ІНТЕГРАЦІЇ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ У ВЕДЕННЯ ВИПАДКІВ ҐЕНДЕРНО-ЗУМОВЛЕНОГО НАСИЛЬСТВА

Norwegian Church Aid
ACT Alliance

ВИСЛОВЛЕННЯ ПОДЯКИ

Цей документ відображає виявлену Норвезькою церковною допомогою (НЦД) потребу у посиленні здатності медичних працівників реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я постраждалих осіб за допомогою більш удосконалених терапевтичних методів у процесі ведення випадків ґендерно зумовленого насильства. Через COVID-19 пілотне впровадження ресурсу було перенесено на другу половину 2020 року. Цей ресурс буде випробуваний під час реалізації двох програм, направлених на боротьбу з ґендерно зумовленим насильством НЦД, у тому числі в таких країнах, як Ірак та Бангладеш, а згодом, у разі необхідності, – переглянутий.

Цей ресурс спрямований на допомогу соціальним працівникам, які вже працюють з особами, що постраждали від ҐЗН, в центрах надання безкоштовної допомоги, і повинен бути повністю інтегрованим в Міжвідомчі керівні принципи з ведення випадків ґендерно зумовленого насильства (2017) і доповнювати їх. Цей ресурс і навчальний посібник з інтеграції терапевтичних втручань у ведення випадків ґендерно зумовленого насильства призначені для використання у веденні випадків ґендерно зумовленого насильства разом з керівними принципами.

Ми б хотіли висловити нашу подяку Серені Томас, Джону Дроллінджер, Джулії Краузе та Дашакті Редді за їхній внесок у розробку модуля ресурсу та навчально-методичного

комплексу; Ларі Фахурі, Лізетт Суарес Гарселл, Крістін Берг та Сільє Хайтманну за здійснення технічного аналізу; та команді фахівців НЦД з питань ґендерно зумовленого насильства в Іраку, Нігерії, Бангладеш, Ефіопії та Танзанії за надання консультацій та проведення тестування в умовах експлуатації.

Створення цього ресурсу було би неможливим без щирої підтримки Міністерства закордонних справ Норвегії.

«Було отримано згоду на всі фотографії, які використовуються в цьому ресурсі. На фотографіях немає зображень осіб, що постраждали від ҐЗН.

Фотографія на першій сторінці: Гавард Белланд, Південний Судан, 2019 рік.

ЗМІСТ

ЧАСТИНА 1. ВВЕДЕННЯ В ТЕРАПЕВТИЧНИЙ МОДУЛЬ 6

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ВЕДЕННЯМ ВИПАДКІВ ҐЗН І ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЮ РОБОТОЮ 7

МЕТА МОДУЛЯ 8

СТРУКТУРА МОДУЛЯ 9

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ МОДУЛЬ 9

КОНТЕКСТ І ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ ДЛЯ МОДУЛЯ 10

ТЕРМІНИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В МОДУЛІ 13

КРИТЕРІЇ ВІДНЕСЕННЯ ВИПАДКІВ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ 13

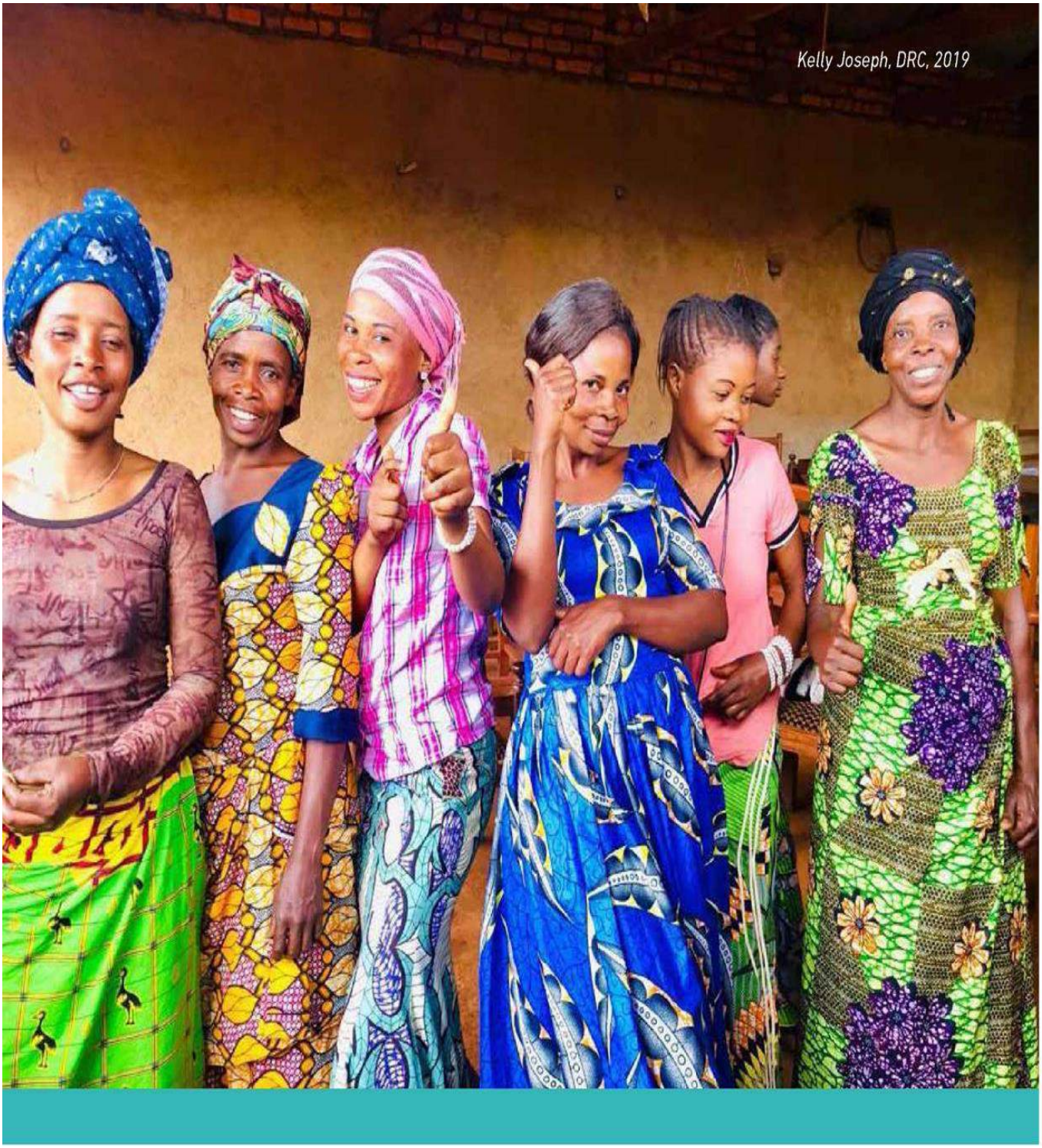
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ 14

ЧАСТИНА 2. ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ 22

ПОЧАТОК І ЗАВЕРШЕННЯ (ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ) 24

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ФАКТОР 26
НЕ ВТРАЧАТИ НАДІЮ 29
ОЦІНКА РИЗИКІВ ТА ЗАХИСНИХ ФАКТОРІВ 30
ВИЗНАЧЕННЯ ТРИГЕРІВ 33
ТЕХНІКИ УСВІДОМЛЕНОСТІ 36
МЕТОДИ РЕЛАКСАЦІЇ 39
ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ 42
ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ 45
ПОВЕДІНКОВА АКТИВАЦІЯ 49
КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ 52
ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ 56
ТЕХНІКИ ДЕЕСКАЛАЦІЇ 57
ЧАСТИНА 3. РОБОТА З КОНКРЕТНИМИ СИМПТОМАМИ 60
ПОРУШЕННЯ СНУ 62
СНИ І КОШМАРИ 65
ГНІВ І АГРЕСІЯ 68
СМУТОК І БЕЗНАДІЯ 71
ТРИВОГА І НАДМІРНА ПИЛЬНІСТЬ 75
НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ 78
СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ І СОЦІАЛЬНЕ ВІДЧУЖЕННЯ 80
САМОЗВИНУВАЧЕННЯ 83
СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА ІНТИМНІСТЬ 87
ТИМЧАСОВА ВТРАТА КОНТРОЛЮ НАД СВІДОМІСТЮ 94
РОЗЛАДИ, ЯКІ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ СОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ 97
ЧАСТИНА 4. ДОДАТКИ 102
ДОДАТОК A: ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАТУСУ ПАЦІЄНТА (ОПС) 103
ДОДАТОК B: ДЕРЕВО ЖИТТЯ 104
ДОДАТОК C: ЛІНІЯ ЖИТТЯ 106
ДОДАТОК D: ОЦІНКА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ 108
ДОДАТОК E: ВПРАВИ НА УСВІДОМЛЕНІСТЬ 109
ДОДАТОК F: ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ 113
ДОДАТОК G: ПРИНЦИП ВРІВНОВАЖЕННЯ ПРИ ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ (МОТИВАЦІЯ) 121
ДОДАТОК H: ЛІНІЙКА (МОТИВАЦІЯ) 122
ДОДАТОК I: КАЛЕНДАР ПОВЕДІНКОВОЇ АКТИВАЦІЇ 123
ДОДАТОК J: НЕГАТИВНІ ДУМКИ (КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ) 125

ДОДАТОК K: КАРТА СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ 126
ДОДАТОК L: КОЛЕСО «ВЛАДА І КОНТРОЛЬ» І КОЛЕСО «РІВНІСТЬ» 128
ДОДАТОК M: ГРАФІЧНЕ ПРЕДСТАВЛЕННЯ ПОСЛУГ З НАДАННЯ ПІДТРИМКИ У ВЕДЕННІ ВИПАДКІВ ҐЗН 130
ДОДАТОК N: ОЦІНКА ДО І ПІСЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ 131
ДОДАТОК O: ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ 136
ЧАСТИНА 5. ГЛОСАРІЙ 138



ЧАСТИНА 1. ВВЕДЕННЯ В ТЕРАПЕВТИЧНИЙ МОДУЛЬ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ВЕДЕННЯМ ПАЦІЄНТІВ ТА ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ І ПСИХОСОЦІАЛЬНОЮ РОБОТОЮ

Ведення випадків ґендерно зумовленого насильства (ҐЗН), а також забезпечення психічного здоров'я і психосоціальної підтримки (ПЗПСП), здійснюються у психологічному та соціальному аспекті щодо осіб, які постраждали від ҐЗН. Тривожні емоції, думки та поведінка постраждалої особи взаємопов'язані з її фізичним, соціальним, сімейним та духовним станом. Психологічна і соціальна сфери, як правило, невід'ємні один від одної та тісно взаємопов'язані.

Психічне здоров'я і психосоціальна підтримка (ПЗПСП) традиційно визначаються як «*будь-який вид внутрішньої чи зовнішньої підтримки, що направлений на захист або заохочення психосоціального благополуччя та/або запобігання чи лікування психічних розладів*»[1]. ПЗПСП поєднує в собі два види допомоги: охорону психічного здоров'я та надання психосоціальної підтримки. Ведення випадків ґендерно зумовленого насильства (ҐЗН) зосереджено на психосоціальних аспектах, однак в цьому посібнику використовується термін «терапевтичний», оскільки саме цей термін, а не терміни «психологічний», «психосоціальний» або «ПЗПСП», підкреслює спрямованість цього ресурсу на терапевтичні методи та підходи з метою усунення симптомів та відрізняє його від «соціальної» або «практичної» спрямованості процесу ведення випадків ґендерно зумовленого насильства.

Спостерігається зростання кількості терапевтичних втручань у веденні випадків ґендерно зумовленого насильства під час надання допомоги особам, які постраждали від ҐЗН, а також публікації численних керівних принципів з перспективних методик у сфері ҐЗН. Незважаючи на це, все ще існує великий розрив між популярними практиками та документально підтвердженими моделями змішаних втручань ПЗПСП у веденні випадків ґендерно зумовленого насильства. Цей модуль розроблено у відповідності до глобальних керівних принципів щодо ҐЗН і ПЗПСП (Міжвідомчі мінімальні стандарти зони відповідальності щодо ҐЗН по програмуванню дій у надзвичайних ситуаціях 2019 року, Міжвідомчі рекомендації Керівного комітету ПЗПСП по веденню випадків ґендерно зумовленого насильства 2017, Інструментарій з надзвичайних ситуацій ПЗПСП Мережі ПЗПСП (2017), Керівні принципи ПЗПСП Міжвідомчого керівного комітету (МКК) з надзвичайних ситуацій (2007)). Глобальні стандарти ПЗПСП та ҐЗН забезпечують надійну основу для створення нових перспективних практик.

В даний час процес ведення випадків ґендерно зумовленого насильства передбачає наступні 6 кроків для надання необхідної допомоги особам, які постраждали від ҐЗН.

