

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Навчально-науковий інститут № 3**

**Кафедра психології, соціології та педагогіки**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ  
ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни «**КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ**»  
обов'язкових компонент  
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти  
**053 «Психологія»**  
**(практична психологія)**

**Вінниця 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від № 14.08.2024 року № 8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 3  
Протокол від 09.08.2024 року № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 13.08.2024 року № 7

Розглянуто на засіданні кафедри психології, соціології та педагогіки  
(протокол від 08.07.2024 року № 13)

**Розробник:**

Доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 ХНУВС,  
кандидат психологічних наук, доцент – Доценко В.В.

**Рецензент:**

Доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 ХНУВС,  
кандидат психологічних наук, доцент – Ляска О.П.

# **1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 1							
Тема 1. Основні категорії кризової психології	14	2	2	-	-	10	екзамен
Тема № 2. Психотравмівні наслідки перебування в екстремальній ситуації	14	2	2	-	-	10	
Тема № 3. Перша психологічна допомога: загальна характеристика об'єкту, етапів і психологічних заходів	24	2	-	2	-	20	
Тема № 4. Робота з горем та втратою	24	2	-	2	-	20	
Тема № 5. Сучасні напрямки психологічної допомоги особистості в кризових станах.	26	4	-	2	-	20	
Тема № 6. Профілактика та подолання професійного вигорання у психологів	18	2	-	2	-	14	
Всього:	120	14	4	8	-	94	екзамен

## **3. Методичні вказівки до семінарських та практичних занять**

### **Тема № 1: Основні категорії кризової психології**

**Семінарське заняття:** Основні категорії кризової психології

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про кризову психологію як галузь

психологічної науки; сформувати розуміння основних теоретичних понять та положень дисципліни.

**Кількість годин – 2 години**

**Навчальні питання:**

1. Базові категорії кризової психології: «психологічна проблема», «життєва ситуація особистості», «криза», «критична ситуація», «кризова подія», «кризовий стан», «психічна травма».
2. Рівні надання психологічної допомоги на етапі комплексного реагування після чи під час екстремальної ситуації.
3. Загальна характеристика методів кризової психології
4. Психологічний зміст, сутність і стадії переживання життєвої кризи.

**Методичні вказівки**

*Перше питання:* Здобувачі дають порівняльну характеристику базовим категоріям кризової психології: «психологічна проблема», «життєва ситуація особистості», «криза», «критична ситуація», «кризова подія», «кризовий стан», «психічна травма».

Детально зупиняються на порівнянні *«психічної»* і *«психологічної»* травми.

*Психічна травма:* спостерігаються помітні порушення нормального функціонування психіки; події загрожують життю людини,

*Психологічна травма:* суттєво зміняться базові переконання і цінності людини; події є загрозливими для особистості (чи такі, що інтерпретуються як загрозливі): втрата домівки, роботи, місця проживання, свободи (наприклад, у випадку ув'язнення); подружня зрада, приниження людської гідності (цькування в школі чи психологічне насильства в сім'ї) тощо. Такі події змінюють усталений спосіб життя та особистісну цілісність людини.

Результатом пережитого може бути дистрес (виснаження), криза або важкий емоційний стрес. За цих умов зміни психічного стану суттєво відрізняються від змін у випадку психічної травми.

**Психологічна травма (психотравма)** – це емоційно болючий стресовий досвід (може включати фізичну травму, а може бути і без неї), що іноді створює загрозу для життя і здоров'я (зокрема, коли особа є свідком подій); це унікальне індивідуальне переживання певної події чи тривалих обставин, за яких здатність особи інтегрувати емоційні переживання (досвід) виявляється недостатньою.

**Стрессова подія** – це будь-яка подія, яка вимагає від нас мобілізації ресурсів для якнайшвидшої адаптації.

**Кризова подія.** При кризовій події життя ламається, або як ще прийнято говорити, ламаються безперервності життя.

**Травматична подія** – подія, в якій була загроза життю та цілісності або подія, яка була суб'єктивно сприйнята як загрозливе життю та цілісності

Ч. Фіглі, визначаючи травму через подію, запропонував три основні критерії: подія повинна бути несподіваною, небезпечною і пригнічувати.

Згідно DSM-III, травма виникає, коли подія:

- 1) несподівана і знаходиться поза досвідом буденного життя людини;

- 2) регулярно переживається тим або іншим способом;
- 3) здатна викликати стійке уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, або заціпеніння загальної чутливості;
- 4) здатна стимулювати стійкі симптоми підвищеного збудження, якого не було до травми.

*Друге питання:* користуючись текстом лекції (Тема 1) і ресурсами з Інтернету: 2 С. 17-21, здобувачі пояснюють чотири рівні надання психологічної допомоги на етапі комплексного реагування після чи під час екстремальної (надзвичайної) ситуації, а саме:

1. Перший рівень. Рання психологічна допомога надається у перший місяць після травмивної події, у період від 4 до 30 діб, якщо в людини є симптоми гострого стресового розладу, то вона потребує психотерапевтичної допомоги.

2. Другий рівень. Соціально-психологічний супровід людей, що зазнали травмивного впливу.

3. Третій рівень. Психологічна реабілітація людей, що зазнали травмивного впливу.

4. Четвертий рівень. Комплексна медико-психологічна реабілітація.

*Третє питання:* здобувачі дають загальну характеристику методам кризової психології взятих з різних напрямів психології:

1) елементів **раціональної психотерапії**: логічний аналіз кризового стану людини, роз'яснення його причин, симптоматики, плину й прогнозу;

2) **когнітивна психотерапія**: виправлення неадаптивних когніцій, що викликають неадекватні або хворобливі емоції й утруднюють розв'язання якої-небудь проблеми, думок, які призвели до кризи;

3) методи **гештальт-терапії** спрямовані на корекцію процесів сприйняття, переробки й актуалізації інформації клієнтом, який знаходиться у стані кризи;

4) **гіпноз і трансові техніки** (гіпноусугестивний метод);

5) **екзистенціальна терапія**: допомогти людині краще розібратися у своєму житті, краще зрозуміти надані їй можливості й межі цих можливостей. Екзистенціальна терапія не стільки лікує, скільки вчить дисципліні життя;

6) **метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування** орієнтовані на зниження напруги й активацію особистості;

7) **групова поведінкова терапія**: створення сприятливих умов для зростання активності клієнта й спонтанності його поведінки, спрямованості на подолання кризових ситуацій;

8) **дихальні психотехнології** забезпечують через соматичний вплив зміну психічного стану особистості на різних рівнях.

9) **арт-терапія**.

*Четверте питання:* Криза розглядається як:

1) соціально психологічна ситуація;

2) особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики;

3) процес переживання.

Характеристика стадій переживання життєвої кризи за Т.М. Титаренко:

*Перша стадія кризи* – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми.

*Друга стадія кризи* – поява страхів, пов'язаних із майбутнім: «Не знаю, як житиму далі», «як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію».

*Третя стадія кризи* – почуття безнадійності, відсутності сенсу існування.

**Висновки:**

1. Кризова психологія – це галузь професійної діяльності психолога, яка вивчає особливості поведінки особистості в ситуації кризової події чи катастрофи, стратегій подолання невизначеності життєвого шляху, внутрішньо-особистісні механізми та програми психологічної допомоги і підтримки.

2. Не існує загальноприйнятої класифікації життєвих криз. В сучасних дослідженнях виокремлюються різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо.

3. В психологічній науці криза розглядається як стан людини, як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації.

***Теми для рефератів***

1. Психологія екстремальної діяльності.

2. Історія становлення кризової психології

3. Методи кризової психології

4. Вікові кризи особистості.

5. Життєві кризи особистості.

6. Психологічна травма: типи, діагностика, рівні проявів, потенційні наслідки.

***Література:***

**Основна:** 1,2,3,4

**Допоміжна:** 2,3,9,14,20

**Інтернет:** 3,4,5

## **Тема № 2. Психотравмівні наслідки перебування в екстремальній ситуації**

**Семінарське заняття.** Психотравмівні наслідки перебування в екстремальній ситуації

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми; сформувати вміння визначати психічний стан особистості та її психічні реакції на певні кризові ситуації; ознайомити зі стратегіями подолання критичних ситуацій та способами соціально-психологічного впливу на особистість з метою формування у неї опановуючої поведінки.

