая мои слова. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание становится ровным и глубоким. Вдох-выдох. На вдохе Вы чувствуете легкий холодок. Свежий воздух заполняет Ваши легкие. Вдох-выдох. Вы замечаете на вдохе, что воздух, который Вы вдыхаете, окрашен в Ваш любимый цвет. Вдох-выдох. А воздух, выходящий на выдохе, окрашен в самый нелюбимый цвет. Вдох-выдох. Вы вдыхаете свежий и красивый цветной воздух, а выдыхаете вместе с некрасивым цветом свое горе. Вдох - Вы получаете энергию. Выдох - выдыхаете горе, страх, печаль..... и т.д.

Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.

**Дыхание на счет.**

Закройте глаза. Начинайте дышать, слушая мои слова. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание становится ровным и глубоким. Вдох-выдох. Дыхание все глубже. Между вдохом и выдохом делайте небольшую задержку дыхания. Начинайте считать. Считая до 5 делайте вдох, на два счета делайте задержку дыхания, затем медленно выдыхайте, также считая до 5. Вдох (1-2-3-4-5-), пауза (1-2), выдох (1-2-3-4-5). На выдохе почувствуйте, как Ваш страх потихоньку сползает вниз. По спине, по бедрам он уходит в колени, затем в стопы, и через пятки выливается на землю. Вдох-пауза-выдох. На выдохе страх стекает вниз и уходит в землю. Земля впитывает его, как воду. Вдох-пауза-выдох. И т.д.

Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.

**Дыхание со звуком**.

Это упражнение лучше проводить наедине.

Закройте глаза. Начинайте дышать, слушая мои слова. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание становится все глубже. Вдох-выдох. Вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Вдох-выдох. На выдохе включите голос. Возможно, это будет похоже на стон. Не пугайтесь. Вдох тихий. Выдох с голосом. Вдох тихий. Выдох с голосом. Не бойтесь звука. Отпустите голос вместе с выдохом. Вдох-выдох. (5-10 раз). Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.

**2. Медитации**

Вводная часть для всех медитаций:

Сядьте поудобнее, ноги поставьте устойчиво на пол. Отпустите напряжение, которое есть в теле. Возможно, вам захочется закрыть глаза или остановить взгляд на каком-то одном месте, например, на полу. А теперь не спеша сконцентрируйтесь на ощущениях тела, постарайтесь прочувствовать целиком все тело. Для начала сконцентрируйтесь на ногах, почувствуйте, как ноги прочно стоят на полу. И просто внутренним взором пройдитесь по ступням, щиколоткам, вверх по ногам до колена. Дальше внутренним взглядом проводим от колена до бедер по обеим ногам. Если вы ощущаете какое-то сопротивление, отпускайте его, расслабляйте это место в ногах. Почувствуйте, как вы сидите плотно на стуле. Почувствуйте, как стул заботливо поддерживает вас. Отпустите любое напряжение, которое есть в бедрах и пояснице. Внутренним взглядом обратитесь к спине, почувствуйте спину и плечи. Пройдите внутренним взглядом по рукам: кисти, верхняя часть предплечья, локти, плечи. Любое напряжение, которое встречается на пути, отпускайте. Теперь почувствуйте шею. Заднюю поверхность шеи, затылок. Теперь с затылка перейдите на лицо, и почувствуйте, как растворяется любое напряжение, которое есть в мышцах лба, вокруг глаз, виски, все это отпускаем.