Крок 1: Введення та залучення

Крок 2: Оцінка

Крок 3: Планування дій під час ведення випадку ҐЗН

Крок 4: Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН

Крок 5: Подальші дії

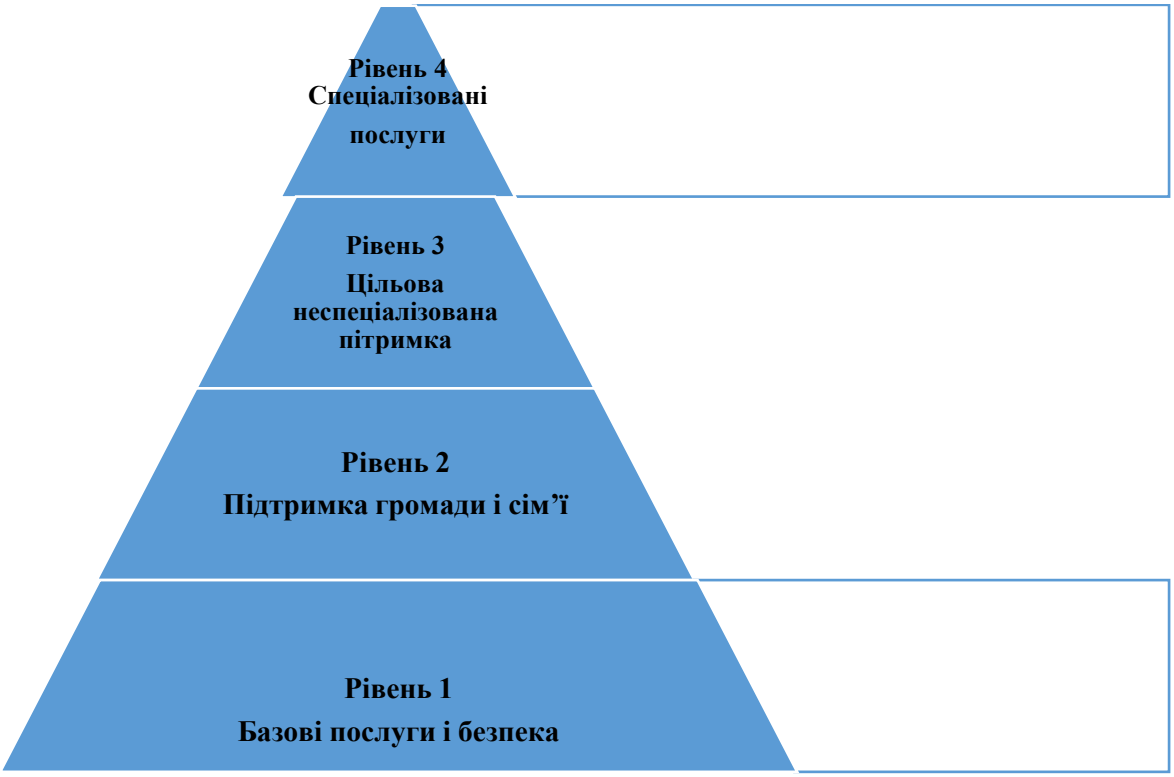
Крок 6: Завершення ведення випадку ҐЗН

Ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, при використанні орієнтованого на постраждалих підходу, вважається формою ПЗПСП, що застосовується на третьому рівні піраміди ПЗПСП (див. нижче), яка включає послуги з надання цільової і неспеціалізованої психосоціальної підтримки.

[1] Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в надзвичайних ситуаціях гуманітарного характеру Міжвідомчого керівного комітету, 2007, див. с. 1.

Соціальні працівники, задіяні у наданні необхідної допомоги особам, які постраждали від ҐЗН, - це персонал, що працює безпосередньо з постраждалими, часто без підтримки інших спеціалістів з ПЗПСП. Щодня соціальні працівники активно працюють над тим, щоб постраждалі особи могли відновити своє психічне здоров'я без необхідності отримання допомоги, передбаченої на вищих рівнях піраміди ПЗПСП, наприклад, кваліфікованої спеціалізованої психолого-психіатричної допомоги професіоналів. Удосконалення терапевтичних методів, які використовують у своїй роботі соціальні працівники, є важливим завданням і метою даного ресурсу (див. пояснення сутності піраміди ПЗПСП у Керівництві МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації, 2007).

Піраміда втручань МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації[2].



Джерело: МПК, 2007

Рівень 4. Клінічна психіатрична допомога (персоналом первинної медико-санітарної допомоги або фахівцями в області психічного здоров'я). Див. Стандарт 4: Медична допомога особам, які постраждали від ҐЗН

Рівень 3 Структурована емоційна та практична підтримка окремих осіб або сімей кваліфікованим персоналом з питань ҐЗН. Див. Стандарт 6: Ведення випадків ҐЗН

Рівень 2. Заохочення та зміцнення підтримки спільноти та сім'ї; безпечний простір для жінок та дівчат (див. Стандарт 8: Безпечний простір для жінок та дівчат); заходи з відновлення та розширення прав і можливостей. Див. Стандарт 12: Розширення економічних прав і можливостей, а також засобів до існування

Рівень 1. Пропаганда передової гуманітарної практики: основні послуги, які є безпечними і прийнятними з соціальної та культурної точок зору; які стоять на захисті гідності, наприклад,

[2]Зона відповідальності ҐЗН. (2019). Міжвідомчі мінімальні стандарти ҐЗН при програмуванні надзвичайних ситуацій, С. 38

послуги х надання якісної психологічної допомоги; і які включають в себе послуги із забезпечення безпеки і зниження ризику ґендерно зумовленого насильства у всіх секторах. Див. Стандарт 9: Безпека і зниження ризиків.

МЕТА ЦЬОГО МОДУЛЯ

Цей ресурс описує модуль, який включає терапевтичні методи та конкретні підходи до роботи з постраждалими від ҐЗН, у яких з'являються певні симптоми. Цей ресурс не є окремим модулем. Цей посібник розроблений для соціальних працівників, які надають психосоціальну підтримку особам, які пережили ҐЗН, і має бути інтегрований у «Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства» (2017)[3]. Практика, описана в цьому модулі, відповідає керівним принципам щодо ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, таким як право на безпеку, право на конфіденційність, право на гідність і самовизначення, а також заборона дискримінації.

Цей ресурс об'єднує кілька терапевтичних підходів (див. розділ, присвячений теоретичним основам та основним поняттям). Він не розглядає весь спектр складних психосоціальних симптомів, які можуть з'являтися у постраждалих від ҐЗН; натомість він спрямований на усунення поширених симптомів у осіб, які пережили ґендерно зумовлене насильство.

Цей ресурс спрямований на те, щоб:

• Покращити процес ведення випадків ґендерно зумовленого насильства шляхом інтеграції 12 додаткових терапевтичних методик на всіх рівнях ведення пацієнтів (Частина 2).

• Розглянути конкретні цільові методи, які можуть бути застосовані у роботі з постраждалими з метою усунення 11 симптомів, які зазвичай спостерігаються у осіб, що пережили ґендерно зумовлене насильство (Частина 3).

• Здійснити попередню та подальшу оцінку для відстеження позитивної динаміки та змін у постраждалої особи.

СТРУКТУРА ЦЬОГО МОДУЛЯ

Ресурс розділений на 6 основних розділів:

Частина 1: Введення

Частина 2: Терапевтичні методи: Ця частина містить опис 12 терапевтичних методів, які соціальні працівники можуть використовувати у своїй роботі з ведення випадків ґендерно зумовленого насильства.

Частина 3: Робота з конкретними симптомами: У цій частині викладено інформацію та методи щодо 11 поширених симптомів, з якими стикаються соціальні працівники під час ведення випадків ґендерно зумовленого насильства.

Частина 4: Додатки: Роздаткові матеріали та вправи для осіб, які постраждали від ґендерно зумовленого насильства.

Частина 5: Глосарій: Важливі терміни.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЦЕЙ МОДУЛЬ

Уявіть, що Ви розробляєте разом з постраждалою особою детальний план пошуку для неї роботи. Незважаючи на допомогу, у призначений час постраждала особа не приходить на заплановану співбесіду при прийомі на роботу. Ви збентежені і, можливо, розчаровані, і коли Ви розмовляєте з постраждалою, вона починає плакати, кажучи: «Я не можу цього зробити. Я просто занадто втомилася, щоб піти. Я завжди так втомлююся».

[3]Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, 2017

У процесі ведення випадків ґендерно зумовленого насильства саме час задати собі такі питання, як: «Що у цьому випадку може бути неправильним? Що стоїть за тим, що говорить ця жінка? Які її дії та емоції говорять мені про те, що її слова не відповідають дійсності? Що в житті цієї постраждалої особи заважає їй переміститися з пункту А в пункт Б?»

Через сильний психологічний вплив наслідків ґендерно зумовленого насильства на багатьох постраждалих від ҐЗН, кожен соціальний працівник іноді відчуває, що зайшов у глухий кут, коли не знає, що робити чи говорити. У такі моменти, застосовуючи орієнтований на постраждалих підхід, соціальний працівник може використати цей ресурс як довідковий матеріал стосовно того, як планувати роботу з постраждалою особою, щоб уникнути тих ситуацій, які можуть призвести до травмуючих переживань. Основні ідеї та методи, викладені в цьому модулі, не замінюють 6 етапів ведення випадків ґендерно зумовленого насильства; натомість цей ресурс надає соціальним працівникам додатковий вимір, який інтегрує техніки з різних терапевтичних методів до вже існуючої роботи з постраждалими з ведення випадків ҐЗН.

Керівникам груп та/або програм рекомендується навчати свої команди всім методикам, описаним у модулі. Однак цим методикам також можна навчати індивідуально. Керівники груп та/або програм можуть визначити, які теми та методи підходять для їхньої команди та специфіки. Наприклад, керівник груп може зосередитись на методах релаксації та розслаблення та виключити з числа пріоритетних когнітивну реструктуризацію. Консультації з місцевими спеціалістами з ПЗПСП та / або спеціалістами головного офісу можуть допомогти у прийнятті таких рішень. Необхідно переконатися, що учасники команди вже пройшли курс навчання з питань ведення випадків ґендерно зумовленого насильства та основних понять ҐЗН.

Крім того, керівники груп та/або програм можуть використовувати цей модуль — та супровідний навчальний матеріал — під час індивідуальних та групових занять, а також командних зустрічей чи інших форумів із соціальними працівниками. Керівники груп та/або програм можуть розглянути конкретні розділи, щоб ознайомитися з основними поняттями або техніками, провести курси підвищення кваліфікації з певної теми або обговорити з соціальними працівниками різні способи використання тієї чи іншої методики зі своїми пацієнтами. Розгляд методик у групі корисний для соціальних працівників, оскільки вони можуть ділитися успіхами та проблемами при використанні методик, практикувати викладання та використання методик з іншими учасниками (наприклад, рольові ігри) та отримувати зворотній зв'язок стосовно того, як використовувати різні методи у своїй поточній роботі з постраждалими. Деякі методи, описані в цьому модулі, також можуть бути адаптовані для використання під час групових психосоціальних заходів, наприклад, в жіночих центрах.

КОНТЕКСТ І ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ ДЛЯ ЦЬОГО МОДУЛЯ

Цей ресурс призначений для установ, які надають гуманітарну допомогу, але також передбачений для надання допомоги у надзвичайних ситуації, в контексті розвитку, включаючи надання допомоги біженцям, внутрішнє переміщеним особам, особам, які знаходяться під загрозою безгромадянства, конфліктів та стихійних лих.

Цей ресурс розроблений для соціальних працівників, які вже пройшли курс навчання за Міжвідомчим модулем з питань ведення випадків ґендерно зумовленого насильства та основних понять ҐЗН. Рекомендується, щоб соціальні працівники мали досвід роботи з постраждалими протягом декількох місяців, перш ніж проходити навчання методам, описаним в цьому модулі (додаткову інформацію дивіться в навчальному посібнику).

Цей ресурс може бути адаптований, у міру необхідності, для використання у навчанні консультантів-непрофесіоналів, громадських працівників, медичних сестер, вчителів та інших осіб, які безпосередньо працюють з особами, які пережили ҐЗН з групи ризику.

ВИКОРИСТАННЯ У КУЛЬТУРНОМУ КОНТЕКСТІ ТА АДАПТАЦІЯ ЦЬОГО МОДУЛЯ

Цим модулем передбачено, що кожна культура по-різному розуміє, виражає та долає емоційні розлади. Розуміння проблеми в місцевих громадах і стратегії зцілення та подолання травми повинні, по можливості, використовуватися у поєднанні з інструментами, передбаченими цим ресурсом. Цим модулем також передбачено, що пригнічення, маргіналізація та зловживання владою викликають та посилюють емоційний стрес та інші психосоціальні проблеми у осіб, які пережили ґендерно зумовлене насильство.

Запропонованою основою для розуміння розстановки політичних сил та влади в громаді є аналіз переважаючої політики, практики та переконань. Перетин політики, практики та переконань створює дисбаланс сил, який в кінцевому підсумку спричиняє та/або сприяє ґендерно зумовленому насильству, а також іншим психосоціальним проблемам, з якими можуть зіткнутися постраждалі (наприклад, відсутність постійного житла, продовольчої безпеки, економічних можливостей тощо). Крім того, існуючі в громаді політика, практика та переконання можуть не лише допомогти постраждалим від ҐЗН подолати негативні наслідки травми, а й, навпаки, заважати їм впоратися з проблемою. Унікальне поєднання ідентичностей кожної постраждалої впливає на те, до яких наслідків може призвести переважаюча політика, практика та переконання у громаді. Навіть якщо соціальний працівник і постраждала особа з однієї громади, соціальним працівникам важливо зробити крок назад і зрозуміти, які переконання, практики та політика існують і як вони впливають конкретно на цю постраждалу особу. Це також може вплинути на те, як постраждала особа сприймає, усвідомлює та переживає проблеми. І це визначить, яку підтримку можуть запропонувати їй соціальні працівники.

Сексизм як політика, практика та переконання

Політика: Політика сексизму – це будь-яка політика, яка породжує або підтримує ґендерно зумовлену нерівність, включаючи політику, яка не в змозі захистити маргіналізовану ґендерну ідентичність. Поняття «політика» може включати письмові та неписані закони, правила, порядки, процеси, приписи та керівні принципи, які регламентують будь-яку діяльність, а також може включати організаційну політику, банківські рекомендації, договори оренди, судові рішення та релігійну доктрину.

Практика: Дискримінація за ознакою статі – це прояв політики сексизму, тобто дії або практика сексизму. Кожен може піддавати дискримінації своїми діями або бездіяльністю, але, як правило, політика, що породжує дискримінацію, формується кількома особами, які перебувають при владі. Насильство і погрози – ось два приклади такої практики.

Переконання: Сексистське переконання – це переконання, яке передбачає, що одна стать у чомусь поступається іншій. Сексистські переконання пояснюють нерівність, спричинену політикою сексизму.

Розуміння культури та ідентичності постраждалого недостатньо. Ми також повинні краще розуміти себе, якщо хочемо, щоб наша підтримка була орієнтована саме на тих, хто пережив насилля. Соціальні працівники, як і постраждалі, також зазнають впливу переважаючих культурних вірувань, практики та політики, а соціальні працівники, у свою чергу, можуть впливати на постраждалих. Переконання, ідентичність та досвід соціальних працівників впливають на те, як вони взаємодіють з постраждалими, а також на те, як постраждалі взаємодіють з ними.

Два поняття, які є ключовими для саморефлексії, розуміння постраждалих та аналізу динаміки влади між соціальними працівниками та тими, хто пережив ҐЗН:

• **Інтерсекційність**: Способи, у які ідентичності переплітаються між собою, що дає людині більше влади або робить її певною мірою вразливою в різних контекстах, а також впливає на те, як вона сприймає світ. Інтерсекційність – це той аспект, який важливо враховувати під час зустрічі з особами, які пережили ҐЗН. Наприклад, соціальний працівник та постраждала особа можуть бути жінками, але їх різний вік чи етнічна приналежність можуть змінити спосіб їх соціалізації як жінки та досвід, який кожна з них має як жінка у своїй родині та громаді.