**Кількість годин** – 2 години

**Навчальні питання:**

1. Гостра стресова реакція (ідентифікація та основні ознаки)

2. Управління психофізіологічними реакціями на стрес
3. Набута (вивчена) безпорадність

### **Методичні вказівки**

*Перше питання:* стресова, кризова, травмівна подія може призвести до розвитку:

- 1) Гострої стресової реакції (ASR – Acute Stress Reaction)
- 2) Гострого стресового розладу (ASD - Acute Stress Disorder)
- 3) Посттравматичного стресового розладу (PTSD – Post Traumatic Stress Disorder)

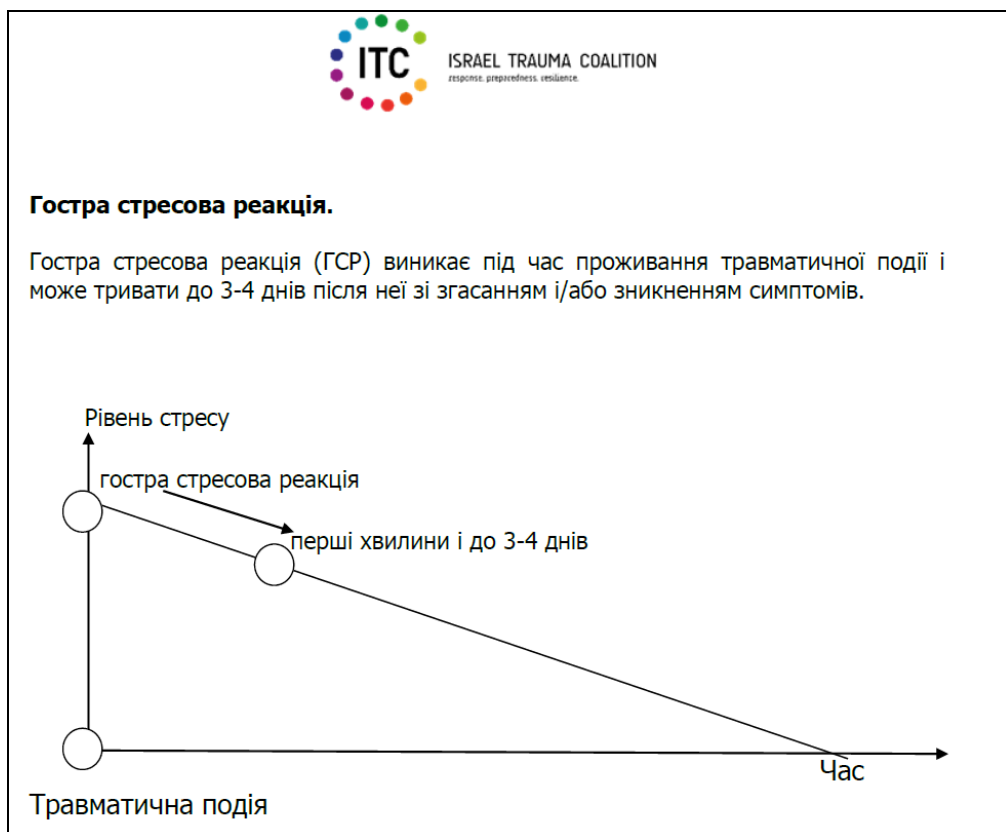
Гострий стресовий розлад характеризується:

Дисоціація - відчуття байдужості, відірваності від дійсності або недостатня емоційність, погане розуміння оточуючих подій (приголомшення), почуття нереальності навколишнього, почуття нереальності власної особистості

Гіперзбудження – може виражатися в надмірній балакучості та/або в моторному збудженні.

Уникнення – уникнення говорити про травмуючу подію, уникнення відвідувати місця, пов'язані з подією і т. д..

Ре-переживання – емоційне включення при згадці про травмуючу подію, демонстрація інтенсивних реакцій – фізичних і емоційних, нібито події відбуваються в теперішньому часі.



**Рис. 1 Травма на шкалі часу**

(Методичний посібник для фахівців, що працюють із травмою.  
О. Гершанов М.Ед, терапевт КПТ)

### Стадії стресу:

1. *Фаза тривоги*: організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. Також під час цієї стадії людина набуває досвід. Ця стадія може тривати від декількох секунд до тижня, в залежності від сили стресу.

2. *Фаза опору (фаза адаптації)*. Коли вдається успішно долати труднощі, що виникають, без будь-якої шкоди для здоров'я. Під час фази адаптації людина бориться із факторами стресу, контролює свою поведінку, дії і тд. Фаза адаптації триває до 2-х тижнів.

3. *Фазу виснаження*, коли внаслідок надто тривалої чи надлишково інтенсивної напруги організм виснажується, знижується його опір і починають проявлятися різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя: зниження апетиту, порушення сну, розлад стулу, втрата ваги, тощо. (тривалість в декілька тижнів)

Якщо стресова подія триває і можливості відновити ресурси немає, то починає їх визначення, вигорання ресурсів організму людини і тд.

Зникає бажання до будь-якої діяльності, виникає апатія, депресивні стани, знижується імунітет, починає загострюватися хронічні захворювання.

### Реакція на стрес:

Бій. Біжи. Замри. Пояснити психофізичні реакції на стрес.

При стресових подіях у нервовій системі вмикаються еволюційно старіші структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки. За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку дуже швидка та виглядає, як механізми, що успішно застосовувалися з початку еволюційного процесу.

БИЙ	БІЖИ	ЗАМРИ
<ul style="list-style-type: none"> <li>Активна форма поведінки</li> <li>Атака</li> <li>Агресія</li> <li>Емоційність</li> <li>Імпульсивність</li> <li>Рухова розгальмованість</li> </ul> <p><i>Баз самоконтролю, реакція позитивний результат не принесе</i>  <i>Важливий контроль потоку та напряму реакції</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Активна форма поведінки</li> <li>Спасіння за допомогою втечі</li> <li>Хаотичність дій</li> <li>Активна робота мозку</li> </ul> <p><i>Баз самоконтролю, реакція позитивний результат не принесе</i>  <i>Важливий контроль потоку та напряму реакції</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Пасивна форма поведінки</li> <li>Неможливість приймати рішення та долати труднощі</li> <li>Зупинка всіх реакцій та інстинктів</li> <li>Бажання злитися з оточенням</li> </ul> <p><i>Реакція не контролюється</i></p>

*Друге питання*: Шкала SUD – суб'єктивний рівень стресового навантаження (дискомфарту)

Шкала розроблена Волпе, де 0 відсутність стресового навантаження (нейтрально), а 10 – найгірший дискомфорт для людини.



Шкалу SUD можна використовувати для вимірювання будь-яких негативних емоцій чи станів.

Цей показник вимірюють перед початком терапії як відправну точку. При цьому у свідомості актуалізується образ спогаду, який планується відпрацювати, а також пов'язані з ним негативні переконання.

Фаза опрацювання триває доти, доки рівень SUD не зменшиться до 0 або іншого прийняттого в ситуації показника (зазвичай, 1, 2 бали)

### **Виконання практичної вправи:**

Легкий та швидкий спосіб зниження градуса стресу від ізраїльського психолога Ілана Шапіро. Складається з 4 простих вправ і може займати за бажанням від однієї до 10 хвилин.

#### **Техніка 4-х елементів**

##### **1. ПОВІТРЯ** ⇌ 🙌

Декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовні.

Контрольоване дихання: видих довший, ніж вдих. Дихання по квадрату, але починаємо з видиху.

Принцип - уникнути інстинктивного дихання - бажання робити глибокий вдих.

##### **2. ВОДА** 💧 🍋 🍷

Або виділяємо слину, представляючи соковиту скибочку лимона яка лежить на язичку.

Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина.

##### **2. ВОДА** 💧 🍋 🍷

Або виділяємо слину, представляючи соковиту скибочку лимона яка лежить на язичку.

Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина.

##### **4. ВОГОНЬ** 🔥 ⚡ 🌞

Мета – розширити поле зору, протидіючи тунельному зору.

Дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на великих предметах і називаємо їх (можна про себе) .

*Третє питання:* прочитайте статтю Є. Мусатова **Набута (вивчена) безпорадність** URL: <https://psychology.lviv.ua/try-zasoby-vid-bezporadnosti/>

Що робити, якщо набута безпорадність вже відвойовує внутрішню територію? Чи можна не опускати руки і не здаватися апатії?

### **Теми для рефератів**

1. Набута безпорадність
2. Методи попередження та опанування стресом

### **Література:**

**Основна:** 1, 4

**Допоміжна:** 3, 14, 17, 18, 20

**Інформаційні ресурси в Інтернеті:** 2, 3, 4, 5, 6.

### **Тема № 3. Перша психологічна допомога: загальна характеристика об'єкту, етапів і психологічних заходів**

**Практичне заняття:** Перша психологічна допомога

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, рівень сформованості уявлень про принципи надання психологічної допомоги людям, які пережили травмівні події; методи кризового консультування і стимулювання життєстійкості. Розвивати вміння організовувати і надавати психологічну допомогу людям, які перебувають в кризових, екстремальних ситуаціях; застосовувати протоколи надання першої психологічної допомоги людям, які постраждали в кризових ситуаціях.

**Кількість годин** – 2 години

**Місце проведення** – навчальна аудиторія

**Навчальні питання:**

1. Етичні принципи надання першої психологічної допомоги
2. Алгоритм дій при наданні першої психологічної допомоги.
3. Оперативні принципи ППД — підготуватися, спостерігати, слухати і з'єднувати.
4. Практикум навичок ППД

**Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять. Основна:** 1, 2, 3

**Допоміжна:** 1,7,10,12,13,15,17

**Інформаційні ресурси в Інтернеті:** 1,2,3,4,5,7,8

**Нормативно-правові акти:** 1, 2, 3, 4

#### **План проведення заняття:**

##### **Частина 1**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Рапорт здобувачів про готовність до заняття

Постановка мети і завдань заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Етичні принципи надання першої психологічної допомоги

**Інтерактивна групова вправа «Розгляд етичних принципів надання ППД»**

*Мета:* засвоїти етичні принципи надання ППД за допомогою актуалізації психологічного та етичного мислення учасників; посилити групову динаміку.