**Медитация "Гора"**

Теперь почувствуйте, как вы сидите в этой комнате, на этом стуле, как вы расслаблены. Представьте, что вы гора. Вы – гора. Вы чувствуете, как плотно, как неподвижно вы сидите, как гора. И как и любая гора, вы подвергаетесь воздействию разных погодных условий. Могут приходить разные мысли, разные чувства. Это может быть радость, это может быть боль. Гора просто наблюдает. И отпускает. Все это просто проходит мимо… И так же, как и гора неизменна в своей плотности, тяжести, устойчивости, вы, подобно горе, можете быть так же устойчивы, можете оставаться здесь и сейчас. Будучи горой, вы можете наблюдать за прошлым, наблюдать за будущим… Время просто проходит мимо, подобно облакам. Как облака на верхушке горы. Они никак не влияют на эту гору, они ничего не могут сделать. И какая бы мысль, какое бы чувство не отвлекали вас от этого ощущения устойчивости – ничего страшного не происходит. Вы просто возвращаетесь внутренним взглядом и внутренним ощущением к ощущению себя горой. Будьте добры по отношению к себе. Вы гора, которая ощущает себя и мир нормальным. Все идет своим чередом. Все впродярке. Почувствуйте, насколько вы устойчивы в этой связи с настоящим, с этим ощущением себя здесь и сейчас. Именно эта связь с «здесь и сейчас» поддерживает вашу устойчивость. (пауза на 3-5 минут)

Очень медленно отпустите этот образ горы. Вы в своем собственном теле. В своем темпе, не торопясь, комфортно, возвращайтесь в эту комнату. Возможно, вам захочется, вздохнуть поглубже, подвигаться немножко, растянуть мышцы, оглянуться, посмотреть на других.

И помните, каким бы ни был этот опыт, он нормален и хорош.

**Медитация "Кораблик"**

Вы берете лист бумаги и пишите на нем о своих страхах, горе, печалях. Пишите старательным разборчивым почерком. Как в школе. Пишите внимательно. (Пауза). Проверьте, возможно, Вам захочется дописать еще что-то. Допишите. А теперь сложите из бумаги кораблик. Вы выходите на берег реки, подходите к воде и отпускаете кораблик на волны. Сначала он колышется у самого берега. Волна то поднимает, то опускает его. Кораблик качается, на волнах играю солнечные блики. Но вот потихоньку волна относит кораблик от берега. Он уплывает от Вас и Вы отпускаете его. Все дальше и дальше. Вы уже не можете различить буквы на его борту. Еще одна волна набегает на берег. Еще дальше отплывает от берега кораблик. Все дальше и дальше. Вот он уже едва различим. И вот он скрылся за горизонтом, унося Ваши страхи, обиды, горе. Помашите ему рукой. Кораблик уплыл. Уплыли страхи. Уплыли обиды. Уплыло горе. Сделайте глубокий вдох. Выдох. Мысленно попрощайтесь с ним. Еще один вдох. Выдох. Вы в своем собственном теле. В своем темпе, не торопясь, комфортно, возвращайтесь в эту комнату. Почувствуйте свои руки и ноги, вернитесь к ощущениям тела. Возможно, вам захочется, вздохнуть поглубже, подвигаться немножко, растянуть мышцы, оглянуться, посмотреть на других.

**3. Элементы психодрамы по работе с горем и гневом.**

Эти методики целесообразно использовать в случае длительного оказания психологической помощи и при установлении раппорта с человеком или с группой

**Гнев.**

Психолог просит клиента нарисовать на ладони изображение человека, на которого обращен гнев. Вытянув руку и обращаясь к ладони, клиент может прокричать все свои чувства к обидчику (врагу, насильнику).

**Горе.**Данный метод более эффективен при групповой работе.

Психолог берет мешок и предлагает всем положить в него свое горе, страх, печаль. За один раз в мешок кладут что-то одно. Можно попросить группу озвучивать, что каждый кладет в этот мешок. Обойти группу с мешком можно несколько раз. Мешок потом пообещать сжечь, закопать, утопить...

**4. Работа с травмирующими воспоминаниями.**

Тяжелые воспоминания часто усиливают депрессивное состояние. Для работы с ними мы предлагаем следующие приемы.

**«Фотоальбом»**

Сцену из прошлого можно представить в виде фотоснимка. Эту фотографию можно поместить в воображаемый фотоальбом и убрать его на полку.

**«Видеопрограмма»**

В руках у Вас пульт от телевизора. Идет фильм про Вашу жизнь. Вы можете включить ускоренную перемотку, нажать на паузу, включить повтор. Вы даже можете стереть тяжелый сцены и оставить только хорошие и приятные воспоминания.

Перечисленные методики и приемы позволяют быстро облегчить психологическое состояние, помочь человеку восстановиться, сохранить энергию и направить ее на исцеление и адаптацию.