

Про деякі механізми психологічного відновлення нації після війни: практичний досвід

Огляд присвячено короткому аналізу передумов та способів виправлення кризової стресової психологічної ситуації, пов'язаної з війною; запропоновано способи класифікування потреб допомоги та багатоскладову схему відновлення.

Місяць тому я був на тренінгу із психологічної допомоги та відновлення від працівниці міжнародного фонду. У якості моделі відновлення вона запропонувала піраміду, де основною була допомога на рівні потреб (їжа-одяг-прихисток), далі йшло відновлення соціальних стосунків (які будуть допомагати відновленню без втручання спеціалістів)¹.



Фото Андрій Дубчак, ©DonbasFrontliner

Психологічна допомога на рівні психологів та соціальних працівників – це третій рівень. Я би назвав цей рівень загально-психологічним. Тут потрібна освіта та досвід, але ми поки що не вимагаємо суперкваліфікації. І вже останній рівень – високопрофесійна робота на рівні досвідчених психотерапевтів, психіатрів, травматерапевтів².

Тобто, за цією моделлю, більша частина населення відновлюється на нижніх рівнях. Просто відновивши їм нормальні умови існування, давши можливість відновити соціальні контакти, ми поступово здатні вивести більшість населення до рівня психологічного відновлення³.

¹ Такого роду схеми розглянуто, напр., в Regel, S., & Joseph, S. (2017). *Post-traumatic stress*. Oxford University Press.

² Як то, зокрема, описано в Ehlers, A., & Clark, D. M. (2008). Post-traumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(47), 11-18.

³ Див., напр., Yehuda, R. (2002). Post-traumatic stress disorder. *New England journal of medicine*, 346(2), 108-114.

Спеціалісти повинні працювати із меншою часткою людей, які отримали критичний досвід або не можуть відновитись самостійно.

Поточна ситуація

Ситуація на зараз: 13 мільйонів внутрішньо-переміщених осіб та мігрантів. Декілька мільйонів проживають під окупацією. Сотні тисяч жили в містах, які зазнали безпосередньої агресії, були свідками бомбардувань, відновлювали квартири та ін. Десятки, як не сотні тисяч учасників бойових дій, родин загиблих, поранених чи травмованих військових. Родини, які змушені були жити у розлуці, тривалий час перебували у замкненому просторі без «поясу безпеки».

Давайте, скажімо, навіть якщо 10% будуть мати критичний досвід (міжнародна статистика говорить про 7-8%), ми говоримо про 1,5 мільйона людей, що отримали критичний досвід⁴.

Чи здатна психологічна служба впоратись із такою навалою «клієнтів»? Я б сказав – ні, однозначно ні. Психологів достатньо багато, а от система психолого-соціальної реабілітації ніколи не готувалась до мільйону чи сотень тисяч «клієнтів».

Схема відновлення

Я спробую позичити у фахівця її модель *Піраміди відновлення*. Також ідею певного сортування Клієнтів на тих, хто потребує спеціалізованої допомоги, та тих, хто може пройти відновлення при умові простого відновлення людських умов існування. І додам власну ідею про необхідність одночасної розробки системи «швидких» дій, які допоможуть зупинити / «купіровать» проблему. Та системи довготривалих дій, здатних закласти тривалу основу під резильєнтність⁵ (здатність протистояти стресам) нації.

Схема психологічної освіти

Другий знизу пласт піраміди соціального відновлення (це будуть швидкі дії) – масове навчання технікам першої психологічної допомоги та підтримки. Масове, на мою думку, це пропустити близько 1-3% населення через навчання такого типу. Будь-які професії, що мають справу із людьми, повинні отримати базові навички ППД (першої психологічної допомоги). Вчителі, викладачі, соціальні робітники, психологи, викладачі дитячих навчальних закладів, лікарі, військові, волонтери.

Потрібна популяризація відповідних курсів через програми освітніх платформ, курсів підвищення кваліфікації, популяризація на рівні курсів домедичної підготовки. Так, щоб кожного дня у містах проходили подібні навчання і кожен бажуючих міг пройти навчання. Наша мета - 1 із 30 громадян повинен мати базові знання і бути здатним допомогти людині, що скотилась у стрес, мати базові протоколи.

За 4-8 місяців ми можемо отримати певний, видимий оку результат.

Наступний рівень, більш високий – це зміна навчальних програм, професій соціального спрямування. Ті самі лікарі, вчителі, викладачі, психологи, соціальні працівники. Тут мова

⁴ Загальну статистику наведено, напр., в Davidson, J. R., Hughes, D., Blazer, D. G., & George, L. K. (1991). Post-traumatic stress disorder in the community: an epidemiological study. *Psychological medicine*, 21(3), 713-721.