*Хід вправи:*

1) Розділити групу на дві частини, кожна з яких протягом 5 хвилин знайомитиметься з правим («Слід») / лівим («Не слід») стовпчиками наданої через роздаткові матеріали таблиці й готується до усного обґрунтування доцільності цих етичних принципів.

2) Кожна група презентує свої напрацювання. За необхідності інша група додає свої міркування.

3) Учасники 2-х груп дають відповіді на питання: Чому так «слід»

робити? Чому так робити «не слід»? Чи можемо уявити ситуацію, коли якусь з наведених порад доцільно порушити? У чому сенс цих принципів з огляду на подальше відновлення людей після переживання кризової події?

Матеріал для обговорення:

**Етичні принципи надання першої психологічної допомоги**

<b>«Слід»</b>	<b>«Не слід»</b>
Бути чесним і гідним довіри	Зловживати своїм становищем людини, що здійснює допомогу
Поважати право людей самим ухвалювати рішення	Просити у людей гроші або послуги за надання допомоги
Усвідомити і відкинути власні упередження та забобони	Давати марні обіцянки або повідомляти недостовірні відомості
Чітко дати людям зрозуміти, що, навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, то зможуть звернутися за нею потім	Перебільшувати свої знання і навички Нав'язувати свою допомогу, поводитися настирливо і свавільно
Дотримуватися конфіденційності й не допускати необґрунтованого розповсюдження отриманих від людини особистих відомостей	Примушувати людей розповідати про те, що з ними трапилося
Вести себе належним чином з урахуванням особливостей культури, віку і статі потерпілих	Розповсюджувати отримані відомості особистого характеру. Давати оцінки вчинкам і переживанням людей

Етичні правила допоможуть уникнути нанесення людям подальшої шкоди і надати їм максимально можливу допомогу та діяти в їхніх найкращих інтересах.

2. Алгоритм дій при наданні першої психологічної допомоги.

**Вправа «Моделювання кризової події та надання ППД»**

(джерело: Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. :Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.)

Навчальні завдання вправи:

1. Випробувати на собі роль психолога або людини в стані стресу в кризовій ситуації;

2. Вміти описати, який вид допомоги потрібен різним людям;

3. Вміти описати корисні й некорисні речі, сказані або зроблені під час надання ППД;

4. Розуміти, які навички і знання необхідно розвивати для ефективного надання ППД;

5. Розуміти проблеми безпеки під час надання ППД у кризових ситуаціях.

Інструкція: Об'єднайте групу в 2 підгрупи. Першій дайте інструкцію для

потерпілих, другій – для психологів. Повідомте, що у них є 5 хвилин на підготовку. Заохочуйте учасників виконувати свої ролі до кінця гри, аби зробити її реалістичною. Підгрупа 1 залишається в кімнаті, підгрупа 2 залишає кімнату зі своїми інструкціями.

### ***Інструкція для підгрупи 1***

Сильний вибух стався на заводі посеред робочого дня. Обвалилися будівлі, розташовані на території заводу і в житловому кварталі біля нього, є значні руйнування, і ви перебуваєте серед багатьох постраждалих.

Ви є групою, яка складається з різних людей (молодих та старих, чоловіків і жінок), що вижили після вибуху та прибувають до місця (тимчасового притулку), де надають допомогу.

На вас усіх вибух вплинув по-різному, але ви всі засмучені, проте ні в кого немає поранень, які загрожують життю. Будь ласка, виберіть роль зі списку нижче, або ж вигадайте собі роль, яка вам близька. Грайте роль протягом всього моделювання (близько 5 хвилин). Невдовзі представники притулку прибудуть надати вам допомогу.

#### ***Ролі:***

- √ дитина без супроводу — самотня, перелякана, віком близько 10 років;
- √ вагітна жінка з дитиною;
- √ дуже засмучена, але неушкоджена особа, чия сім'я загубилася під час катастрофи;
- √ особа в стані шоку, яка не може говорити;
- √ особа з пораненнями, що не загрожують життю;
- √ схвильована особа, яка панікує і починає збурювати інших;
- √ особа, яка відносно спокійна та може розповісти, що трапилося;
- √ немічна літня людина.

### ***Інструкція для підгрупи 2***

Ви дізналися, що нещодавно на території заводу, розташованого у місті, стався вибух посеред робочого дня. Багато людей постраждали, будівлі на території заводу і в житловому кварталі поруч з ним зруйновані. Ви і ваші колеги відчули вибухову хвилю, але з вами все гаразд. Обсяг пошкоджень невідомий. Вас попросили надати допомогу в місцевому притулку тим, хто вижив, на яких вибух вплинув по-різному.

У вас є 5 хвилин, щоб продемонструвати, як ви надаватимете ППД. (Ні в кого з постраждалих, яких ви зустрінете, немає травм, які загрожують життю.) У вас є кілька хвилин, щоб вирішити, як підійти до ситуації. Намагайтеся не сміятися під час вправи. За сигналом заходьте на місце подій.

#### ***Обговорення:***

Почніть обговорення з групи психологів (підгрупи 2), запитуючи про їхній досвід:

- √ Як ви почувалися в ролі психолога, який реагує на ситуацію?
- √ З чим ви добре впоралися в ролі психолога? Чи виникало у вас відчуття, що ви дійсно маєте вплив на ситуацію?
- √ Що ви могли зробити краще в ролі психолога?
- √ Як треба реагувати на панічні настрої і що робити з їхнім носієм?

Далі запропонуйте учасникам підгрупи 1 відповісти на такі запитання:

✓ Як ви почувалися в ролі потерпілого?

✓ Яку допомогу чи підтримку ви відчували?

✓ Чи було щось з того, що психологи зробили або сказали, некорисним, та чи можна було б щось зробити у кращий спосіб?

Інформація для тренера: Переконайтеся, що кожен спочатку сказав щось позитивне перед тим, як критикувати надану допомогу. Зауважте, що це була складна ситуація, і що в реальному житті кризові ситуації часто є хаотичними. Надайте зворотний зв'язок, вказуючи на речі, які були зроблені добре (правильні методи надання підтримки, гарантування безпеки людей тощо), і речі, які можна було зробити краще.

### **Обговорення «Правильне спілкування з потерпілим під час надання ППД».**

Здобувачі з викладачем обговорюють рекомендації щодо того, що «слід» або «не слід» говорити та робити під час спілкування з потерпілими.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

Завдання ППД:

- 1) надання практичної допомоги особам, які пережили кризову подію;
- 2) допомога у задоволенні базових (фізичних) потреб потерпілих;
- 3) сприяти убезпеченню осіб, які можуть стати жертвами насильства чи дискримінації; захист людей від подальшої шкоди;
- 4) заспокоїти, сприяти стабілізації емоційного стану людей у стресі; вислухати, але не примушувати їх говорити;
- 5) підтримати і за можливості посилити у потерпілих почуття власної спроможності допомогти собі й іншим;
- 6) зорієнтуватися у потребах і проблемах уцілілих, надати потрібну інформацію про можливість задоволення їхніх потреб, або сприяти отриманню такої інформації із надійного джерела;
- 7) зв'язати уцілілих з мережами соціальної підтримки, родичами, друзями, сусідами, а також ознайомити з ресурсами громадської підтримки.

*Третє питання:* Оперативні принципи ППД — підготуватися, спостерігати, слухати і з'єднувати.

ППД полягає у тому, щоб виявити людей, які потребують допомоги, зорієнтуватися в тому, які в них потреби, і допомогти задовольнити їх з дотриманням безпеки, захисту прав і гідності людей та етичних норм. Для цього ППД має чотири оперативні принципи — підготуватися, спостерігати, слухати і з'єднувати.

Вправу взято з посібника: Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. :Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.)

### **Вправа «Орієнтування на місці»**

#### **Інструкція учасникам**

Ви прибули в приміщення, куди за 3 хвилини привезуть постраждалих.

Серед них – діти, інваліди, поранені. За цей час ви маєте максимально зорієнтуватися і бути готовими відповісти на всі запитання постраждалих.

Зайдіть в кімнату і спробуйте запам'ятати все, що може вам знадобитися. Потім треба буде письмово відповісти на низку запитань (учасники протягом 2 хвилин оглядають кімнату і повертаються в свою аудиторію).

### ***Рекомендації тренеру***

Цю вправу рекомендуємо проводити, коли є можливість використати ще одне приміщення. Для перевірки того, наскільки зорієнтувалися учасники, можна поставити наступні запитання.

Скільки вікон у кімнаті? Чи можна їх відчинити? Скільки стільців? Чи є посуд і чи зможете ви забезпечити постраждалих водою? Скільки склянок? Чи є медикаменти, бинти? Чи є теплі речі, ковдри? Скільки? Чи ширина дверей достатня, щоб проїхала коляска? Чи є можливість відчинити іншу половину дверей? Який для цього потрібний інструмент і чи він є? Чи працює освітлення? Чи треба звільнити кімнату від непотрібних речей? Яких саме?