• **Соціалізація**: Процес засвоєння прийнятих у суспільстві соціальних норм і переконань своєї культури. Простіше кажучи, як людина дізнається, що означає мати і практикувати свою ідентичність. Соціалізація надає ідентичності значення, яке у різних культурах різне. Виходячи з кожної зі своїх соціальних ідентичностей, людина вчиться піклуватися про себе та інших; взаємодіяти з іншими людьми; зрозуміти, чого від неї очікують інші; і яким буде результат, зрозуміти, чого їй чекати, якщо вона відхиляється у своїй поведінці від соціальних норм. Наприклад, постраждала особа може запитати себе: «Що означає бути жінкою в моїй культурі?», щоб проаналізувати, яким чином вона пройшла процес соціалізації як жінка.

Соціальні працівники допомагають тим, хто пережив ҐЗН, шукати свій шлях у житті, враховуючи обмеження та владу, надані їм їх ідентичностями та способами соціалізації. І іноді соціальні працівники допомагають тим, хто пережив ҐЗН, переглянути свої ідентичності і переосмислити, якими вони хочуть бути, незважаючи на існуючу політику, практику та переконання, які можуть завдати шкоди постраждалим за те, що вони відхиляються у своїй поведінці від соціальних норм. Інтерсекційність означає, що соціальні працівники можуть поділяти одну або кілька ідентичностей з постраждалими, але їх різні ідентичності означають, що вони по-різному сприймають світ. Ті, хто пережив ҐЗН, та соціальні працівники також могли пройти процес соціалізації по-різному щодо своєї спільної ідентичності або вирішили по-різному визначити, що означає бути цією ідентичністю. Іноді способи соціалізації соціальних працівників щодо певної ідентичності (наприклад, етнічної групи, відмінної від їхньої) можуть призвести до того, що вони оцінюють певні ідентичності вище інших, що, в свою чергу, може призвести до дискримінації цілих груп людей на основі певної ідентичності. Ось чому соціальним працівникам важливо постійно займатися саморефлексією, задаючи собі наступні питання:

• Як моя соціальна ідентичність формує мій світогляд?

• Як мій життєвий досвід допомагає або перешкоджає встановленню зв’язку з клієнтами/громадами?

• Які мої початкові реакції на клієнтів, особливо на тих, хто має інші культурні переконання?

• Чи вважаю я, що певні ідентичності кращі чи гірші за інші (тобто упередження)? Як це впливає на моє ставлення до постраждалих з цими ідентичностями?

• Як мої ідентичності впливають на мої стосунки з тими, хто пережив ҐЗН?

• Чи ускладнює деяким постраждалим будь-яка з моїх ідентичностей процес спілкування зі мною?

• Як мені зробити так, щоб клієнтам було зручно вказувати свої ідентичності?

• Які відмінності в ідентичності можуть створити дисбаланс влади між мною та тим, хто пережив ҐЗН?

• Що стосується спільних з постраждалими ідентичностей, чи визначаємо ми ці ідентичності по-різному?

• Як інші наші ідентичності формують ці визначення?

Додаткові запитання, які допоможуть під час саморефлексії, можна знайти в кінці кожного розділу Частини 3.

Розуміння культури означає розуміння того, що історично склалось так, що жінки не мали права голосу. Соціальні працівники пропонують тим, хто пережив ҐЗН, інший — і, зрештою, цілющий — досвід. Під час зустрічі із постраждалою від насильства необхідно дати їй зрозуміти, що вона має рівний правовий статус і разом з Вами він буде лише посилюватися. Підхід, орієнтований на постраждалих, дозволяє особі, яка пережила ҐЗН, самій, а не соціальному працівнику, визначити результати, яких вона хоче досягти у своєму житті. Соціальний працівник повинен давати постраждалій особі час і простір, щоб розібратися в собі і відновити почуття власної гідності та значущості. Спроба змінитись у контексті глибоко вкорінених ґендерних стереотипів і гноблення за статтю вимагає величезних зусиль та часу, тому робота соціальних працівників вимагає терпіння. Соціальні працівники визнають, що дискримінаційна політика, практика та переконання викликають у постраждалих від ҐЗН певний стрес. І цей стрес спричиняє емоційні страждання та інші психосоціальні проблеми. По можливості соціальні працівники допомагають постраждалим зрозуміти, що проблема не в них самих; вона криється в шкідливих переконаннях, практиках і політиці, які призвели до насильства щодо них.

Під час вивчення цього модуля слухачам слід враховувати вплив переконань, встановленого порядку та політики, прийнятих в певній культурі та спільноті, та відповідним чином адаптувати свою роботи з постраждалими з урахуванням таких аспектів. Існує безліч інших способів, якими Вам потрібно адаптувати цей модуль для роботи на місцевому рівні в певній громаді та з певними людьми. Перегляньте наведений нижче перелік питань, які слід взяти до уваги:

• Включіть інформацію про відповідні місцеві ідеї, метафори, прислів'я та міфи про психологічний стрес та подолання негативних наслідків травматичної події.

• З'ясуйте прийняті в певній культурі назви та особливості проблем психічного здоров'я, які Ви обговорюєте з постраждалими. Включіть притаманні місцеві метафори та розповіді, які можуть мати терапевтичний ефект, що позитивно вплине на самопочуття постраждалих.

• Заздалегідь зустріньтесь із традиційними цілителями, старійшинами чи духовними лідерами, щоб визнати їхній досвід та висловити свою зацікавленість у розумінні місцевих культурних практик.

• Підтверджуйте безперервність ідентичності в часі і просторі. Життя постраждалих не почалося сьогодні (тобто вони не просто біженці в таборі біженців). У них є історія. Розгляньте феномен культурної ідентичності через призму всіх її шарів. Зосередьтеся на способі мислення і дій. Можливо, розум постраждалої особи був затьмарений пережитою травмою.

• Не проявляйте надлишкової цікавості. Під час роботи з постраждалими розвивайте спостережливість та допитливість.

• Ретельно обміркуйте, як психотерапевтичний стиль постраждалої особи впливає на її стосунки з іншими та як соціальне оточення впливає на її думки та відчуття.

• Необхідно з’ясувати розуміння постраждалою особою того, чому у неї виникають ті чи інші психологічні симптоми. Таке розуміння важливо, оскільки від цього залежить успіх лікування. Наприклад, нічні кошмари, які, як вважають, спричинені травматичною подією, на відміну від джинів (злих духів), які переслідують людину, вимагають різних видів лікування.

• З'ясуйте, чи симптоми, які Ви спостерігаєте у постраждалої особи, є культурно обумовленими (наприклад, непритомність, бачення павуків всюди після дощу).

• Досліджуйте соціокультурні відмінності в тому, як слід пропонувати надання психологічної допомоги (наприклад, групам, окремим особам, одноліткам).

• Подумайте про гендерну, вікову, релігійну та етнічну динаміку та про те, що це може означати для Вашої роботи.

• З'ясуйте відмінності з точки зору наявних на місцевому рівні ресурсів (формальних та неформальних) для захисту людей, які мають підвищений ризик сексуального та ґендерно зумовленого насильства.

• Адаптуйте будь-які зображення та графіки, що використовуються в цьому модулі, до Вашого контексту.

• Перефразуйте запитання відповідно до Вашого контексту (наприклад, робота зі стихійними лихами або довгострокова робота з розвитку).

Цей розділ є вступом до того, як культура та влада впливають як на тих, хто пережив ҐЗН, так і на соціальних працівників, а також на терапевтичні стосунки. Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства можуть бути корисними для подальшого вивчення конкретних тем, особливо Частини I, присвяченої підходу, орієнтованому на тих, хто пережив ҐЗН, Частини III, присвяченій конкретним проблемам жінок та дівчат-підлітків, Частині IV, присвяченій роботі з іншими вразливими групами, а також шкалі установок, орієнтованій на тих, хто пережив ҐЗН.

ТЕРМІНИ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ЦЬОМУ МОДУЛІ

Коротка примітка про терміни, що використовуються в цьому ресурсі.

Термін «терапевтичний» використовується в даному документі більш цілеспрямовано, ніж терміни «психологічний», «психосоціальний» або «ПЗПСП», щоб підкреслити спрямованість цього ресурсу на терапевтичні методи та підходи з метою усунення симптомів та відрізняє його від «соціальної» або «практичної» спрямованості процесу ведення випадків ґендерно зумовленого насильства. Послуги з психічного здоров'я повинні надаватися фахівцем з питань психічного здоров'я/психологічних служб; однак, соціальні працівники можуть бути навчені терапевтичним методам роботи з постраждалими (Рівень 3 у піраміді втручання ПЗПСП МПК, дивіться далі в цьому модулі).

У даному документі використовується термін «постраждала особа», а не «клієнт» або «пацієнт», щоб підкреслити, що методи та інструменти, представлені в цьому ресурсі, були розроблені для надання допомоги тим, хто пережив травму від ґендерно зумовленого насильства.

Термін «соціальний працівник» використовується для опису працівника, який надає терапевтично орієнтовані послуги з ведення випадків ґендерно зумовленого насильства; однак цей термін може бути замінений терміном «працівник патронажу» або «громадський працівник» залежно від контексту.

КРИТЕРІЇ ВІДНЕСЕННЯ ВИПАДКІВ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Постраждала особа негайно повинна бути направлена до психолога, лікаря-психіатра або спеціалістів більш спеціалізованого центру з психічного здоров'я, якщо у неї спостерігаються будь-які з наступних трьох критеріїв:

1. Якщо у постраждалої особи прояви суїцидальної активності, гоміцидальні або суїцидальні думки (тобто має план дій, засоби, наміри та/або встановлений час).

2. Якщо у постраждалої особи є ознаки важкого психічного захворювання, такого як психоз, манія або перепади настрою.

3. Якщо після того, як соціальний працівник спробував розрядити обстановку, постраждала продовжує залишатися у вкрай збудженому, невтішному стані.

З керівниками програм слід консультуватися з будь-яких випадків, щодо яких у соціальних працівників виникають питання або невизначеність.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Модуль і навчальний посібник, що додається до нього, зосереджені на значенні культурних, духовних і місцевих філософських аспектів і лікувальних практик. Вони також представляють широкий спектр терапевтичних методів та прийомів, пропонуючи щось нове або щось інше, що можуть спробувати у своїй роботі соціальні працівники. Це передбачає розумінням того, що не всі методи підходять для кожного контексту чи категорії постраждалих осіб, яким Ви надаєте психологічну допомогу. Найкраща психосоціальна методика – це та, яку ви можете найефективніше використовувати і яка найкраще відповідає потребам постраждалої особи і способу сприйняття нею навколишнього світу.

Цей модуль зосереджений на використанні методів, головним чином, когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) — структурованого підходу, заснованого на когнітивно-біхевіоральній теорії - та методів, які базуються на КПТ або запозичені з неї, такі як діалектично-поведінкова терапія («ДПТ»), когнітивно-процесингова терапія (КПТ), терапія прийняття і відповідальності (АСТ), та втручаннях Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Управління проблемами плюс (УП+)». Модуль також об'єднує елементи експозиційної терапії, наративної терапії та мотиваційного консультування. Додаткові описи і список літератури для подальшого ознайомлення містяться у глосарії.

У цьому розділі детально описуються теоретичні основи та основні поняття, які використовуються в модулі:

Травма

Визначення травми та терміни, що використовуються для її опису, відрізняються в різних культурах та на різних мовах. Слово «травма» походить від грецького слова «рана». Дуже просте визначення травми може бути таким: реакція організму або рана, викликані чимось негативним, неминучим, факторами, що лякають і виходить за межі того, що людина готова витримати.

Травмуючими можуть бути різні види переживань: від поодиноких подій (наприклад, зґвалтування, автомобільна аварія, смерть близької людини) до множинних, тривалих або безперервних переживань (наприклад, емоційне насильство, байдужість або нечутливе ставлення, ІПВ, дискримінація, війна, колонізація, утиски, голод). Травма також може бути наслідком великої кількості щоденних стресових факторів та жахів, з якими стикаються постраждалі; ці стресові фактори включають довгу послідовність незначних травм або загрози їх основному виживанню та фізичному існуванню. Це може включати відсутність постійного житло, бідність, голод, безробіття, сексуальну експлуатацію, травмованих членів сім'ї або

громад і відсутність безпеки, на додаток до різних форм ґендерно зумовленого насильства. Нерівність та загрози в цих сферах впливають на психофізичний стан постраждалих, і є феміністичними проблемами, які можуть бути вирішені як у процесі реагування ґендерно зумовлене насильство, так і під час профілактичної роботи.

Слід розуміти, що люди не однаково вразливі до потенційно травматичних подій, таких як ґендерно зумовлене насильство. Це означає, що деякі люди та громади частіше зазнають травм, ніж інші. Крім того, не всі, хто переживає одну і ту ж травматичну подію, будуть реагувати або страждати однаково. У різних культурах можуть бути різні уявлення про причини, за якими відбуваються травмуючі події і страждають люди. Існує також кілька культурних, нейробіологічних, генетичних, поведінкових, емоційних, духовних та надприродних пояснень травми між поколіннями; тобто травма, успадкована від предків і передається нащадкам.

Поширені реакції на ґендерно зумовлене насильство

Кожна людина по-різному реагують на ґендерно зумовлене насильство, і таке реагування на ҐЗН залежать від її культури. Наслідки ҐЗН можуть впливати на постраждалих у різних сферах, включаючи міжособистісну, когнітивну, емоційну, духовну, фізичну, поведінкову, економічну та соціальну. Соціальні працівники можуть ділитися з постраждалими прикладами поширених реакцій на ҐЗН. Ці поширені реакції, як правило, характерні для кожної культури. Крім того, слова та фрази, які постраждалі використовують для опису своїх реакцій, будуть відрізнятися в різних культурах та на різних мовах, а також можуть відрізнятися залежно від статі, віку та інших ідентичностей. І постраждалі можуть інтерпретувати одні й ті ж реакції по-різному. Соціальні працівники повинні зрозуміти, як на кожну з постраждалих осіб, яким вони надають психологічну допомогу, вплинуло ҐЗН, яке вони зазнали, слова і фрази, які постраждалі особи використовують для опису свого досвіду, і як постраждалі тлумачать (або роз’яснюють) свої реакції.