⁵ Як це, зокрема, запропоновано в Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.

повинна йти про здатність на більш ґрунтовному рівні зрозуміти стан людини, і допомогти чи направити до вузького спеціаліста, здатного працювати із складною проблематикою. Тут я розраховую на результат протягом 1-5 років. Частина спеціалістів будуть готові вже через рік. Інша частина – лише після закінчення освіти чи професійної перепідготовки. Ті самі вчителі повинні її проходити раз на кілька років.

Останній рівень - професійні психіатри, медики, психотерапевти, яким дістаються найскладніші випадки. Тут я безпорадний, треба питати спеціалістів.

Я навмисне пропустив перший рівень, бо там потенційна проблематика ситуації – найскладніша через свої масштаби. Нам потрібно впроваджувати у суспільство гуманістичні цінності, базову психологічну культуру. Мова йде про емпатію, коректність, гуманізм, відчуття кордонів іншої людини, здатність слухати, вміння підтримувати та не давати, наприклад порад.

Тут список може бути достатньо великим. Я б робив акцент не на конкретному переліку, а на спрямуванні думки. За моїми очікуваннями, ми повинні підвищити соціально-психологічний рівень суспільства, рівень культури, якщо хочете. Хтось, можливо, навіть зможе углядіти в ньому рівень європейських та західних цінностей.

Окремі узагальнення

Тобто нам потрібно зробити так, щоб суспільство було здатним «приймати» людей, які зазнали катастрофічний досвід, та коректно намагались допомогти їм у відновленні. Причому мова йде про побутовий, масовий рівень. Люди із складним досвідом, повинні мати підтримку на рівні побуту, щоденних маленьких ситуацій. Щоб діти не відводили очей від пораненого, не цурались їх у ліфті. Щоб ми не лізли із порадами чи питаннями на кшталт: *«а ти вбивав людей?»*. А думка, *«голосував і накликав путіна»* була непристойною, як непристойно корити людину за минулі вчинки.

Цей пласт роботи орієнтований на 8-20 років. І в першу чергу він повинен бути розрахований на шкільне навчання. Тобто, мені складно уявити собі як цьому навчити людину із досвідом. Але дітей та підлітків, загалом можливо пропустити через централізовану навчальну систему в межах шкільного курсу.

Це не дасть 100% результату. Але треба чекати, поки вони, закінчивши школу, почнуть повертатись туди педагогами. Треба чекати, поки предмет «етика та психологія» не стане навчальною програмою для 2-3 покоління учнів. Тоді, можливо, буде створена критична маса людей, молодих в першу чергу, здатних навчити інший. Чи принаймні, трохи менше лізти в життя людей, які опинились у скрутній ситуації.

На першому етапі реалізації такої програми, напевно, доведеться вибирати шукати особливих вчителів, із відчуттям такту, етики, розумінням педагогіки як гуманістичної науки. Можливо, їх наразі не так багато, як би мені хотілось. Я, звичайно, жартую, що в межах ленд-лізу нам потрібні не лише західна зброя, але й західні вчителі. Нам потрібен в цьому напрямку перший, масовий поштовх. Він дозволить перезапустити етичний рівень педагогіки, та, згодом, вийти на масовий, масштабний результат.

Отже, ми коротко розглянули проект психологічного відновлення країни після війни. Останнього місяця провів близько 10 тренінгів подібного спрямування. 4 з них були для викладачів дитячих навчальних закладів (дитячі садочки). Саме цей досвід дозволяє мені

робити обережні припущення, що робота по відновленню психологічної культури може мати сенс.

Посилання

Davidson, J. R., Hughes, D., Blazer, D. G., & George, L. K. (1991). Post-traumatic stress disorder in the community: an epidemiological study. *Psychological medicine*, 21(3), 713-721.

Ehlers, A., & Clark, D. M. (2008). Post-traumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(47), 11-18.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.

Regel, S., & Joseph, S. (2017). *Post-traumatic stress*. Oxford University Press.

Yehuda, R. (2002). Post-traumatic stress disorder. *New England journal of medicine*, 346(2), 108-114.

Vitaly Belov
Psychologist, Vinnitsa, Ukraine, v.belov@i.ua

On some mechanisms of psychological recovery of the nation after the war: practical experience

Abstract: *The review is devoted to a brief analysis of the preconditions and ways to recover the crisis psychological stress situation associated with the war; proposed ways to classify the needs of care and a complex scheme of recovery.*

Keywords: Russian-Ukrainian war, psychological resilience, post-traumatic stress disorder, psychological education, crisis anthropology