### ***Вправа «Деталі місця події»***

#### ***Інструкція учасникам***

Учасники об'єднуються у підгрупи по 5-6 осіб. На 10 секунд на екран проєктуватиметься фото аварії, і всі учасники мають уважно розглянути фото, намагаючись запам'ятати все, що на ньому зображено. Потім проєктор буде вимкнено, а кожен з учасників самостійно повинен записати всі об'єкти, що він їх побачив, і які особливості цих об'єктів він помітив. Через 5 хвилини один з учасників кожної підгрупи зачитує свій список і опис, а інші учасники доповнюють цей список деталями, які не були названі.

***Рекомендації тренеру:*** Після складання описів у кожній підгрупі, їх колективні напрацювання порівнюються між собою і визначаються деталі, які були помічені/не помічені однією з груп.

Дайте можливість учасникам самим резюмувати досвід, отриманий під час виконання вправи.

### ***Вправа «Що я помітив?»***

#### ***Інструкція учасникам***

Розбийтеся на пари і поверніться спиною один до одного. Візьміть ручки й зошити. Я ставитиму запитання, що стосуються вашого партнера, на які треба буде дати письмові відповіді.

Якого кольору взуття на вашому партнері?

Чи є в нього особливі прикмети (шрами, татуювання)?

Є в нього на руках (шиї, одязі) які-небудь прикраси?

На якій руці в нього годинник?

Якої форми гудзики на його одязі?

Поверніться обличчям один до одного й перевірте правильність ваших відповідей.

***Рекомендації тренеру:*** Під час обговорення зверніть увагу учасників на те, які ознаки найчастіше залишаються непоміченими.

## **Вправа «Уважне слухання»**

### ***Інструкція учасникам***

Учасники об'єднуються в пари «оповідач» – «слухач». Оповідач протягом трьох хвилин розповідає слухачу про власну мотивацію мати навички з надання ППД, пов'язавши розповідь з певними особистими чи професійними аспектами власного досвіду.

Партнер по вправі уважно слухає і, вислухавши історію, повинен за одну хвилину відтворити три суттєві моменти, які він зрозумів з розповіді оповідача. Після цього учасники в парах коротко обговорюють досвід цієї комунікації. Потім вони міняються ролями і повторюють вправу.

### ***Рекомендації тренеру***

Під час проведення цієї вправи тренеру треба слідкувати за часом та нагадувати учасникам, коли настає момент обміну ролями. Після проведення вправи тренер пропонує учасникам коротко обговорити досвід уважного слухання і досвід «бути почутим», або досвід «бути почутим недостатньо точно» у великій групі.

Під час обговорення важливо утриматися від оцінок та критики.

## **Вправа «Зрозуміле пояснення»**

### ***Інструкція учасникам***

Учасники утворюють пари. Одна людина в парі максимально точно інструктує іншу, як вийти з цього приміщення (або з будь-якого іншого, якщо інший учасник добре знає місцевість) і знайти торгову точку, де продають воду (2 хв.).

Слухач не може ставити запитання під час отримання інструкції. Але після її закінчення він має перевірити, чи правильно вас зрозумів. Потім учасники міняються ролями і надають/отримують інструкцію партнера щодо місця, де він зможе купити ліки.

### ***Рекомендації тренеру***

Наголосіть, що інструктор має точно зазначити повороти, перехід вулиці, прикмети, за якими легше знайти потрібну торгову точку.

Після проведення вправи запропонуйте учасникам обговорити досвід інструктування та отримання інструктажу. Що було легко? Що було складно? Що допомагало? Що ускладнювало розуміння?

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

Підготуватися до надання ППД означає «взяти з собою» все необхідне перед тим, як здійснювати активні дії з ППД. Необхідними «речами», які треба підготувати перед наданням ППД, є: інформація (про подію, рятувальні та гуманітарні служби, контакти служб та агентств тощо; домовленість з іншими членами команди про певні сигнали, які вони даватимуть один одному в тих чи тих випадках), а також певні фізичні речі, які можуть знадобитися як для підтримки власного благополуччя помічника, так і для тих, кому він допомагатиме (наприклад, мінімальний запас води, телефон з поповненим рахунком, антисептик, серветки та ін.).

*Принцип «Спостерігати»* полягає у пильній увазі до всіх нюансів місця



події чи місця надання ППД і стану потерпілих. Суть цього принципу в тому, аби помічати те, що має значення для безпеки людей, їхнього комфортного самопочуття, задоволення їхніх нагальних потреб, — за зовнішніми ознаками виявити людей, які потребують допомоги, оцінити ступінь безпечності того місця, де знаходяться потерпілі люди, виявити людей з ознаками психологічного дистресу, які потребують заспокоєння і стабілізації тощо.

*Принцип «Слухати»* означає бути уважним до того, про що говорять потерпілі. Важливо не тільки уважно слухати, а й чути людей; це дозволить їм відчувати підтримку і справжню налаштованість помічників на надання допомоги.

*Принцип «З'єднувати»* означає насамперед направляти людей туди, де їм нададуть практичну допомогу. Крім цього, це означає сприяти створенню або відновленню зв'язків між людьми, а також допомагати людям отримувати реалістичну інформацію.

Найчастіше ППД — це одноразове втручання, і ви можете знаходитися поруч з потерпілими лише короткий час. Для подальшого відновлення вони повинні докласти власні зусилля і дати раду собі у непростій життєвій ситуації. Допоможіть людям допомогти собі та відновити контроль над ситуацією.

*Четверте питання:* Практикум навичок ППД

**Вправа «Правильне рішення»**

***Інструкція учасникам***

Учасники знайомляться із ситуацією і обговорюють, яке рішення буде найправильнішим з огляду на принципи надання ППД дітям.

Опис ситуації: серед потерпілих є дорослий чоловік та його донька віком 8 років. Чоловік поранений і потребує медичної допомоги. Відомостей про дружину та сина пораненого чоловіка поки немає. Після огляду медики вирішили його госпіталізувати і почали готувати для транспортування.

Які дії психолога будуть найбільш відповідними правилам надання допомоги дитині у такій ситуації?

*Обговорення* можна організувати у формі брейнстормінгу у великій групі, або розбити групу на команди і дати по 2-3 хвилини на обговорення.

Після роз'яснення учасниками або командами своїх пропозицій тренер повинен підвести підсумок та наголосити на таких моментах адекватного надання ППД в цій ситуації:

- ✓ сприяти відправленню дитини разом з дорослим;
- ✓ якщо це з якихось причин неможливо, помічник повинен детально записати інформацію про те, куди відправляють батька дівчинки, контакти медичної служби, аби дитина могла возз'єднатися з ним пізніше;
- ✓ якщо батько поїхав з медиками без дівчинки, треба організувати зв'язок дитини з працівниками служб (агенцій) допомоги дітям і бути поруч з дитиною до моменту передачі дитини такій службі.

Запропонуйте учасникам розбитися на три підгрупи, кожна з яких працюватиме над питанням надання ППД певній віковій категорії дітей («Немовлята», «Діти раннього та дошкільного віку» та «Старші діти й



підлітки»).

Дайте підгрупам п'ять хвилин на підготовку, а потім — по дві хвилини на презентацію своїх напрацювань. Орієнтуйте їх не тільки на відтворення матеріалу, а й на його обґрунтування. За необхідності коректуйте виступи представників підгруп.

Що психологи можуть зробити, аби допомогти дітям [7]:

*Немовлята (до 1 року):*

- ✓ Тримати їх у теплі та безпеці.
- ✓ Тримати подалі від голосних звуків та хаосу.
- ✓ Обіймати їх частіше.
- ✓ Регулярно годувати та вклати спати.
- ✓ Говорити тихим і спокійним голосом.

*Діти раннього та дошкільного віку (1–6 років):*

- ✓ Приділяти їм особливу увагу і більше часу.
- ✓ Часто нагадувати їм, що вони в безпеці.
- ✓ Пояснювати, що вони в жодному разі не винні у тому, що трапилося.
- ✓ Дотримуватися звичного для дитини режиму дня.
- ✓ Давати їм прості відповіді про те, що трапилося, без страшних подробиць.

✓ Дозволити їм знаходитися поруч з помічником, якщо вони бояться або не хочуть розлучатися.

✓ Бути терплячими з дітьми, якщо вони виявляють регресивну поведінку (тобто поведуться, як діти, менші за віком, — наприклад, смокчуть палець або схильні до енурезу).

✓ Давати їм можливість гратися та розслаблятися.

*Старші діти та підлітки (із 7-ми років):*

- ✓ Приділяти їм увагу і час.
- ✓ Допомогти слідувати звичному режиму.
- ✓ Надавати факти про те, що трапилося, та пояснювати, що відбувається зараз.

✓ Дозволяти їм посумувати. Не очікувати від них певної «правильної» поведінки.

✓ Дослухатися до їхніх думок та страхів без осуду.

✓ Встановити чіткі правила та пояснити очікування.

✓ Розпитати їх про небезпеки, з якими вони стикались, підтримати їх та розповісти, як уникати шкоди.