Один із способів, за допомогою якого соціальні працівники можуть розглядати індивідуальні реакції постраждалої особи, - це спроби відчути себе в безпеці в даний момент. Наприклад, ізоляція від близьких людей може бути спробою створити безпеку у світі, який здається неконтрольованим, або уникнути почуття сорому. Гнів може допомогти постраждалій особі почуватися захищеною, коли вона відчуває, що з нею поводяться несправедливо.

Хоча опис і тлумачення фізичних реакцій на травму, страх і стрес можуть відрізнятися в різних культурах, фізичні реакції, як правило, однакові для всіх людей, тому що людський організм влаштований так, щоб намагатися захистити себе. Такі фізичні реакції у людей схожі на реакції тварин. Вони відбуваються швидко, несвідомо, автоматично і часто без їх усвідомлення самою людиною. Під час небезпеки організм реагує одним з наступних способів:

• **Крик про допомогу:** Часто є першою реакцією або виникає одночасно з іншою реакцією; зверніться за допомогою до інших (наприклад, кричіть, кличте), поговоріть зі злочинцем, щоб спробувати запобігти або зменшити травму.

• **Реакція «боротьба»:** Постраждала особа може чинити опір, ЇЇ тіло напружується, частота серцевих скорочень збільшується, щоб перекачувати кров до різних ділянок тіла, які необхідні для боротьби.

• **Реакція «втеча»:** Постраждала особа може тікайте, фізична реакція аналогічна боротьбі (наприклад, тіло посилає енергію великим групам м'язів), так, якби вона хоче спробувати втекти.

• **Реакція «завмирання»:** Стан, який можна описати як «заціпеніння від страху» або «параліч від переляку», при якому у постраждалої особи знижується частота серцевих скорочень, сповільнюється дихання, знижується температура і напружуються м'язи. Інша форма

«завмирання» - це коли постраждала особа відчуває прилив енергії і готова вибухнути в русі, коли це необхідно – попередня реакція «боротьби» або «втечі».

• **Реакція «підкорення»:** Виникає, коли немає іншого виходу із стресової ситуації — або він неефективний — і загроза все ще присутня, постраждала особа може «підкоритися», стан, при якому м'язи стають млявими, дихання припиняється, людина втрачає свідомість, частота серцевих скорочень знижується, кров'яний тиск падає, що може сприяти своєчасній евакуації вмісту з кишечника. Цей стан певним чином захищає постраждалу особу від болю, який ось-ось вона відчує.

Оптимальної реакції для всіх не існує; всі реакції потенційно ефективні залежно від обставин. Хоча постраждалі можуть відчувати сором за те, як вони відреагували. Соціальні працівники можуть допомогти їм зрозуміти, що їх реакція була інстинктивною та захисною. Важливо те, що вони вижили. Зображення на сторінці 17 містить опис фізіологічних змін, які відбуваються, коли сприймається загроза та активується реакція «боротьби» чи «втечі».

Однак організм активує свою реакцію «боротьби», «втечі», «завмирання» або «підкорення» не тільки під час реальної небезпеки; це також може статися, коли постраждала особа сприймає якусь подію як небезпечну, коли це не так — наприклад, співбесіда під час прийому на роботу, подорожі, публічні виступи — або це нагадує їй про щось, що було пов'язано з небезпекою в минулому (тобто тригер). Термін «тривога» часто використовується для опису неприємного відчуття, яке люди відчувають, коли перебувають у режимі боротьби, втечі або завмирання, хоча навколо них немає ніякої небезпеки і їм нічого не загрожує. Розум сприймає це через призму можливої небезпеки, і тіло реагує так, ніби небезпека реальна, намагаючись захистити їх. Таким чином, мозок посилає сигнал тривоги через тіло, наказуючи йому підготуватися до небезпеки, тому воно вступає в бій, тікає, завмирає або підкоряється (дивіться більш детальну інформацію в розділі «Визначення тригерів»).

Багато тих, хто постраждав від ґендерно зумовленого насильства, вважають, що з ними щось не так через такі реакції або що вони «божеволіють». Інші можуть не знати, що їх відчуття пов'язані з ґендерно зумовленим насильством. Знання того, що саме з ними відбувається, може допомогти їм відчувати себе менш пригніченими, хоча «правильної» або «нормальної» реакції на травму не існує. Соціальні працівники можуть використовувати зображення, подібне до такого, що мітиться на наступній сторінці, щоб пояснити постраждалим поняття «боротьби», «втечі», «завмирання» та «підкорення». Соціальні працівники також можуть навести приклади інших поширених реакцій на ґендерно зумовлене насильство, таких як когнітивні (наприклад, труднощі з концентрацією уваги, спогади), емоційні (наприклад, страх, сором, тривога), міжособистісні (наприклад, ізоляція від інших, труднощі з довірою до інших, відсторонення від своєї громади), духовні (наприклад, сумнів у вірі) або поведінкові (наприклад, вживання алкоголю чи наркотиків, агресія).

Знання поширених реакцій може допомогти соціальним працівникам у їх роботі з постраждалими. Це допоможе соціальному працівнику краще зрозуміти особу, яка постраждала від насильства, якщо він зрозумієте, яка з цих типів реакцій для неї характерна. Усунення цих реакцій може стати частиною індивідуального плану дій. Однак соціальні працівники повинні запитати у постраждалих від ґендерно зумовленого насильства, що їх найбільше турбує, що здається їм найважчим. У кожної особи, яка пережила насилля, відповіді будуть різні і, можливо, не такі, як очікував соціальний працівник.

Крім того, багато тих, хто постраждав від насильства, звернуться до соціального працівника за підтримкою з питання, яке не пов'язане з ґендерно зумовленим насильством. Зустрівшись з ними, соціальний працівник можете помітити, що у них є деякі ознаки реакції на травму з цього списку і у нього може виникнути підозра, що вони пережили певну форму травми або ґендерно зумовленого насильства. Обізнаність про поширені реакції може допомогти виявити

осіб, які пережили ҐЗН, і запропонувати їм підтримку, якщо вони захочуть її отримати. Зверніть увагу, що ці поширені реакції характерні не тільки для травми та ҐЗН. Вони можуть бути викликані якоюсь іншою проблемою. Отже, соціальний працівник можете сказати їм, що помітив у них ці симптоми, і запитати, в чому, на їхню думку, причина цього. Соціальний працівник може також запитати, чи були інші травматичні події, які вони пережили і які могли сприяти виникненню певних проблем, і що в їхніх почуттях немає нічого незвичайного, особливо якщо вони і раніше стикалися з труднощами і насильством, в тому числі пов'язаними з війною. Не потрібно задавати такі питання, як «Чи отримали Ви травму?» і «Чи потрібна Вам консультація?»

Реакція «боротьби» або «втечі»[4]

У тих випадках, коли загрожує небезпека життю, часто має сенс втекти або, якщо це неможливо, вступити в боротьбу. Реакція «боротьби» або «втечі» - це автоматичний механізм виживання, який готує організм до таких дій. Всі тілесні відчуття, що виникають, виникають з поважних причин - щоб підготувати тіло до втечі або боротьби, - але можуть бути несподіваними, коли Ви не знаєте, чому вони відбуваються.

Стрибок ідей
Швидке мислення допомагає нам оцінювати небезпеку та приймати швидкі рішення. Дуже важко зосередитись на чомусь, крім небезпеки (або шляхів відступу), коли активна реакція «боротьби» або «втечі».

Зміни в зорі
Зір може стати гострішим, що дозволить чіткіше сприймати небезпеку. Ви можете помітити «тунельне бачення», або зір стає «гострішим»

Сухість у роті
Рот є відділом системи травлення. Процес травлення припиняється під час небезпечних ситуацій, оскільки енергія направляється до м'язів

Прискорене серцебиття
Прискорене серцебиття подає більше крові до м'язів і підвищує Вашу здатність «боротьби» або «втечі»

Нудота і «метелики» у животі
Відбувається відтік крові від травної системи, що може призвести до відчуття нудоти або «метеликів» у животі

Холонуть руки
Кровоносні судини скорочуються, направляючи кров до основних груп м'язів

М'язи напружені
М'язи по всьому тілу напружуються, щоб підготувати Вас до «боротьби» або «втечі». М'язи також можуть тремтіти, особливо якщо Ви залишаєтесь нерухомими, щоб підготуватися до дії

Якщо ми не займаємося фізичними вправами (наприклад, не тікаємо або не боремося), щоб використати додатковий кисень, то ми можемо швидко почати відчувати запаморочення.
Запаморочення або нудота

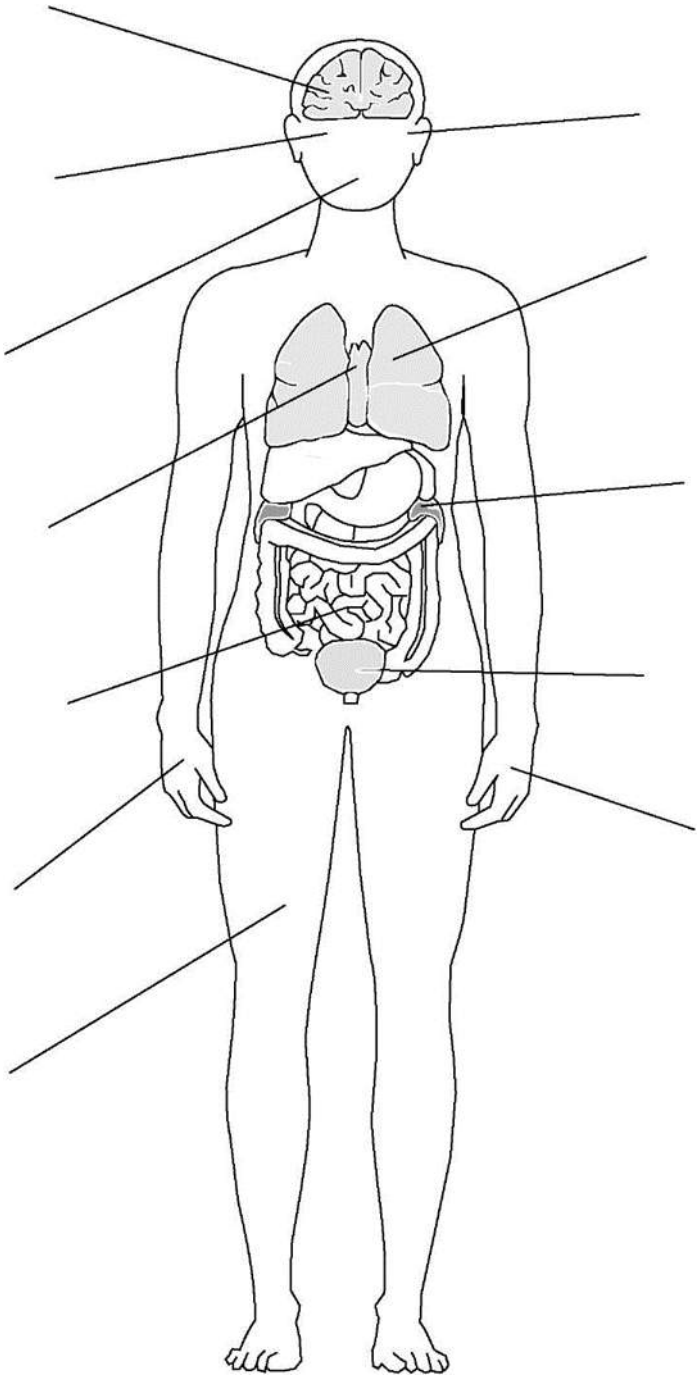
[4]Див. https://www.n-cbt.com/uploads/7/8/1/8/7818585/fight_or_flight_handout.pdf

Дихання стає більш швидким і поверхневим
При більш швидкому диханні надходить більше кисню для живлення м'язів.
Це підвищує здатність організму боротися або тікати

Наднирники виділяють адреналін
Адреналін швидко сигналізує іншим частинам тіла про готовність відреагувати на небезпеку

Позиви до сечовипускання
М'язи сечового міхура іноді розслабляються у відповідь на сильний стрес

Долоні стають спітнілими
У разі небезпеки тіло потіє, щоб зберегти холоднокровність. Потовиділення підвищує ймовірність виживання організму у випадку небезпеки



Травма і пам'ять

Особи, які пережили ҐЗН, часто задаються питанням, чи насправді відбулося ґендерно зумовлене насильство. Прогалини в їх пам'яті можуть заплутати і турбувати постраждалих, і в різних культурах для цього можуть бути різні пояснення. Крім того, злочинці часто заперечують жорстоке поводження як тактику контролю у відносинах, яким властивий психологічний або фізичний тиск, а родичі та друзі можуть не повірити постраждалим, коли вони говорять про насильство. Ці ситуації можуть змусити постраждалих сумніватися в собі та своїх спогадах. Соціальні працівники повинні пояснити постраждалим, що якщо вони не можуть повністю згадати, що сталося, це не означає, що цього насправді не було. Ви можете запевнити їх, що Ви їм вірите.

Неврологічні дослідження та дослідження різних видів пам'яті пропонують одне з можливих пояснень проблем із пам'яттю. Труднощі з запам'ятовуванням певних аспектів травматичної події можуть бути пов'язані з тим, як спогади обробляються і зберігаються в мозку. Існує два типи пам'яті: експліцитна і імпліцитна. Експліцитна пам'ять включає пам'ять про загальні речі та факти, а також автобіографічну пам'ять про пережитий досвід, таку як хто, що, де та послідовність чи часова шкала подій. У результаті травми за надмірного стресу частина мозку, відповідальна за створення та відтворення експліцитної пам'яті, «вимикається», тому постраждалим може бути важко описати, що з ними сталося. Імпліцитна пам'ять невербальна і несвідома; вона охоплює емоційну та процедурну пам'ять, включаючи відчуття та рухи. Під час травми і у пригадуванні подій минулого функціонує переважно імпліцитна пам'ять. Саме тому постраждалі часто можуть згадати те, що вони відчували, які звуки чули або яка була температура в кімнаті під час травматичної події. Коли спрацьовує імпліцитна пам'ять (тобто потерпілому якимось чином нагадують про травму), постраждалий може відчувати хворобливі емоції або ставати дуже напруженим і несвідомо змінювати свою позу.