✓ Заохочувати їх та надавати можливість допомагати іншим.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

**Запитання на перевірку знань з ППД**

*Які з тверджень є правильними щодо осіб, які переживають травматичну подію або гуманітарну кризу?*

1. У більшості потерпілих розвинуться психічні розлади
2. Більшість потерпілих потребують спеціалізованих послуг щодо свого психічного здоров'я

3 Більшість постраждалих здатні самостійно відновитися після дистресу, використовуючи власні ресурси та джерела підтримки

*Які дії допомогатимуть особам, які пережили стресову ситуацію?*

4. Здійснювати перенаправлення та надавати людям доступ до базових послуг.

5. Просити людей детально пригадати свій травматичний досвід

6. Слухати людей, надаючи підтримку, але не перебиваючи їх

7. Проводити психологічний дебрифінг (зібрати групу людей та попросити їх поділитися своїм стресовим досвідом)

8. Розповідати їм історію особи, з якою ви спілкувалися нещодавно, щоб вони розуміли, що не самотні у своїх переживаннях

9. Заспокоювати обіцянками, аби люди почувалися краще (наприклад: «Ваш будинок скоро відбудують»)

10. Говорити постраждалій особі, що все буде гаразд і не треба хвилюватися

11. Повчати постраждалу особу, як краще слід було поводитися, аби вони не повторювали помилки наступного разу (наприклад: «Вам слід було зробити це/те інакше»)

12. Дізнатися якнайбільше про ситуацію та доступні послуги, щоб у вас була можливість зорієнтувати постраждалих щодо задоволення їхніх потреб

13. Радити постраждалим, як їм слід почуватися (наприклад: «Вам варто радіти, що вижили!»)

*Як особі, що надає допомогу іншим, вам слід:*

14. Коли ви знаходитесь в стані дистресу, використовувати будь-які засоби для психологічного розслаблення, наприклад, закурити чи випити спиртне, яке вам смакує

15. Зосереджувати увагу лише на людях, яким ви допомагаєте, та забути про власні потреби та занепокоєння, допоки не мине кризова ситуація

16. Турбуватися про себе, регулярно відпочиваючи

#### **Тема № 4. Робота з горем та втратою**

**Практичне заняття.** Робота з горем та втратою

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувані вміння надавати психологічну допомогу людям, які переживають горе і втрату; вміння спілкуватися з дітьми які переживають втрату.

**Кількість годин** – 2 години

**Місце проведення** – навчальна аудиторія

**Навчальні питання:**

##### **Частина 1**

1. Принципи роботи психолога з людьми, які переживають втрату

2. Технологій психологічної допомоги в ситуації горя

3. Методи самодопомоги в ситуації горя

**Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять. Основна:** 1, 2, 3

**Допоміжна:** 1,8,13,15,17,18,19,20

**Інформаційні ресурси в Інтернеті:** 3,4,6,8

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Принципи роботи психолога з людьми, які переживають втрату

**Обговорення принципів роботи психолога з людьми, які переживають втрату**

1) Прочитайте наступний вислів:

*Не йди попереду мене – я не побачу шлях*

*Не йди позаду мене – я не знаю шлях*

*Йди поряд зі мною – і ми разом пройдемо цей шлях*

Поясніть принципи роботи психолога з клієнтом який переживає втрату.

2) *Принцип присьднання та ведення:*

- Зоровий контакт

- Мова

- Підвищена увага протягом всієї зустрічі

- Створення довірчої атмосфери

- Пряма комунікація

Цей процес створює згоду на рівнях свідомості та підсвідомості. Його мета – не засуджувати, зрозуміти.

**Вправа «Кліше в роботі з людьми, які переживають втрату»**

Зарубіжні психологічні (кризові) служби виділили деякі кліше, яких *рекомендується уникати* в роботі з людьми, які переживають горе. Наприклад,

• «На все воля Божа». Не настільки всевидюща людина, щоб визначати Божу волю, до того ж це не надто втішно.

• «Мені знайомі ваші почуття». Кожна людина унікальна, і кожне взаємовідношення єдине в світі. Ми не можемо знати, що відчуває інша людина, зіткнувшись зі смертю, оскільки ніколи не зможемо пережити його почуття.

• «Вже минуло три тижні з його смерті. Ви ще не заспокоїлися?» Не існує ліміту часу, відпущеного страждання. Прийнято вважати, що переживання горя може тривати від шести місяців до двох років, хоча не виключені відхилення і в ту, і в інший бік.

Завдання:

Додайте до кожної з цих утішливих фраз речення «так що перестань засмучуватися».

*Вона була з тобою принаймні якийсь час (так що перестань засмучуватися)*

*Він помер займаючись улюбленою справою (так що перестань засмучуватися)*

*Ти можеш народити іншу дитину (так що перестань засмучуватися)*

Що Ви чуєте? Що Ви відчуваєте?

Так чують люди які горюють. Вони відчувають осудження за своє горювання.

*Обговорення:* При спілкуванні з людиною яка переживає втрату

*Важливо:*

- Приймати горе і співчувати
- Говорити без суджень і оцінки
- Виявляти терпіння і довіру до людини
- Говорити «Ми» (Ми допомагаємо, Ми можемо бути корисні)
- Важливо вислуховувати і бути поруч
- На запитання «Чому?», «Навіщо?», «Якби?» Не шукаємо відповідей
- Відповідь: Я чую Ваш біль, злість, печаль ...
- Бути емпатійним, чутливим, м'яким

*Не припустимо:*

- Висувати судження і гіпотези щодо події загибелі
- Уникати виявлення негативних почуттів
- Заспокоювати, зупиняти сльози
- Узагальнювати (багато людей це переживають, всі там будемо)
- Вживати некоректні висловлювання: «Ваші почуття мені так зрозумілі»; «Ви повинні б вже впоратися з цим»; «У Вас є діти, робота, ... для чого жити»; «Будь сильним, тобі потрібно триматися». Казати, що смерті можна було запобігти. Лякати інтенсивних емоцій і йти з ситуації.

Також важливо розібрати деякі міфи про горювання, які часто присутні (іноді несвідомо) у скорботних.

1. Міф: біль пройде швидше, якщо ви будете ігнорувати його.

Факт: спроба ігнорувати ваш біль або утримати його від виходу на поверхню тільки погіршить його в довгостроковій перспективі.

2. Міф: важливо бути сильним перед обличчям втрати.

Факт: почуття смутку, страху або самотності – це нормальна реакція на втрату. Плач не означає, що ви слабкі. Вам не потрібно «захищати» свою сім'ю або друзів, надягаючи маску «мужньої і сильної» людини. Показ ваших справжніх почуттів може допомогти їм і вам.

3. Міф: Якщо ви не плачете, це означає, що ви не жалкуєте про втрату.

Факт: плач – це звична реакція на печаль, але не єдина. Ті, хто не плаче, можуть відчувати біль так само глибоко, як і інші. Вони можуть просто по-іншому висловлювати свою скорботу.

4. Міф: скорбота повинна тривати близько року, максимум два.

Факт: немає ніяких конкретних часових рамок для скорботи. Кожне горе індивідуальне і проживання втрати відрізняється від людини до людини.

5. Міф: жити далі – означає забути про свою втрату.

Факт: рух вперед означає, що ви прийняли свою втрату, але це не те ж саме, що забути людину яка померла. Ви можете продовжувати своє життя і зберігати пам'ять про когось або про щось, що ви втратили, як важливу частину себе.

*Друге питання:* Технологій психологічної допомоги в ситуації горя

*Метод роботи з горем*, запропонований Джоном Джеймсом і Раселом Фрідманом (матеріал взято зі статті Баканової А.А. «Психотерапія горя: історія становлення та поточна практика в зарубіжних дослідженнях».)

Метод заснований на тому, що горе складається з суперечливих емоцій, які природним чином виникають у відповідь на будь-які втрати або зміни звичних моделей поведінки.

Джеймс і Фрідман стверджували, що неопрацьоване горе майже завжди включає в себе почуття, що не були виражені. За допомогою цього методу скорботні люди вчаться висловлювати свої почуття і завершувати емоційні стосунки з померлим. Перевагою цього методу є також і те, що він може бути використаний в індивідуальній, в груповій роботі, а також в якості самодопомоги.

Робота за цим методом складається з декількох етапів:

1. На першому етапі клієнт будує графік відносин, наочно відображає всі значущі (і позитивні, і негативні) аспекти відносин з померлим чоловіком.

2. На другому етапі клієнтові пропонується заповнити таблицю, яка включає в себе 3 стовпці:

- у графі «вибачення» клієнту необхідно перерахувати те, за що хочеться вибачитися перед померлим чоловіком;
- в графі «прощення» - те, за що клієнт готовий його пробачити;
- всі невиражені емоційні висловлювання, які суб'єктивно не потрапляють в перераховані вище категорії, знаходяться в графі «значимі емоційні висловлювання».

3. На третьому етапі клієнтові пропонується написати лист тому, за ким він сумує. У листі клієнту пропонується висловити свої емоції, вибачитися і пробачити людину, якій адресовано лист. Потім клієнтові пропонується прочитати цього листа вголос, що допомагає йому вербалізувати свої почуття, а також бути почутим іншою людиною (психологом або групою).

Автори цього методу припускають, що прочитання листа є важливим етапом відпускання втрати, що в цьому контексті означає не забуття, а, скоріше, відпускання болю, викликаного горем, тому лист покликаний завершити процес зцілення.

*Третє питання:*

*Методи спрямовані на примирення та прийняття втрати:*

Надійне та безпечне місце. Місце сили. За допомогою картинки в голові створити стан внутрішнього спокою, думаючи про місце, де тобі спокійно і безпечно.

Цікава діяльність. Згадати завдання, які колись допомагали добре почуватися.

Час для занепокоєння. Кожного разу, коли вас охоплює занепокоєння, сказати собі: я подумаю про це щ 19 годині вечора. І після цього – відпустити думки. Робити це треба не пізніше, ніж за дві години до сну.

Релаксація. Зосередитися на своїх почуттях та на диханні. Сісти або лягти зручно, добре відчувати поверхню, на якій перебуваєш. Багато хто помічає, що страхи зменшуються, коли відчуваєш важкість в тілі контакт з

поверхнею. Можна спробувати прогулянки на повітрі, медитацію.

*Методи спрямовані на зміни у повсякденному житті:*

Відволікання. При тривожних думках та почуттях – зайнятися тим, що допомагає краще тримати під контролем нав'язливі спогади та думки. Наприклад, випрати одяг, піти погуляти, зайнятися перебудуванням веранди.

Накопичення енергії. Записати все, що дає вам енергію, і що її забирає. Що дає енергію – робити більше, що забирає – менше.

Зупинка думок. Поміняйте фокус, усвідомте, що навколо вас, сконцентруйтеся на зовнішньому. Техніка «Екран».

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Висновок:

1. Чого слід уникати в роботі з людьми, які переживають втрату:

- прислів'я, кліше (він був не там не в той час, ви повинні продовжувати жити, час лікує, потрібно бути сильними);
- не казати що ви знаєте та розумієте що відчують близькі загиблого;
- не розповідайте особисті історії;
- не применшуйте трагедію;
- не критикуйте та не засуджуйте реакції близьких.

Будьте терплячі.

2. Завдання переживання втрати:

- визнати реальність втрати;
- оплакати втрату і примиритися з нею;
- відвести втраченим нове місце в пам'яті і в житті;
- переосмислити власну ідентичність;
- реорганізувати своє життя і навчитися жити без втраченого, адаптуватися до змін.

## **Тема № 5. Сучасні напрямки психологічної допомоги при кризових станах особистості**

**Практичне заняття.** Сучасні напрямки психологічної допомоги при кризових станах особистості

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувати вміння організовувати і надавати психологічну допомогу людям (індивідуальну та групову), які перебувають в кризових, екстремальних ситуаціях або мають досвід психотравмивної події

**Кількість годин** – 2 години

**Місце проведення** – навчальна аудиторія

**Навчальні питання:**

1. Навички для психологічного відновлення
2. Психологічні методи зняття стресового напруження
3. Психологічні ресурси особистості: модель BASIC Ph
4. Психодіагностика ресурсів особистості

**Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.**

**Основна:** 1, 2, 3, 4

**Допоміжна:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18

**Інформаційні ресурси в Інтернеті:** 3, 4, 5, 6, 7, 8

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

*Перше питання:* Навички для психологічного відновлення

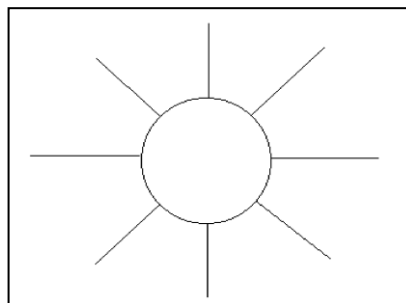
**Вправа:** «Створення карти соціальних зв'язків» (ГО «Підтримка психічного здоров'я - Асоціація фахівців в галузі психічного здоров'я»)

Наявність здорових зв'язків з сім'єю, друзями та іншими людьми дуже допомагає тим, хто відновлюється після травмуючої події. І все ж люди часто переживають неприємні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їх взаємини з сім'єю, друзями та іншими близькими людьми. Травмуюча подія може фізично розділити вас один з одним, порушити ваше спілкування і створити безліч проблем, які вимагають вашого часу і енергії.

Ви можете зробити прості, конкретні кроки для того, щоб відновити свої соціальні зв'язки і налагодити контакт з тими людьми у вашому житті, від яких ви навіть не очікували підтримки.

*Інструкція:*

1) Напишіть своє ім'я в центрі кола, поруч напишіть імена людей, домашніх улюбленців, фахівців або організацій, які входять до вашої соціальної системи. Додайте стільки ліній, скільки необхідно.



2). Огляд карти соціальних зв'язків

*Частина А:*

Різні люди і стосунки надають різні типи підтримки. Подивіться на свою карту соціальних зв'язків і дайте відповідь на наступні питання.

Хто із зазначених соціальних зв'язків для вас зараз є найбільш важливим?

З ким ви можете розділити свої переживання і почуття?

Від кого ви можете отримати пораду і допомогу в своєму відновленні?

З ким ви хотіли б провести час/спілкуватися в найближчі пару тижнів?

Хто міг би допомогти вам з практичними завданнями (паперова робота, вирішення задач)?

Хто може потребувати вашої допомоги або підтримки прямо зараз?

*Частина Б:*

Напишіть, кого або чого зараз бракує, або що потрібно змінити в вашій системі зв'язків. Щоб допомогти собі визначитися, запитайте себе:

Чи є якісь типи підтримки, яких тут не вистачає?

Чи є близькі люди або друзі, з якими ви хотіли б відновити спілкування?

З ким ви хотіли б проводити більше або менше часу?

Чи є якісь стосунки, які вам хотілося б поліпшити?

Може, ви хотіли б допомагати іншим, але не знаєте, як до цього підступитися? Ви хотіли б бути більш соціально активними?

Ви хотіли б робити більше для інших, беручи участь в суспільній групі?

3). Створення плану соціальної підтримки

Пам'ятайте, що ви можете бути гнучким.

*Друге питання:* Психологічні методи зняття стресового напруження

***Вправи, рекомендовані для виведення надлишків адреналіну з організму та зняття м'язової напруги при стресових станах***

*«Квітка - Свічка»*

Уявіть собі, що в лівій руці ви тримаєте в руках квітку, а в правій – свічку.

Поверніться наліво і понюхайте її, сильно вдихніть в себе весь її аромат.

Пауза – не дихайте

Поверніться праворуч і з натиском та раптово подмухайте на свічку, намагаючись уявно загасити її.

Виконайте вправу декілька разів.

*Дихання «Піраміда» (Віддоусон Р.)*

Зручно влаштуйтесь. Можна заплющити очі.

Уявіть собі, що ваше дихання рухається спочатку знизу вгору, потім згори вниз — керуйте інтенсивністю дихання (вдих та видих) від ледь відчутного до максимально інтенсивного, і, навпаки, від максимально інтенсивного до ледь відчутного. Вправа виконується однократно.

*Вправа «Дерево» (Чистякова М. І.)*

Ця вправа по можливості виконується босоніж, можна заплющити очі.

Уявіть дерево і спробуйте зобразити його, прийнявши відповідне положення тіла — станьте прямо, ноги разом, тіло розслаблене.

Зверніть увагу на ноги — уявіть собі, що це стовбур дерева, з якого проростає міцне коріння; відчуйте підшвами ніг, як вони контактують з землею, уявіть, що ви пов'язані з землею міцним корінням, по якому рухаються живильні сили.

Тепер перемістіть увагу на тіло — уявіть, що це продовження стовбуру, по якому далі рухається живильна сила землі. Підніміть руки до гори — уявіть, що це гілки дерева, які також наповнюються живильною силою. Вітер хитає віття, і воно погойдується зліва – направо, вперед - назад. Виконайте ці рухи декілька разів.

Сонце зігріває листочки і вони легенько тріпочуть — виконайте легкі коливання долонями.



### Імагінативні вправи, методи візуалізації

Текст направленої візуалізації «Мій дім, мій простір» (за Оклендер В.)

Через деякий час я попрошу вас закрити очі і ми відправимось в уявну подорож. Коли ми закінчимо, ви відкриєте очі і намалюєте щось з того, що відбудеться у подорожі.

Сядьте якомога зручніше і закрийте, будь ласка, очі. Коли ви закриваєте очі, навколо виникає простір, в якому ви себе знаходите. Це те, що я називаю **вашим простором**. Ви володієте таким простором в цій кімнаті або в іншому місці, де перебуваєте, але зазвичай не помічаєте цього.

Із закритими очима ви можете відчути цей простір — в ньому знаходиться ваше тіло і повітря навколо вас.

Це приємне місце, тому що це ваш простір.

Звертайте увагу на те, що буде відбуватися з вашим тілом. Якщо виникне напруження в якійсь частині тіла, не намагайтесь розслабитися. Просто відзначте це. Слідкуйте за всім тілом від голови до кінчиків пальців.

Зробіть кілька глибоких вдихів і шумних видихів: «Хаааааах». Дихайте рівно і спокійно. Чудово.