Деякі особи, які пережили ҐЗН, ніколи повністю не згадають, що вони пережили, і це може засмутити або розчарувати їх. Постраждалим не потрібно пам'ятати все, щоб вилікуватися. Натомість багато хто вважає корисним зрозуміти природу та наслідки травми, а також способи, якими вони навчилися з нею боротися. Зрештою, постраждала особа може відтворити свою життєву історію, яка буде здаватися їй цілісною і значущою.

Вікно толерантності

Одна з корисних моделей для розуміння реакцій на ҐЗН називається «вікно толерантності», яке було придумано доктором Деніелом Сігелом. Концепція «вікно толерантності» заснована на ідеї, що у кожної людини є певне збудження, активація або почуття, які вона може терпіти або якими може управляти: «вікно». Коли людина перебуває у своєму «вікні толерантності», вона відчуваємо, що контролює свої емоції, може ефективно взаємодіяти з іншими людьми, усвідомлює себе та своє оточення та може впоратися зі складними ситуаціями. Протягом дня рівень активації кожної людини змінюється, іноді вона стає більш активною, а іноді має низьку активність.

ҐЗН — і травма в цілому — призводять до звуження «вікна» людини, що означає, що з деякими почуттями та переживаннями, які були допустимими до травми, зараз важко впоратися. Крім того, певні ситуації, емоції, думки та відчуття змушують потерпілого покинути вікно толерантності. Ці ситуації або почуття називаються тригерами або нагадуваннями про травму.

Коли хтось виходить за межі свого вікна толерантності, він відчуває себе некерованим і має проблеми зі сприйняттям нової інформації та взаємодією з іншими людьми, оскільки його організм активує свою реакції виживання «боротьби», «втечі», «завмирання» або «підкорення». Людина за межами вікна толерантності може бути або гіперзбуджена (надмірно активована), або гіпозбуджена (недостатньо активована). Гіперзбудження — або гіперактивація — це стан, коли людина може бути дуже чутливою і реагувати, здавалося б, на

незначні речі, імпульсивно, мати неорганізовані думки або «стрибка» думок або бути надмірно пильною (тобто дуже тривожною та пильною, особливо щодо будь-яких реальних чи уявних небезпек). У неї виникають напади сильної люті і паніки, а також мимовільне прокручування в пам'яті різних події і нав'язливі думки. Фізичними ознаками надмірної активації є тремтіння, пітливість, прискорене серцебиття, напружені м'язи та сидіння на краю стільця. Гіперзбудження відповідає стану «боротьби», «втечі» та «завмирання». Гіпозбудження — або недостатня активація — це стан, в якому людина може мати труднощі з відчуттями або емоціями (наприклад, заціпеніння або «спустошеність»), мисленням (наприклад, «затуманення»), пам'яттю і концентрацією, відчувати себе збитою з пантелику, відчувати, що вона не володіє своїм тілом. Фізичними ознаками недостатньої активації є нерухомий погляд, уповільнені рухи, згорблена поза і дуже в'ялі м'язи. Гіпозбудження відповідає такі реакції виживання, як «підкорення».

Особи, які пережили ҐЗН, швидше залишають своє «вікно толерантності», ніж ті, хто не переживав травм, пов’язаних із ҐЗН. ҐЗН — і травма в цілому —також можуть призвести до того, що постраждалі дуже швидко переходять від надмірно активованого до недостатньо активованого стану. У якийсь момент у них починається панічний напад, і незабаром після цього вони можуть відчути заціпеніння і відчуття, що вони не володіють своїм тілом

Усвідомлення свого рівня активації та його змін має вирішальне значення для тих, хто пережив ҐЗН. Використовуючи усвідомленість, постраждалі можуть відстежувати свої щоденні переживання і помічати, коли рівень активності підвищується або знижується. Коли постраждала особа помічає, що її активність різко підвищується або знижується, вона може втрутитися і залишатися в межах свого вікна толерантності. Багато постраждалих відчувають себе сильнішими, коли усвідомлюють, що можуть відстежувати ознаки підвищеного або зниженого рівня активності, які можуть передбачати фізичні, емоційні, когнітивні, духовні, аспекти тощо. Це допомагає особам, які пережили ҐЗН, зрозуміти, коли втрутитися, щоб повернутися до свого «вікна толерантності». Це також допомагає постраждалим визначити ситуації, емоції, відчуття чи думки, які викликають у них найбільше занепокоєння та змушують їх покинути своє «вікно толерантності».

Соціальні працівники також можуть [зафіксувати у кожного зі своїх клієнтів ознаки високої або низької активації, щоб визначити, чи стають вони недостатньо або надмірно активними під час зустрічі. Якщо постраждала особа надмірно або недостатньо активна під час зустрічі з соціальним працівником, вона, швидше за все, не зможе належним чином зосередитися, зрозуміти або запам'ятати інформацію, яку надає їй соціальний працівник. Коли це трапляється, соціальний працівник може зробити паузу та використовувати техніки чи методи, які допоможуть постраждалій особі повернутися до свого «вікна толерантності». Після чого соціальний працівник зможе продовжити зустріч. Один з найкращих способів допомогти постраждалій особі опинитися в межах свого «вікна толерантності» - це саме перебування соціального працівника у межах свого «вікна толерантності». Таким чином, не менш важливо, щоб кожен соціальний працівник усвідомлював своє власне вікно і відстежував рівень своєї активності протягом всієї зустрічі.

Вікно толерантності

ГІПЕРАКТИВАЦІЯ
Тремтіння, пітливість, прискорене серцебиття,
напружені м'язи, спогади, паніка, лють «стрибка» думок

ПІД КОНТРОЛЕМ

НЕДОСТАТНЬО АКТИВОВАНИЙ:
Нерухомий погляд, повільні рухи, розслаблені м'язи, відсутність або недостатня вираженість відчуттів або емоцій, проблеми з пам'яттю

Шлях до зцілення

Так само, як існує багато різних реакцій на травму, існує багато різних шляхів до зцілення та подолання негативних наслідків травми. Не існує єдиного правильного способу лікування та подолання негативних наслідків травми після пережитого ґендерно зумовленого насильства. В різних культурах ті, хто постраждав від насильства, обирають різні способи подолання наслідків травматичної події та одужання. Соціальні працівники повинні підтримувати ідеї постраждалої особи щодо зцілення та - за необхідності - запропонувати нові стратегії, які, на думку постраждалої особи, найкраще відповідають її потребам та тому, як вона бачить світ. Особи, які пережили ҐЗН, можуть запитати соціальних працівників, як вони можуть зцілитися і стати «кращими». Використання орієнтованого на постраждалих підходу означає, що соціальний працівник спочатку повинен запитати постраждалу особу, що означає для неї слово «краще». Кожна людина визначає стан поліпшення або одужання по-різному. Отже, задайте постраждалим питання типу: Що означає для Вас «одужання Як, на Вашу думку, це відбувається? Як я можу підтримати Вас у Ваших зусиллях? Ці питання допоможуть постраждалій особі та соціальному працівнику разом розробити індивідуальний план дій з урахуванням побажань і цілей постраждалої особи, а не того, що, на думку саме соціального працівника, їй потрібно.

Ведення випадків ґендерно зумовленого насильства має на меті задовольнити основні потреби — такі як голод, фізичне здоров'я та наявність житла — які можуть допомогти особам, які пережили ҐЗН, почуватися безпечніше та спокійніше, що має вирішальне значення для психосоціального самопочуття. Часто ці проблеми, а також ті, що стосуються добробуту сім'ї, будуть найбільш актуальними для постраждалих. І вирішення цих проблем може призвести до

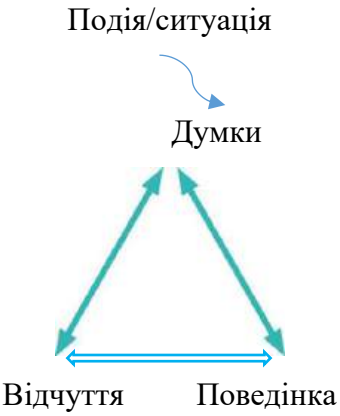
значного покращення психологічного стану. Крім того, соціальні працівники можуть також запропонувати постраждалим допомогу у зв'язку з емоційним потрясінням.

Зцілення не є лінійним процесом і для нього немає часової шкали, хоча багато тих, хто пережив ҐЗН, та їхні близькі хотіли б, щоб це було так. Іноді симптоми зникають протягом декількох днів або тижнів після травматичних подій; іноді вони зберігаються набагато довше, навіть протягом багатьох років. Соціальні працівники повинні давати тому, хто постраждав від насильства, надію, не даючи обіцянок, продиктованих помилковими цілями. Багатьом, хто пережив ҐЗН, ведення випадків ґендерно зумовленого насильства допоможе на шляху до одужання. Однак не всім, хто звертається за допомогою в служби підтримки, вдається вилікуватися і жити повноцінним життям. Багато постраждалих одужують без допомоги консультантів або спеціалістів; часто вони так чи інакше отримують певну підтримку від своєї громади, родини, друзів, віри, духовних практик чи переконань чи іншу непрофесійну підтримку. Крім того, не всі, хто переживає травму, хочуть отримати консультацію чи допомогу спеціалістів, деякі з них не знають, що ці послуги доступні, і іноді не знають, як це зробити. Насправді більшість людей, які пережили травму, не будуть звертатися за допомогою до офіційних служб, таких як ваша. І хоча багато хто з цих постраждалих одужають, на жаль, багато інших - ні. Програми підтримки осіб, які пережили ҐЗН, також націлені на зміцнення громадських структур, виступають за покращення ресурсів громади та підвищення обізнаності про ҐЗН, в кінцевому підсумку допоможуть тим постраждалим, які не звертаються за допомогою до офіційних служб психологічної допомоги постраждалим від ҐЗН.

Когнітивний трикутник

Як згадувалося раніше, цей ресурсний модуль зосереджений на підходи когнітивно-поведінкової терапії, щоб допомогти тим, хто пережив ҐЗН, на шляху до зцілення та подолання наслідків травматичної події. Когнітивна модель, що лежить в основі КПТ, передбачає, що ситуації спонукають до думок, які, в свою чергу, породжують емоції. Теорія соціального навчання додатково визначає, що поведінка людини також впливає на її настрій, і ймовірність тієї чи іншої поведінки визначається її наслідками. Таким чином, позитивна поведінка відбуватиметься частіше, коли вона викликає у людини задоволення або якесь інше позитивне почуття. Як показано на трикутнику нижче, існує взаємозв'язок між думками (включаючи переконання), почуттями та поведінкою. Певні думки можуть змінити те, що людина відчуває і як вона поводиться, а певна поведінка може змусити її думати і відчувати себе по-іншому. І так само емоції людини впливають на те, як ми думаємо і що робимо чи не робимо.

Когнітивний трикутник



Оскільки емоції важко змінити безпосередньо, багато втручань спрямовані на зміну думок і поведінки, які сприяють виникненню тривожних емоцій. Теоретично, якщо що якщо постраждала особа зможете змінити свої думки на краще, вона відчує себе краще і буде робити те, що хоче або потребує. І якщо постраждала особа зможе зміните свою поведінку на краще, вона змінить і те, що вона відчуває, і те, про що думає. Цей ресурсний модуль передбачає

безліч методик, спрямованих на думки і поведінку постраждалих, щоб допомогти їм покращити свій емоційний стан. Він також включає в себе інші техніки, які допомагають ідентифікувати думки і почуття (наприклад, усвідомленість) та зменшити інтенсивність емоцій (наприклад, техніки розслаблення та заземлення). Пам'ятайте про цей трикутник при перегляді модуля, щоб визначити, як та чи інша техніка може вплинути на думки, поведінку і емоції людини в кращу сторону.

ЧАСТИНА 2. ТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ

У цьому розділі описано 12 терапевтичних методів, які соціальні працівники можуть використовувати у процесі надання допомоги тим, хто пережив ҐЗН, на будь-якому етапі своєї роботи з ведення випадків ҐЗН. Ці методи можуть бути адаптовані і використані для різних вікових груп, з урахуванням пережитої від ҐЗН травми, симптомів або розладів (див. «Використання у культурному контексті та адаптація»).

В даний час соціальні працівники використовують орієнтований на постраждалий підхід[5] для комплексного задоволення практичних потреб тих, хто пережив ҐЗН (наприклад, безпека, здоров'я, психологічні, юридичні аспекти та засоби до існування); однак іноді особи, які пережили ҐЗН, можуть бути перевантажені психологічними симптомами, які заважають їм отримати доступ до необхідних послуг.

Наприклад, уявіть, що постраждала особа приходить на свою другу зустріч і повідомляє, що розмови про подію з ҐЗН змусили її почуватися ще більше наляканою, і тепер вона боїться виходити з дому. Соціальний працівник міг би визначити, що почуття страху і надмірна пильність постраждалої заважають їй думати і планувати своє власне майбутнє. Перш ніж рухатися далі, соціальному працівнику, можливо, доведеться навчити постраждалу особу визначати, що її провокує, а також як використовувати методи заземлення та релаксації (все це є частиною цього ресурсу). Ці інструменти допомагають тим, хто пережив ҐЗН, досягти емоційної стійкості, щоб розповісти свою історію.

Описані нижче техніки можуть бути використані на будь-якому етапі роботи з ведення випадків ҐЗН. 12 терапевтичних технік:

1. Початок і завершення (завершення курсу)
2. Терапевтичний фактор
3. Не втрачати надію
4. Оцінка ризиків та захисних факторів
5. Визначення тригерів
6. Техніки усвідомленості
7. Методи релаксації

[5] Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, стор.18

8. Техніки заземлення

9. Підвищення мотивації

10. Поведінкова активація

11. Когнітивна реструктуризація

12. Вирішення проблем

13. Техніки деескалації

ПОЧАТОК І ЗАВЕРШЕННЯ (ЗАВЕРШЕННЯ КУРСУ)

В яких випадках варто застосовувати: Частина «Початок» може бути інтегрована у Крок 1 Ведення випадків ҐЗН: «Знайомство та залучення». Початок також можна обмірковувати перед кожною зустріччю соціального працівника з особою, яка постраждала від ҐЗН.

Важливо, як Ви вперше привітаєтеся з особою, яка постраждала від ҐЗН. Багато постраждалих від ҐЗН пережили біль і потрясіння у своєму житті, і зміни можуть означати невпевненість і біль. Важливо, щоб при зустрічі з Вами Ви дали їй зрозуміти, що є джерелом допомоги і підтримки. Ваше привітання повинно мати на меті зменшити рівень емоційного навантаження та тривоги постраждалої особи.