Зараз я розкажу вам маленьку історію і запрошу вас здійснити уявну подорож. Уявляйте, що ми йдемо разом. Подумки уявляйте те, про що я вам буду говорити, і відзначайте, як ви будете почуватися, поки будете це робити. Зверніть увагу на те, чи буде вам приємно здійснювати цю маленьку подорож, чи ні.

Якщо деяка частина подорожі вам не сподобається, не треба її продовжувати. Просто слухайте мій голос, слідуйте за мною, якщо хочете, і сліdkуйте за тим, що відбувається. Очей не відкривайте.

Я хочу, щоб ви уявили собі, що йдете по лісом. Навколо вас дерева, співають пташки. Сонячні промені проходять крізь листя. Дуже приємно йти таким лісом. Навколо з усіх боків багато квітів і різних рослин. Ви йдете по стежці. Обабіч неї — скали, і час від часу ви бачите, як пробігає маленьке звірятко, можливо, зайчик чи білочка. Ви йдете далі і скоро помічаєте, що стежка веде нагору. Тепер ви розумієте, що піднімаєтесь на гору. Коли ви дістаєтесь вершини гори, ви присідаєте на великий камінь, щоб відпочити. Ви розглядаєтесь довкола себе. Світить сонце, літають і співають пташки. Прямо, через долину видніється інша гора. Ви можете розгледіти в ній печеру, і вам хочеться потрапити на ту гору. Ви бачите, що пташки легко перелітають туди, і вам хочеться стати пташкою. Раптово, позаяк це ваші фантазії, і тут все можливо, ви розумієте, що можете перетворитись на пташку. Уявіть собі, що ви перетворюєтесь на пташку. Попробуйте свої крила і переконайтесь, що вмієте літати... Визлітаєте і легко перелітаєте на інший бік. (Пауза для польоту)

На іншому боці ви приземляєтесь на скалу і одразу ж знову стаєте людиною. Ви продираєтесь горою, відшукуючи вхід у печеру, і бачите маленькі дверцята. Ви наближаєтесь до них і потрапляєте в печеру. Коли ви потрапляєте всередину печери, ви, походжаючи і розглядаючи стіни, раптом помічаєте прохід-коридор.

Ви йдете коридором і бачите багато дверей, на яких написані імена людей. Ви підходите до дверей з *власним іменем*. Стоїте біля своїх дверей.

Ви знаєте, що скоро відкриєте їх і опинитеся по інший бік. Ви знаєте, що це буде *ваше місце, ваш дім*. Це може бути місце, яке ви згадаєте, місце, яке ви побачите вперше, місце, про яке ви мрієте, місце, яке подобається вам чи не подобається, місце, яке ви ніколи не бачили, місце всередині печери чи назовні. Ви не дізнаєтеся про це до тих пір, доки не відкриєте дверей. Але яким би воно не було, це буде *ваше місце*.

Ви повертаєте ручку дверей і переступаєте поріг. Огляньтеся у своєму місці. Ви здивовані? Добре роздивіться. Якщо ви нічого не бачите, уявіть його прямо зараз. Подивіться, що знаходиться навколо. *Хто тут знаходиться? Чи є тут люди, яких ви знаєте чи незнайомі вам? Чи є тут тварини? Чи тут нікого нема? Як ви почуваетесь у цьому місці? Почуваетесь добре чи не дуже добре?*

Роздивіться довкола, походіть. (Пауза)

Коли ви роздивитесь, ви відкриєте очі і знову опинитесь в нашій кімнаті. Візьміть, будь ласка, папір, олівці, фарби і намалюйте те місце, де ви були, *ваше місце*. Не розмовляйте, будь ласка, під час малювання. Якщо вам чогось не вистачає, підійдіть тихенько і візьміть.

Намалюйте місце, яке ви уявили, якомога найкраще. Якщо вам захочеться, ви можете відобразити свої почуття по відношенню до цього місця, використовуючи колір, різні форми і лінії. Визначте, де вам краще зобразити себе в цьому місці, де і яким чином — за допомогою форми, кольору і символів. Я можу нічого не дізнатися про ваше місце, дивлячись на малюнок, але ви маєте бути готові пояснити мені. Покладіться на те, що ви побачили, коли відкрили двері, навіть, якщо вам це не сподобалось. У вас є 10 хвилин. Коли відчуєте, що готові, починайте.

*Третє питання:* Психологічні ресурси особистості: модель BASIC Ph

Ізраїльський психолог-травматерапевт Mooli Lahad тривалий час досліджував способи поведінки людей у стресових ситуаціях. Він встановив, що у кожної людини є своя власна унікальна комбінація ресурсів боротьби з несприятливими обставинами. Такі висновки стали основою **BASIC Ph Model**. Ця модель ґрунтується на визнанні здатності особистості протистояти катастрофам, зберігати своє психічне здоров'я у будь-яких екстремальних ситуаціях.

Модель містить шість основних параметрів, що складають ядро індивідуального стилю поведінки під час перебування у несприятливих обставинах (кожна літера в назві моделі **BASIC Ph** означає якийсь ресурс).

1. **Belief** (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

Цей спосіб подолання кризи базується на вірі (в Бога, в людей, в диво чи в самого/саму себе, у свою місію). Це система переконань, цінностей та смислів, потреба в самореалізації та самовираженні. Вірування можуть бути не тільки релігійні, але й політичні тощо. Важливий сам факт наявності віри.

2. **Affect** (афект): почуття, емоції.

Афективна стратегія проявляється через емоції: плач, сміх, розмову з

кимось про свої переживання. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, виявлення різних почуттів та їх ідентифікацію. Далі слідує спроба висловити розпізнані почуття прийнятними для людини способами: словесно, письмово (в оповіданні чи в листі); без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Можна записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх.

### 3. **Social** (соціум): приналежність, родина, друзі.

Даному способу подолання кризи властиве прагнення до спілкування. Можна звертатися за підтримкою до сім'ї, друзів чи психологів. Можна допомагати іншим постраждалим, занурюватися у волонтерську роботу. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Отримати від інших людей підтвердження, що ти живий/жива, чимось корисний/корисна, можеш на щось впливати.

### 4. **Imagination** (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Цей спосіб подолання кризи базується на творчих здібностях. Завдяки уяві можна мріяти, імпровізувати, уявляти собі майбутнє, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати розраду у світі гри та фантазії. Практикувати рукоділля, гончарство тощо. Фантазія допомагає відволіктися від жорстокої реальності, проявити почуття гумору; знайти креативне рішення актуальних проблем.

### 5. **Cognition** (когніція): знання, логіка, реальність, думки.

Спосіб подолання кризи через актуалізацію ментальних здібностей, вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та раціонально вирішувати їх. Когнітивна стратегія передбачає аналітичну роботу, складання списків чи планів.

### 6. **Physiology** (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Спосіб подолання кризи через концентрацію на фізичній діяльності тіла. Цей спосіб пов'язаний зі здатністю відчувати себе завдяки органам чуття. Передбачає фізичну активність: спорт, фізична праця, медитація, прогулянки на природі, походи в гори і т.д. Також, отримання задоволення (релаксу) через їжу.

Застосування моделі

- Визначити канали і зрозуміти, що раніше допомагало людині справлятися з кризовими ситуаціями.

- Потрібно дослухатися до того, як людина розповідає свою історію, і визначити домінуючі канали.

- Долучитися до цих каналів.

- Підключити решту каналів, що розширить здатність людини справлятися зі стресом.

- Основний аспект даної моделі – поставити людину в активну позицію.

### **Вправа на п'ять сенсорних ресурсів**

а) Зір: дозвольте собі візуалізувати щось гарне, куди буквально притягує Ваші очі, розкрийте на це Ваш погляд, чи це спогад про незабутній відпочинок чи місце миру і спокою. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це візуальне враження всередині себе.

б) Слух: дозвольте собі уявити щось гарне, куди буквально притягує Ваш слух, Ваші вуха починають прислухатися, чи це приємний шум чи гарний звук. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це акустичне враження всередині себе.

в) Запах: дозвольте собі уявити щось гарне, де Вам в ніс тече чудовий аромат, який би Ви найохочіше хотіли вдихнути. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей запах всередині себе.

г) Смак: дозвольте собі уявити щось гарне, коли улюблений смак потрапляє Вам на язик або розчиняється, де всередині з'являється «ням». Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть цей улюблений смак всередині себе.

д) Дотик та відчуття: дозвольте собі уявити щось гарне, що пальцями відчувається м'яким і приємним, що Вам найбільше хотілося б притиснути до Ваших щік – чи природній елемент, такий як вітер чи воду, який Ви відчуваєте приємно на шкірі. Дайте собі час. Якщо Ви це знайшли, закрийте очі і збережіть це враження всередині себе.

Тепер Ви можете в ігровій формі використовувати ці сенсорні ресурси, викликаючи їх один за одним і знаходити відповідну позицію очей в просторі для кожного окремого сенсорного ресурсу. Зазвичай, позиції очей дуже схожі. У професійній практиці, як правило, викристалізуються один-два таких ресурсів, які можна викликати на декілька секунд для регенерації під час і між сеансами терапії. Це також ефективна терапія проти непрямої травматизації клієнтами.