Рекомендації для початку сеансів з урахуванням специфіки терапевтичної складової[6]

• **Важливо перше враження постраждалої особи про соціального працівника**. Будьте відкриті у своєму привітанні та зверніть увагу на тон свого голосу та слова, які Ви використовуєте. Наприклад, скажіть «Доброго ранку (з прямим зоровим контактом та посмішкою). Я радий, що Ви тут, Рита. Ласкаво просимо» передає тепло, довіру та безпеку на відміну від «Добрий день. Ходімо зі мною».

• **Пам'ятайте, що сеанс починається, коли Ви і постраждала особа вперше бачите один одного**.

• **Не проводьте сеанс занадто швидкими темпами** - почекайте, поки постраждала особа почне почуватися більш розслабленою. Пам'ятайте, що Вам потрібно, щоб постраждала особа почувалася в безпеці та могла поговорити. Якщо Ви задаєте занадто багато питань, що передбачають стереотипні альтернативні відповіді, або говорите занадто багато, Ви не почуєте історію постраждалої, оскільки вона просто буде мовчати.

• **Дайте можливість постраждалій особі контролювати процес спілкування**. Важлива передбачуваність. Поясніть структуру сеансу, вкажіть порядок денний та часові рамки, повідомте постраждалу особу про те, що вона може зупинитися в будь-який час, і запитайте, чи потрібно їй щось, щоб почувати себе впевненіше та комфортніше. Наприклад, «Ми збираємося зустрітися на 30 хвилин. Я хотів би познайомитися з Вами ближче і допомогти Вам впоратися з деякими сильними почуттями, які Ви, мабуть, відчуваєте. Якщо Ви відчуваєте втому або хочете зупинитися в будь-який час, це нормально. Я тут, щоб допомогти Вам».

---

[6] Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, 2017. Зверніться до кроку 1 Крок 1 Ведення випадків ҐЗН: «Знайомство та залучення», с.49.

• **Використовуйте короткі, прості речення**. Коли постраждала особа нервує, вона у більшості випадків не може осмислити складні ситуації чи ідеї.

• **Робіть співчутливі коментарі**. Проявляючи увагу, турботу в дрібницях, Ви створите атмосферу, сприятливу для вирішення нагальних та болючих питань. Не робіть вигляд, ніби знаєте, що відчуває постраждала особа. Необхідно, щоб Ваші дії та слова сприяли позитивному настрою, а не здавалися фальшивими.

• **Включайте в розмову приховані думки і питання постраждалої особи**. У постраждалої особи можуть з'являтися такі думки, як «Чи мені заподіють біль? Чи дасть мені соціальний працівник грошей? Що соціальний працівник подумає про мене, якщо я розповім свою історію?» Ці питання, на які немає відповідей, можуть спочатку посилити тривогу постраждалої особи. Поширюйте ці думки під час зустрічі з постраждалою особою, задаючи питання. Запитайте: «Про що Ви думали, коли йшли сюди сьогодні?»

• **Спочатку задавайте питання, що допускають необмежену кількість відповідей**. Це дозволить постраждалій особі говорити про те, що для нею найважливіше або спричиняє найбільші страждання. Це також дає постраждалій особі можливість контролювати ситуацію. Якщо Ви задаєте складне запитання, додайте ще одне або два простіших.

• **Нормалізуйте всі почуття постраждалої особи (занепокоєння, полегшення, смуток, збудження).** Переконайтеся, що постраждала особа знає, що всі емоції потрібні, негативні – також важливі. Скажіть: «Все, що Ви відчуваєте, це нормально. Це нормально відчувати багато різних емоцій, коли ми говоримо про болісні речі».

• **Розуміння очікувань постраждалих**. Особи, які постраждали від ҐЗН, покладають на зустрічі з Вами багато надій і очікувань. Вам потрібно з'ясувати, що очікує постраждала особа. Запитайте: «Що змусило Вас прийти сьогодні? Чого, як Ви сподіваєтеся, ми зможемо досягти сьогодні разом?» Обговоріть із постраждалою особою реалістичні очікування.

• **Вміння контролювати почуття тривоги**. Якщо Ви помітили, що постраждала особа відчуває тривогу, назвіть причину тривоги і обговоріть, що їй потрібно, щоб відчувати себе в безпеці. Наприклад, якщо постраждала особа турбується про те, що вона занадто емоційно активна, проведіть мозковий штурм з нею щодо конкретних стратегій, які допоможуть постраждалій особі впоратися зі своїм занепокоєнням, таких як глибоке дихання, утримання заспокійливого предмета або проголошення захисної молитви) (**див. розділ «Техніки релаксації та заземлення»**).

• Послухайте розповідь постраждалої особи, передчасно не вживайте жодних дій або не приймайте жодних рішень.

• При постійному веденні випадків ҐЗН створіть з постраждалою особою ритуал, який знаменує початок сеансу (наприклад, запалювання свічки, спів пісні або проголошення молитви). Це може бути все, що символічно позначає початок сеансу.

Завершення сеансу/ Завершення процесу ведення випадку ҐЗН

В яких випадках варто застосовувати: Аспекти використання моделі завершення курсу можуть бути інтегровані у всі етапи процесу ведення випадку ҐЗН, особливо в Крок 6: **Завершення курсу**.

Завершення процесу ведення випадку ҐЗН означає, що соціальний працівник і постраждала особа завершують курс надання психологічної допомоги у процесі ведення випадку ҐЗН. Завершення процесу ведення випадку ҐЗН відбувається за наступних обставин[7]:

[7] Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, 2017, с.88

1. Постраждала особа отримала психологічну допомогу, яку очікувала та/або система підтримки (раніше існуюча або нова) працює належним чином.

2. Постраждала особа хоче завершити процес ведення випадку ҐЗН.

3. Постраждала особа залишає територію або переїжджає в інше місце.

4. Соціальний працівник не міг зв'язатися з постраждалою особою протягом як мінімум 30 днів.

Завершити сеанс або процес ведення випадку ҐЗН непросто, оскільки прощатися завжди важко. Наступна модель завершення надає соціальним працівникам можливість використовувати терапевтичні інструменти для «правильного прощання» з тими, хто пережив ҐЗН, чого часто не вистачало в минулому, і що було важко зробити соціальним працівникам.

Корисно почати розмову про завершення процесу ведення випадку ҐЗН на першому сеансі з тим, хто пережив ҐЗН, саме тому цей аспект включений в розділ «Початок і закінчення»). Визначення з самого початку того, що настане час, коли ці конкретні послуги більше не будуть надаватися (для даного конкретного випадку), дозволяє отримати чітке уявлення і може сприяти відкритому спілкуванню між соціальним працівником і постраждалою особою. Початок сеансу з розумінням того, що процес ведення випадку ҐЗН буде завершено, може вселити у постраждалих надію на те, що вони зможуть подолати труднощі, які в першу чергу привели їх на сеанси. Етап психологічного прощання стає особливо складним для людей, які багато в чому пережили втрату (домівки, сім'ї, роботи тощо), і здатність зрозуміти і підтвердити важливість прощання може принести розраду і впевненість в тому, що постраждала особа зможе в подальшому безболісно пройти цей етап психологічного прощання.

Ця модель завершення процесу ведення випадку ҐЗН передбачає, що минулі прощання для тих, хто пережив ҐЗН, можливо, були періодом несподіваного болю та втрат, таким чином, «правильне прощання» - це прощання, яке дозволяє соціальному працівнику та постраждалій особі проаналізувати роботу, яку вони зробили разом, поглянути на набуті навички, пригадати, що постраждала особа дізналася про себе саму і як вона може подолати негативні наслідки травми (див. розділ «Шлях до зцілення»). «Правильне прощання» має бути процедурою святкування того, чого Ви та постраждала особа досягли разом.

Рекомендації для завершення сеансів з урахуванням специфіки терапевтичної складової

1. **Обговоріть завершення сеансів з постраждалою особою**. З'ясуйте причини, чому соціальний працівник або той, хто пережив ҐЗН, вважає, що процедура завершення сеансів є важливим аспектом. Це не покарання. Це час для святкування, оскільки стан постраждалої особи покращився. Необхідно пояснити, чому курс допомоги закінчується, особливо якщо це адміністративне рішення, таке як встановлена кількість сеансів.

2. **Нормалізуйте емоції**: Зверніть увагу на труднощі під час розмови про емоції та важкі моменти. Завершення сеансів може спровокувати у постраждалої особи інше відчуття певної втрати.

3. **Зосередьтеся на емоціях**, сказавши щось на кшталт: «*Прощання даються багатьом людям важко і іноді можуть нагадувати нам про минулі втрати. Що Ви відчуваєте з приводу закінчення нашої спільної роботи?*»

а. **Обговоріть минулі прощання**, а також те, як постраждала особа може зберегти спогади про когось у своєму серці. Іноді деяким постраждали, хочеться отримати щось відчутне на згадку про проведений разом часу (наприклад, блокнот для запису «сеансів» і засвоєних прийомів або допомогти людині запам'ятати певні ідеї, цитати і техніки або символічний предмет).

4. **Проаналізуйте симптоми та проблеми**: Які симптоми все ще спостерігаються? Які симптоми майже зникли? Які стратегії спрацювали, а які ні?

a. Адаптуйте техніки та розгляньте нові стратегії відповідно до потреб людини.

5. **Проаналізуйте, яка робота була виконана спільно: проаналізуйте успіхи і важкі моменти**.

a. Відзначайте успіхи постраждалої особи (Адаптуйте цей аспект, щоб відобразити емоційний стан постраждалої особи).

b. Визначте аспекти або нові цілі, над якими постраждала особа може продовжувати працювати в подальшому.

6. **Проаналізуйте конкретні методи та нові засвоєні ідеї**:

a. Що постраждала особа зможе використовувати у своєму житті?

b. З'ясуйте, що постраждала особа дізналася про себе такого, чого вона раніше не знала.

7. **Проведіть навчання психологічної самодопомоги щодо важливості емоційної розрядки і самовираження**: вираження емоцій і важких думок дає нам відчуття простору для маневру. Допоможіть постраждалій особі подумати про людей у її житті, які можуть вислухати і втішити, коли вона відчуває стрес (попросіть постраждалу особу вибрати двох таких людей). Обговоріть різні способи, якими постраждала особа може висловити свої негативні емоції (наприклад, через плач, письмо, спів, молитву, творчий проєкт, спілкування з приятелем).

8. **Необхідно передбачити річницю важкої травми та важливих свят**: Річниця травматичної події — і, можливо, дні чи тижні до та після неї — можуть викликати емоційний та фізичний біль, навіть якщо постраждала свідомо не пам'ятає, що це була річниця. Деякі постраждалі також можуть відчувати важкий емоційний стан під час важливих свят з різних причин. У деяких свята можуть викликати почуття самотності, якщо пережите ними ґендерно зумовлене насильство призвело до роз'єднання з сім'єю і коханими. Зустрічаючи сім'ю, ті, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, можуть відчувати страх, сором, жах або амбівалентність. Підготовка до річниць травматичних подій та свят може допомогти постраждалим відчути, що вони здатні впоратися з тригерами та негативними почуттями, які можуть виникнути в ці дати.

9. **Обговоріть ритуал або те, як постраждала особа хотіла би завершити курс допомоги**: емоційне завершення важливо для постраждалої особи, яка обговорює із соціальним працівником багато особистих проблем.

a. Ритуал іноді важливий для деяких постраждалих. Запитайте постраждалу особу, що б вона хотіла зробити. Важливо, щоб ритуал мав значення для цієї людини.

b. Прикладами ритуалів або завершення сеансів є: спеціальна молитва або пісня, лист, який соціальний працівник може написати або сказати потерпілому, церемонія або запрошення сім'ї та друзів на останній сеанс.

10. **Проведіть ритуал завершення сеансів і прощання**: нагадайте постраждалій особи, що вона може повернутися, коли знадобиться. Попрощайтеся по-справжньому.

Іноді перша зустріч з постраждалою особою, також є єдиною зустріччю, яку Ви проведете разом. Наприклад, постраждала особа може вирішити, що не хоче продовжувати відвідувати зустрічі з Вами, або може не прийти на другу зустріч. Соціальні працівники можуть підготуватися до цього кількома способами. На першій зустрічі запевніть постраждалу особу, що Ви будете тут, щоб підтримати її, і з нетерпінням чекаєте зустрічі знову. Скажіть постраждалій особі, що якщо пізніше вона вирішить, що не хоче зустрічатися, Ви будете поважати будь-які її рішення, і вона зможе в подальшому відновити зустрічі, якщо захоче.

Наприкінці першої зустрічі соціальні працівники можуть запитати у постраждалих, що, на їхню думку, корисно запам'ятати з часу, проведеного сьогодні разом. Це дасть постраждалій особі можливість поміркувати над деякою інформацією (наприклад, вмінням справлятися з труднощами, наявністю ресурсів чи звернення до психологічних служб), яку обговорювали соціальний працівник і постраждала особа. Як завжди, соціальні працівники повинні пробуджував у постраждалих надію на одужання.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВІДНОСИНИ

В яких випадках варто застосовувати: Терапевтичні відносини можуть бути інтегровані в усі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 1: «Знайомство та залучення», і Крок 2:» Оцінка».

Ведення випадків ҐЗН, орієнтованих на постраждалих[8], залежить від розуміння соціальним працівником постраждалої особи, способів, якими постраждала особа висловлює своє горе, і те, як її життя та стосунки змінилися внаслідок інциденту (інцидентів), пов'язаного із ҐЗН.

Щоб зрозуміти страждання постраждалої особи, соціальному працівнику необхідно виконати «невидиму/закулісну роботу», звернувши увагу на теми, про які говорить постраждала особа (наприклад, бути матір'ю, відносини), на те, як вона сприймає світ (наприклад, всі чоловіки погані, зі мною може траплятися тільки щось погане), Спосіб, у який говорить постраждала особа, або якусь незвичну її поведінку (наприклад, не може сидіти спокійно, проявляє надзвичайну агресивність), і те, як постраждала особа змушують соціального працівника відчувати себе (наприклад, безпорадним, пригніченим). Коли соціальний працівник буде уважно слухати постраждалу особу та спостерігати за нею, це дозволить отримати інформацію, необхідну при веденні випадків ґендерно зумовленого насильства.

Коли Ви працюєте з однією людиною під різними кутами зору, Ви бачите речі по-різному.

Для підтримки терапевтичних відносин необхідно, щоб соціальний працівник працював на наступних 5 рівнях:

1. Прислухатися до того, що постраждала особа повідомляє через мову тіла, слова та емоції, що стоять за її діями.

2. Подивитися на світ очима постраждалої особи.

3. Поспостерігайте за зовнішнім виглядом і поведінкою постраждалої особи.

4. Зверніть увагу на те, що постраждала особа змушує Вас відчувати і про що думати.

5. Зверніть увагу на те, як Ваші емоції та поведінка сприймаються постраждалою особою.

1. Прислухатися до того, що постраждала особа повідомляє через мову тіла, слова та емоції, що стоять за її діями

На які теми може говорити постраждала особа? Це завжди одна і та ж тема, чи безкінечне стрибання з теми на тему? Про що ця постраждала особа уникає говорити? Деякі можливі теми:

• Втрата близьких людей

• Страх повторення чогось поганого

• Дохід

• Відносини в її житті

• Піклування про дітей/сім'ю

[8]Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, 2017, с.18

Соціальний працівник повинен вирішувати як емоційні проблеми, так і проблеми матеріального характеру. Постраждала особа повинна бачити, що соціальний працівник проявляє до неї всебічний інтерес.

Теми та те, що постраждала особа повідомляє через мову тіла, слова та емоції, що стоять за її діями, мають велике значення. Це допоможе Вам зрозуміти, що їх турбує і ті проблеми, які так і залишаються для постраждалої особи не невирішеними. Наприклад, постраждала особа приходить на кілька сеансів ведення випадків ҐЗН і розповідає про 1) конфлікт зі своєю сестрою, 2) труднощі догляду за дітьми і 3) своє постійне відчуття, що сусіди завжди використовують її в своїх інтересах. Яка тут загальна тема? Відносини. За загальною схемою Ви знаєте, що відносини в її житті складні. Це частина її життя, де їй потрібні навички та підтримка від вашої спільної роботи.

2. Подивитися на світ очима постраждалої особи

Соціальний працівник повинен спробувати уявити, яким має бути життя постраждалої особи. Це називається емпатією. **Емпатія** означає здатність розпізнавати, розуміти та ділитися думками та почуттями іншої людини. Як це робить соціальний працівник?

Щоб співпереживати, Ви розумієте, що відчуває ця людина, а не те, що відчували б Ви на її місці. Ви не та людина. Ви не можете допомогти їй, уявляючи, як би Ви відчували себе на її місці. Ви можете допомогти лише в тому випадку, якщо зможете уявити, як почувається ця людина! Емпатія також передбачає розуміння того, що людина здатна допомогти собі сама.

Це відрізняється від **співчуття**, коли Ви відчуваєте жалість до людини. Вам шкода її. Ви відчуваєте, що людина безпорадна і може покращити свій стан, тільки якщо хтось інший допоможе їй.

Щоб зрозуміти світ постраждалої особи, задайте їй питання, які допоможуть зрозуміти і уявити собі її світ і життя (наприклад, «Що це за день у Вашому житті? Або «Що Ви відчуваєте, коли він Вас так називає?»). Коли Ви намагаєтеся зрозуміти світ постраждалої особи, Вам потрібно запитати себе: «Що заважає мені співпереживати цій людині?»

3. Поспостерігайте за зовнішнім виглядом і поведінкою постраждалої особи:[9]

Через високий рівень стигматизації та страху особи, які пережили ҐЗН, часто висловлюють більшу частину своїх страждань своєю поведінкою та зовнішнім виглядом. Соціальний працівник повинен звертати увагу на загальний зовнішній вигляд, поведінку, почуття і мову постраждалої особи. Ці 4 області, які зазвичай називаються «дослідженням психічного статусу» (ДПС), є психологічним різновидом фізичного обстеження. ДПС допоможе зробити миттєву оцінку рівня переживання та психологічного стресу постраждалої особи. Іноді зміна в манері одягатися постраждалої особи, в її ході та жестах може сказати Вам більше, ніж те, що Ви від неї почуєте.

4 області, які зазвичай називаються «дослідженням психічного статусу» (ДПС):

1. **Загальний зовнішній вигляд**: Чи постраждала особа має чистий і охайний вигляд чи навпаки? Чи пахне від неї алкоголем? Як вона одягнена? Який вираз її обличчя та зоровий контакт?

2. **Поведінка**: Як постраждала особа ходить, сидить і потискує Вам руку? Наприклад, вона рухається дуже повільно або нервово?

3. **Почуття**: В якому настрої постраждала особа знаходиться, коли Ви сидите поруч з нею? Вона дуже налякана чи здається заціпенілою та відчуженою?

[9] Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, 2017, с. 65

4. **Мова**: Як говорить постраждала особа? Чи говорить вона пошепки або монотонним голосом, або говорить так швидко, що Ви не встигаєте нічого сказати? Вона перескакує з теми на тему, через що Ви не встигаєте зосередитись? (Дивіться більш детальний аналіз психічного стану в Додатку А)

Якщо Ви помітите у постраждалої особи такі зміни, Вам слід про це їй делікатно сказати: «Рита, я помітив, що сьогодні Ви говорите дуже швидко. Ви теж це помітили? У Вас є якісь думки про те, чому?» або «Сьогодні я помітив, що Ви поводитесь спокійніше, ніж минулого тижня».

4. Зверніть увагу на те, що постраждала особа змушує Вас відчувати і про що думати

Перенесення і контрперенесення – це два поняття в роботі у сфері охорони психічного здоров'я, які допомагають соціальному працівнику зрозуміти, чому у нього можуть виникати такі сильні емоції і думки під час роботи з постраждалими від ҐЗН.

Ви будуєте відносини з постраждалою особою. Це означає, що Ви впливаєте на її думки і відчуття. Вона в свою чергу впливає на Ваші думки і відчуття. Наприклад, постраждала особа сумує, тому що Вам сумно.

Іноді те, як Ви себе почуваєте, говорить Вам щось про те, що відчуває постраждала особа. Зверніть увагу на те, що Ви відчуваєте всередині і як це змушує Вас діяти. Регулярно обговорюйте це зі своїм керівником.

Перенесення відбувається, коли постраждала особа переносить на соціального працівника як позитивні (наприклад, ідеалізацію), так і негативні почуття (наприклад, гнів, образа) і думки (наприклад, злість, обурення), які вона відчуває по відношенню до когось іншого в своєму житті, і несвідомо ставиться до нього так, як ставилася б до іншої людини.

Контрперенесення відбувається, коли соціальний працівник переносить свої власні негативні думки і почуття відносно когось іншого на постраждалу особу і несвідомо ставиться до неї так само, як до іншої людини. Як соціальний працівник, Ви маєте невирішені внутрішні конфлікти, і це може вплинути на Вашу роботу з постраждалими, зокрема, на те, як Ви розмовляєте з постраждалими, на теми, яких Ви уникаєте, і на почуття, які виникають всередині Вас.

Прикладом перенесення є випадок, коли постраждала особа відвідує щотижневі сеанси і сидить там тихо, зі сльозами на очах, вимовляючи всього кілька слів. Соціальний працівник не знає, як реагувати, і відчуває себе безпорадним. Це почуття безпорадності, яке відчуває соціальний працівник, є важливою інформацією, оскільки, можливо, постраждала особа переносить своє почуття безпорадності на соціального працівника. Соціальний працівник може використовувати це почуття, щоб краще зрозуміти постраждалу особу та її потреби, уявляючи, як це - вставати з ліжка або піклуватися про дітей з таким сильним почуттям безпорадності.

Перенесення та контрперенесення є нормальною (і важливою) частиною роботи з ведення пацієнтів, особливо з тими, хто пережив ҐЗН. Усі соціальні працівники іноді переживають ці моменти, і важливо спробувати осмислити, які емоції належать Вам, а які - постраждалій особі, щоб заспокоїтися, коли почуваєтесь емоційно пригніченими, і стабілізувати свій стан згодом.

5. Зверніть увагу на те, як Ваші емоції та поведінка сприймаються постраждалою особою

Відносини між постраждалою особою і соціальним працівником є основою будь-якої роботи з ведення випадків ҐЗН. Якщо Ви не зможете побудувати відносин з постраждалою особою, жодна реальна робота неможлива. Важливо те, що Ви відчуваєте до постраждалої особи і що Ви про неї думаєте, як Ви вітаєтесь з нею і як реагуєте на те, що вона Вам говорить. Усі ці

нюанси впливають на те, наскільки безпечно людина може відчувати себе і що вона говорить чи не говорить.

Соціальні працівники – теж люди. Кожен з вас на відносини з постраждалою особою проєктує свій власний життєвий досвід, емоційний стан та способи подолання травматичних наслідків, і іноді Ваш життєвий досвід може бути схожий на досвід особи, яка пережила ҐЗН. Ця схожість між досвідом постраждалої особи та соціального працівника може ускладнити застосування підходу, орієнтованого на постраждалих осіб, під час ведення випадків ҐЗН. Наприклад, подумайте, коли Ви втомилися, або коли Ви не згодні з тим, що сказала Вам постраждала особа, або коли Ви хочете дати пораду особі, яка пережила ҐЗН, тому що Ви самі пережили подібну травматичну подію. Все це моменти, коли Ви можете випадково висловити свої почуття через поведінку або міміку. 80% Вашого спілкування з постраждалою особою є невербальним, тому усвідомлюйте те, про що Ви говорите.

НЕ ВТРАЧАТИ НАДІЮ[10]

В яких випадках варто застосовувати: Розділ «Не втрачати надію» може бути інтегровано в усі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 5: «Подальші дії» і Крок 6: «Завершення ведення випадків ҐЗН».

Цей розділ спрямований на те, щоб надати особам, які пережили ҐЗН, можливість подумати про використання нових терапевтичних методів, яким вони навчилися, а також про нові методи психологічної самодопомоги, які вони, можливо, використовують, а також подумати про те, як їм навчитися «не втрачати надію». Соціальний працівник може почати з того, що похвалити постраждалу особу за вивчення нових методів психологічної самодопомоги та за її зусилля в цьому:

Скажіть особі, яка пережили ҐЗН: «*Як Ви знаєте, сьогодні наш останній сеанс, і я хочу почати з того, щоб привітати Вас з досягненням цього етапу. Ви виявили багато мужності та зусиль, щоб поговорити про деякі складні теми та знову їх пережити. Як Ви ставитеся до того, що це останній сеанс? Чи є, на Вашу думку, те, що Ви змогли покращити з тих пір, як почали вивчати цю нову техніку? Над чим потрібно ще попрацювати? Чи є у Вас якісь думки щодо того, що Ви можете зробити, щоб спробувати покращити свій стан?*»

Запропонуйте постраждалій особі продовжити брати участь в інших заходах, направлених на подолання наслідків ҐЗН, а також зверніть увагу на те, що Ви готові надати подальшу підтримку, але поясніть (див. Посібник з ведення випадків ҐЗН), що Ваша індивідуальна робота на цьому закінчується.

Рекомендуйте постраждалій особі продовжувати використовувати техніки і методи, які допоможуть не втрачати надію і покращити її емоційний стан. Ви можете почати з того, що попросите постраждалу особу подумати про те, що вона може зробити для покращення свого емоційного здоров'я.

Наприклад: «Отже, ми поговоримо про те, як Ви можете залишатися здоровими після завершення цього курсу сеансів. Чи є у Вас якісь думки щодо того, що Ви можете зробити для покращення свого емоційного здоров'я?»

Приклад, коли Вам може бути зрозуміліше, що може зробити постраждала особа для підтримки задовільним свого морально-психологічного стану: «*Мені подобається думати, що це втручання схоже на вивчення нової мови. Ми працювали над вивченням деяких стратегій, які допоможуть Вам вирішити різні проблеми у Вашому житті. Оволодіння новими навичками подолання негативних наслідків травматичної події може бути схожим до*

[10]Адаптовано з посібника Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Управління проблемами плюс (УП+)» (2016), див. с. 70

вивчення нової мови, коли важливо щодня практикувати, щоб вільно розмовляти нею. Чим більше Ви будете практикувати свої навички, тим більша ймовірність того, що Ваш морально-психологічний стан покращиться і Ви зможете швидше оговтатися від пережитого потрясіння».

«У цьому втручанні немає нічого надприродного – Ви всьому цьому навчилися і можете самостійно застосувати це в своєму житті, тепер Ви самі собі помічник. Деякі люди наклеюють записки на стіни або розміщують їх у місцях будинку, де вони проводять більшу частину свого часу, щоб ніколи не забувати стратегії».

• Обговоріть з постраждалою особою те, що конкретно могла б зробити постраждала особа, якби вона пережила серйозну стресову подію або негативні почуття в майбутньому.

• Дайте постраждалій особі можливість розповісти Вам, що б вона зробила в першу чергу.

• Допоможіть постраждалій особі якомога детальніше описати, як би вона відреагувала (наприклад, попросіть постраждалу особу запропонувати способи, якими вона могла б покращити свій морально-психологічний стан, а не просто сказати: «Я покращу свій морально-психологічний стан»).

Нерідко ті, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, продовжуватимуть стикатися з труднощами у своєму житті. Ви можете запитати постраждалу особу: «Що, на Вашу думку, Ви можете зробити наступного разу, коли опинитесь у дуже складній ситуації або знову помітите негативні почуття?» (Наведіть конкретні приклади, що стосуються даної постраждалої особи, наприклад, втрата роботи, конфлікт з партнером, почуття депресії тощо).

ОЦІНКА РИЗИКІВ ТА ЗАХИСНИХ ФАКТОРІВ[11]

В яких випадках варто застосовувати: Оцінка ризиків та захисних факторів може бути інтегрована у всі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 1: «Введення та залучення» та Крок 2: «Оцінка».

Зрозуміти того, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, – це все одно, що блукати в темній кімнаті, тримаючи в руках лише свічку. Основний аспект розуміння постраждалої особи – оцінка того, що 1) змушує її позбутися негативу і рухатися вперед (захисні фактори) і 2) заважає їй долати негативні наслідки і блокує рух вперед (фактори ризику).