*Четверте питання:* Психодіагностика психологічних ресурсів особистості

Методика «**BASIC Ph**» (Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>)

*Інструкція.* Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі, переживаєте сильний стрес. Що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожне твердження і поставте хрестик («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 1 – рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	Твердження	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе						

3	Я шукаю підтримки інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе успокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди						
8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я бесідную з друзями по телефону						
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї						
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається						
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						

29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю						
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
32	Я даю вихід своїм емоціям						
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ною) для того, щоб позбутися надлишку енергії						

### Опрацювання результатів

Підраховується сума балів у кожному стовпчику.

<b>B</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>Ph</b>
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

### III. Порядок проведення заключної частини заняття.

#### Висновок:

Кризова психологія має в своєму арсеналі вправи, техніки і методики для релаксації, каталізації та опрацювання травматичних, стресових переживань різних вікових груп постраждалих

Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами. Потенційно кожна людина володіє кожною зі згаданих вище стратегій з раннього дитинства і впродовж усього свого життя.

Модель BASIC Ph допомагає швидко оцінити існуючі стратегії подолання кризи та поточний емоційний стан клієнта. Допомагає визначити, чи досить кризового втручання, чи необхідна короткострокова терапія.

Модель BASIC Ph дає можливість зрозуміти, що стрес можна долати різними способами.

### Тема № 6. Профілактика та подолання професійного вигорання у психологів

**Практичне заняття.** Профілактика та подолання професійного вигорання у психологів

**Навчальна мета заняття:** визначити рівень засвоєння матеріалу з даної теми, сформувати вміння попереджати розвиток втоми від співчуття і

професійного вигорання у психологів

**Кількість годин** – 2 години

**Місце проведення** – навчальна аудиторія

**Навчальні питання:**

1. Профілактика професійного вигорання
2. Турбота про себе і колег: антистресові вправи

**Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять.**

Основна: 1, 2, 3, 4

Допоміжна: 8, 14, 15, 16, 17, 19, 20

Інформаційні ресурси в Інтернеті: 2,3,4,5,8,9

### **План проведення заняття:**

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Постановка мети і завдань заняття

II. Порядок проведення основної частини заняття.

#### **1. Профілактика професійного вигорання**

*Фахівці Israel Trauma Coalatation описують 12 стадій вигорання і пропонують можливі варіанти профілактики та корекції.*

*Завдання:* запропонувати власні варіанти профілактики 12 стадій вигорання.

1. Захопленість ідеєю Ви безуспішно намагаєтеся щось собі довести, і це виснажує ваші сили.

Що робити:

2. Працюючі маніяки - Ви готові працювати на зношування і вибираєте підхід «зроби або помри».

Що робити:

3. Ігнорування власних потреб. Досить небезпечна стадія, коли людина готова зазнавати фізичного болю і не звертає уваги на сигнали виснаженого організму.

Що робити:

4. Стан апатії Все валиться з рук, і ви шукаєте винуватця ситуації, що склалася.

Що робити:

5. Смерть цінностей. Ви щохвилини присвячуєте роботі, і вона поглинає все ваше життя.

Що робити:

6. Фрустрація, агресія та цинізм. З'являється неконтрольована дратівливість та вічне невдоволення оточуючими.

Що робити:

7. Емоційне виснаження та небажання виконувати свої зобов'язання У такому стані ви навмисно ізолюєте себе від усіх та починаєте прогулювати роботу.

Що робити:

8. «На кого я перетворююся?» Навколишні люди намагаються

достукатися до вас, але ви не здатні сприймати їхню турботу і не визнаєте своєї провини за ситуацію, в якій опинилися.

Що робити:

9. «Дайте мені спокій!» Цю стадію називають деперсоналізацією, коли людина втрачає віру в себе і вважає, що не може змінити свого життя.

Що робити:

10. Внутрішня спустошеність На цьому етапі людина відмовляється від своїх надій та своєї мрії, все, що вона колись любила, стає непотрібною та нецікавою.

Що робити:

11. Кому яка справа Стадія депресії, що супроводжується фізичним та психічним виснаженням.

Що робити:

12. Фізичний та ментальний колапс. Ця стадія загрожує суїцидальними нахилами.

Що робити:

## **2. Турбота про себе і колег: антистресові вправи**

Навички підтримки здоров'я та благополуччя (Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. — Київ : Унів. вид!во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с. : іл., табл.)

*Рекомендації щодо управління стресом:*

✓ Застосовуйте засоби, які в минулому допомагали вам зменшувати стрес, наприклад, прослуховування музики, спів, медитація або ін.

✓ Виділяйте час на відпочинок, прийняття їжі, розслаблення.

✓ Дотримуйтеся розумного робочого графіку, аби не перевтомлюватися.

✓ Пам'ятайте, що вирішення всіх проблем постраждалих не є вашим обов'язком; робіть те, що можете.

✓ Скоротіть вживання алкоголю, кофеїну, тютюну, не захоплюйтеся прийомом безрецептурних ліків.

Цікавтесь тим, як почуваються ваші колеги, які надають ППД. Подумайте про те, як ви можете підтримувати один одного; у складних випадках працюйте в парі з іншим помічником.

✓ Спілкуйтеся з друзями, близькими, яким довіряєте, аби отримати їхню підтримку.

*Відпочинок та осмислення пережитого:*

✓ Поговоріть про пережите під час надання допомоги з керівником, колегою або з будь-ким, кому довіряєте.

✓ Цінують те, що ви зробили для інших людей, навіть якщо це була незначна допомога.

✓ Навчіться осмислювати пережите і розуміти, що вам вдалося зробити добре, а що можна було б зробити краще, а також тверезо оцінювати межі ваших можливостей в обставинах, що склалися.

✓ По можливості, знайдіть час, щоб відпочити і розслабитися, перш ніж знову братися за роботу.

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття.



### Висновок:

Вторинна травма, або ж вторинний травматичний синдром – це непрямий вплив травматичної події через розповідь з перших вуст або очевидців.

Психологи, волонтери, рятувальники, поліцейські, лікарі можуть опинитися під загрозою вторинної травми. Будь-яка людина, яка спілкується з тим, хто пережив психологічно стресову ситуацію, також може зазнати вторинної травми.

## 4. Рекомендована література

### Основна:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Видво НУЦЗУ, 2017. 777 с
2. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т. внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content>
3. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Авторський колектив: Н. Боярський, Ю. Єлфімова, Н. Макієнко, О. Черних, Рада Європи, 2022. 176 с. URL: <https://rm.coe.int/posybnyk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f>

### Допоміжна

1. Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. / Наук. ред. В. Горбунова, В. Климчук. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Доценко В.В. Особливості психологічного супроводу працівників поліції в умовах війни // *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України: зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму* (м. Київ, 30.06.2022 р.). Київ: «Вид-во Людмила», 2022. С. 33-38.
4. Доценко В.В. Психологічна складова взаємодії поліцейських з населенням деокупованих територій // *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. міжвід. психол. форуму* (30.05.2023 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2023. С. 62-64.
5. Доценко В.В. Невизначена втрата: нові виклики в роботі психологів під час війни // *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму* (м. Київ, 30 травня 2024 р.) / за заг. ред. д.ю.н., проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2024. С. 92-96.
6. EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТЗОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.
7. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи

психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

8. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

9. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

10. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.

11. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 40 с.

12. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: Методичний посібник / За загальною редакцією З. Г.Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.

13. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі / За ред. Т.М. Титаренко. К. : Міленіум, 2016. 320 с.

14. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.

15. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

16. Супровід родичів осіб, зниклих безвісти (практичний посібник). Міжнародний Комітет Червоного Хреста. Делегація МКЧХ (головний офіс) Україна, м. Київ, 2019, 175 с.

17. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

18. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.

19. Цільмак О.М., Шмаленко Ю.І., Мілорадова Н.Е., Гарькавець С.О. та ін. Психологія емоцій та почуттів: підручник. / [О.М. Цільмак, Ю.І. Шмаленко, Н.Е. Мілорадова, С.О. Гарькавець та ін.] за загальною ред. О.М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. – 420 с. з іл. – (Серія «Психотехнології»)

20. International Medical Corps. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. Київ: Пульсари, 2017. 66с.

**Нормативно-правові акти:**

1. Лист МОН України «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» № 1/3872-22 від 04.04.2022 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

2. Наказ Міністерства соціальної політики «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання» від 01 липня 2016 року № 716. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0990-16#Text>

3. Наказ МВС України «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій» № 594 від 19.07.2023 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1313-23#Text>

#### **Інформаційні ресурси в Інтернеті:**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / Загальна редакція: Л. Царенко. Київ. : ОБСЄ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. / Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430841>

5. Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей. Рекомендації для місцевих органів влади. Київ: ВАІТЕ, 2021. 32 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/9/524325.pdf>

6. Офіційний сайт Міністерства внутрішніх справ України <https://mvs.gov.ua/>

7. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\\_PTSD.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf)

8. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)

9. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>

10. Соціальні послуги окремим соціальним групам, які перебувають у складних життєвих обставинах, та порядок їх надання. URL: <https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php?title>