Оцінка ризиків та захисних факторів дає змогу соціальному працівникові зрозуміти потреби постраждалої особи у застосуванні терапевтичних методів та технік у процесі ведення випадків ҐЗН, які сфери її життя є проблемними, як симптоми впливають на її життя та як ці проблемні аспекти можуть бути покращені під час сеансів. Соціальний працівник та постраждала особа можуть використати ці знання при плануванні дій, направлених на подолання негативних наслідків ҐЗН, та подальшому спостереженні, використовуючи захисні фактори постраждалої особи, щоб допомогти їй покращити свій морально-психологічний стан, а також використовувати фактори ризику для розуміння потенційних проблем.

Що таке захисні фактори?

Захисні фактори включають навички, якості, сильні сторони, здібності, стосунки, цінності та досвід, які надають постраждалій особі силу та відчуття того, що варто продовжувати жити, незважаючи на пережите ҐЗН.

Захисні фактори можуть бути зовнішніми або внутрішніми. Вони допомагають тим, хто пережив ҐЗН, подолати важкі життєві ситуації. На жаль, постраждалі часто забувають про важливість і силу власних сильних сторін, особливо в ті моменти, коли вони найбільше їх

[11] Міжвідомчі керівні принципи ведення випадків ґендерно зумовленого насильства, 2017, с. 67

потребують (наприклад, коли вони застрягли в таборі для переміщених осіб або після жахливого інциденту з ҐЗН).

Спільна робота з постраждалими особами, спрямована на виявлення їх сильних сторін, допомагає постраждалим відновити рівновагу, яка може пов'язати особу, яка пережила ҐЗН, з її потенціалом і призвести до позитивних змін у її почуттях. Якщо постраждала особа усвідомлює і використовує свій потенціал, вона може знову відчути, що контролює своє життя. Відчуття певного контролю над своїм життям змінює погляди постраждалої особи на життя, і інші люди помічають це і можуть почати ставитися до неї по-іншому (наприклад, покладати на постраждалу особу відповідальність, а не піклуватися про неї так, ніби вона хвора). Це може стати циклом позитивного підкріплення.

Визнання захисних факторів тим, хто пережив ҐЗН, надзвичайно важливо, оскільки вони допомагають постраждалим:

• Бачити позитивні аспекти у своєму житті.

• Фокусуватися не тільки на негативному досвіді і аспектах.

• Відчувати зв'язок зі світом.

• Підвищувати самооцінку і впевненість в собі.

• Знаходити вихід із, здавалося б, безвихідних ситуацій.

• Відчувати, що вони можуть у щось вірити і що варто продовжувати жити.

• Відчувати, що є люди, які люблять і потребують їх.

Що таке фактори ризику?

Факторами ризику є люди, місця, речі, ідеї, досвід, спогади та почуття, які підвищують ризик емоційного розладу у постраждалої особи. Деякі приклади факторів ризику включають: травму, бідність, випадки ґендерно зумовленого насильства, погане виховання, погані соціальні навички, надзвичайну потребу в схваленні та соціальній підтримці або низьку самооцінку.

Важливо, щоб соціальні працівники вивчали ЯК фактори, що впливають на ступінь ризику, ТАК І захисні фактори, оскільки кожен, хто пережив ҐЗН, має своє унікальне поєднання таких факторів, яке взаємодіє, а також може змінюватися з часом.

Знання культури постраждалої особи також може допомогти оцінити фактори, що впливають на ступінь ризику, або захисні фактори (див. Частину 1 «Використання культурного контексту та адаптація). Це може включати способи, за допомогою яких певні групи можуть стикатися з дискримінацією, і способи, за допомогою яких деякі особи можуть мати певні повноваження або привілеї. Ідентичності постраждалої особи може зробити її більш-менш вразливою або захищеною. Певні переконання, практика та політика в громаді можуть сприяти або перешкоджати її одужанню. Соціальні працівники повинні прагнути зрозуміти унікальний досвід кожної особи, яка пережила ҐЗН, у своїй громаді, враховуючи її ідентичності. Фактори ризику та захисту людини будуть змінюватися залежно від часу та контексту.

Термін, пов'язаний із захисним фактором, - це стресостійкість. Стресостійкість – це здатність справлятися з життєвими невдачами, швидко оновлюватися після важкого досвіду, такого як ҐЗН. Це не здатність «залишатися сильною», оскільки життєздатна людина все ще може відчувати страждання та стрес. Стресостійкість також не є статичною – це означає, що людина може бути більш-менш стійкою до стресових ситуацій в різні моменти свого життя. Стресостійкість формується взаємодією людини з навколишнім середовищем, в якій вона існує. А соціальні переконання, практика та політика полегшують або ускладнюють певним людям здатність бути стійкими до життєвих викликів. Як травма, так і стресостійкість можуть

передаватися від предків нашим нащадкам: генетично, за поведінковими характеристиками, емоційно, культурно, духовно. Якщо подивитися на коріння «Дерева життя», можна побачити, що предки постраждалої особи можуть бути потужним джерелом захисту. Одна з найкращих речей, які ми можемо зробити для себе, своїх сімей та наших нащадків, - це усвідомити свій біль і подолати негативні наслідки травматичної події. Так само, як передається травма, передається і емоційне здоров'я людини та здорові гени.

Існує багато способів оцінки ризику та захисних факторів. Для оцінки ризику і захисних факторів Ви можете використовувати «Дерево життя» (див. Додаток В) або «Лінію життя» (див. Додаток С). Ці два інструменти дозволяють соціальному працівнику творчо підійти до оцінки стану і потенціалу постраждалої особи.

Вправа «Лінія життя»

Вправа «Лінія життя» - це вправа, яку соціальний працівник виконує з постраждалою особою. Постраждала особа окреслює своє життя за допомогою мотузки, камінців та квітів (або листів). Мотузка є символом її життя, камінці - символом травматичних і хворобливих подій, а квіти або листя - символами хороших подій. Соціальний працівник просить постраждалу особу подумати про свій життєвий досвід і розмістити камені і квіти на лінії життя відповідно до того, що вона пережила. Потім постраждала особа та соціальний працівник обговорюють камені (фактори ризику) та квіти (захисні фактори) та їх вплив на життя постраждалої особи.

Древо життя

«Древо життя» - це вправа, яка сприяє тому, щоб постраждалі пам'ятали про свої сильні сторони та працювали над їхнім розвитком. Постраждалій особі пропонується намалювати

дерево. Дерево представляє постраждалу особу, а кожна частина дерева представляє іншу її частину.

o **Коріння:** Звідки Ви родом, хто Ваші предки, які роблять Вас сильними.

o **Земля:** Хто Ви, де Ви знаходитесь; це стосується Вашого життя в сьогоденні, включаючи людей, з якими Ви живете, повсякденні заняття і розпорядок дня, улюблене місце у Вашому будинку, важливі аспекти Вашого повсякденного життя тощо.

o **Стовбур**: Ваші сильні сторони.

o **Гілки**: Ваші надії та мрії про майбутнє.

o **Листя**: Особливі люди, місця, звуки, запахи та смаки.

o **Фрукти**: Подарунки, які Ви отримали у своєму житті. Пам'ятайте, що подарунки можуть бути матеріальними, такими як кільце або квіти, або нематеріальними, такими як щасливі спогади, компліменти та прояви доброти.

o **Комахи**: предмети, почуття, люди чи думки, які «їдять» або псують Ваші плоди, стовбур, гілки, листя.

Після того, як дерево намальовано, соціальний працівник і потерпіла особа обговорюють, як це - бачити своє життя у вигляді дерева, чи існують захисні фактори або фактори, що впливають на ступінь ризику, які здивували постраждалу особу, і як вона може посилити свої захисні фактори та зменшити фактори ризику?

Древо життя[12]

ВИЗНАЧЕННЯ ТРИГЕРІВ

[12] Адаптовано з: https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/in-australia/

В яких випадках варто застосовувати: Визначення тригерів може бути інтегровано у всі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 2: «Оцінка» та Крок 4: «Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН».

Тригер – це подія, що викликає у постраждалої особи раптове повторне переживання психологічної травми, змушуючи її відчувати приголомшливі емоції, фізичні симптоми або думки. Тригер також називають нагадуванням про травму. Реакція постраждалої особи на цей тригер супроводжується таким же емоційним переживанням, як і під час травми.

Тригери змушують постраждалих, які пережили ҐЗН (або будь-яку травму), відчувати або поводитися так, як вони поводилися під час або відразу після травматичної події, оскільки мозок не відрізняє події, що сталися в минулому, від того, що відбувається навколо неї зараз. Тобто тригери змушують організм постраждалої особи активувати такі реакції виживання, як «боротьба», «втеча», «завмирання» або «підкорення». Ситуація ускладняється тим, що постраждала особа може усвідомлювати, а може і не усвідомлювати, що спрацював тригер, і бути розгубленою своїми почуттями чи поведінкою, або може навіть не знати, що це відбувається з нею. Оскільки тригер, що виникає на даний момент, пов'язаний з минулою травмою, і коли постраждала особа стикається з ним за цих обставин, вона може сприймати це як небезпеку. Її мозок згадує, що в минулому ця подія чи ситуація була небезпечна. Тоді постраждала особа може відчувати себе в небезпеці, навіть якщо в даний час ніякої небезпеки немає.

Деякі симптоми, що провокують травму, включають: раптові або незрозумілі напади невтішного плачу, страх, параною, тривогу та/або напади паніки, дисоціацію, раптові фізичні симптоми, такі як нудота або втома, нав'язливі думки та надмірну пильність. Тригери змушують постраждалу особу вийти за межі свого «вікна толерантності» і стати або надмірно активною, або недостатньо активною. Якщо постраждала особа знаходиться на краю свого «вікна толерантності», у разі появи у неї тригеру існує ймовірність того, що вона може покинути «вікно толерантності», ніж у тій ситуації, коли постраждала особа була б далеко від краю. Наприклад, якщо постраждала особа більше втомлюється, відчуває сильний стрес або навіть хворіє, ймовірно, це спровокує появу у неї тригеру. Можливо, цей тригер не змусив би її вийти за межі свого «вікна толерантності», якби вона була більш спокійною і розслабленою. Це могло б викликати у неї лише незначний стрес, який, на її думку, їй легше контролювати. Тобто один і той же об'єкт не завжди може спровокувати появу тригеру. Або він не завжди може викликати однакові страждання.

Кожна людина по-різному реагує на появу тригерів. Вони дуже індивідуальні, і різні речі можуть бути джерелом тригерів для різних людей. Тригери можна розділити на дві основні категорії: внутрішні тригери та зовнішні тригери. Внутрішні тригери – це те, що Ви відчуваєте або переживаєте всередині свого тіла (тобто думки, спогади, емоції, тілесні відчуття). Зовнішні тригери – це події, що відбуваються поза Вашим тілом, з якими Ви можете зіткнутися протягом дня (наприклад, ситуації, предмети, люди чи місця). Прикладами зовнішніх тригерів можуть бути конкретне місце, сварка, фільм, який нагадує постраждалій особі про інцидент.

Тригери постраждалої особи часто активуються за допомогою одного або декількох з п'яти почуттів: зору, звуку, дотику, запаху і смаку. Сенсорна пам'ять може бути надзвичайно потужною, а сенсорні переживання, пов'язані з травматичною подією, можуть викликати негайну емоційну реакцію, яка обходить логічну частину нашого мозку.

Хоча існують різні види тригерів, водночас вони мають деякі спільні ознаки, як зазначено нижче. Соціальні працівники повинні 1) пояснити постраждалим, що таке тригери і чому вони виникають; 2) працювати з постраждалими, щоб визначити, які внутрішні та зовнішні переживання активують у постраждалих тригери, і як розпізнати ознаки того, що вони були запущені; і 3) визначити методи реагування на появу тригерів.

Зорове сприйняття

• У більшості випадків це хтось, хто схожий на кривдника або має подібні риси характеру або аксесуари (наприклад, одяг, колір волосся, характерну ходу).

• Будь-яка ситуація, коли хтось інший зазнає насильства (наприклад, що завгодно - від піднятої брови та словесного коментаря до фактичного фізичного насильства).

• Об'єкт, який використовувався для насильства.

• Будь-яке місце чи ситуація, де відбулося жорстоке поводження (наприклад, ліс, громадські туалети, святкові дні, сімейні заходи, соціальне середовище).

Звук

• Все, що схоже на гнів (наприклад, підвищені голоси, суперечки, удари, звук, ніби щось ламається).

• Все, що схоже на біль або страх (наприклад, плач, шепіт, крик).

• Все, що могло бути в місці до, під час або після жорстокого поводження або нагадує про жорстоке поводження (наприклад, певна пісня, сміх, гавкіт собаки).

• Все, що нагадує звуки, які видавав кривдник (наприклад, свист, крик, кроки, тон голосу, розмовна мова).

• Слова образи (наприклад, лайки, ярлики, образи осуду, використовувані конкретні слова).

Запах

• Все, що нагадує запах насильника (наприклад, дим, алкоголь, специфічний одеколон тощо).

• Будь-які запахи, що нагадують місце або ситуацію, в якій сталося насильство (наприклад, їжа, що готується, дерево, алкоголь).

Дотик

• Будь-який тип дотику або дії, що нагадує жорстоке поводження або події, що мали місце до або після жорстокого поводження (наприклад, певний фізичний дотик, хтось стоїть занадто близько, гладить тварину, те, як хтось наближається до постраждалої особи).

Смак

• Смакові відчуття, які відчувалися під час, до або після жорстокого поводження (наприклад, певні продукти харчування, алкоголь, тютюн).

Оцінюючи наявність тригерів, соціальний працівник може запитати у постраждалої особи, чи потрапляла вона в таку ситуацію, коли:

• Вона більш гостро реагувала, ніж цього вимагала ситуація?

• Її реакція сильно відрізнялася від її звичайної реакції або реакцій оточуючих її людей, могла навіть здаватися дивною?

• Чи відчувала вона, що не може контролювати свою реакцію на таку ситуацію?

• Чи був у неї раптовий спогад, ніби вона переживає травматичну подію?

Конкретний зв'язок між тригером та минулою травматичною подією може бути для неї незрозумілим. Не запитуючи у постраждалої особи подробиць випадку з ґендерно зумовленим насильством, Ви можете запитати її, чи знає вона, як пов'язаний цей тригер. Однак не потрібно знати цей зв'язок, щоб визначити тригери в сьогоденні та навчитися контролювати стресову реакцію, викликану появою тригеру.

З часом тригери стають менш значущими для постраждалої особи. Хороша новина полягає в тому, що постраждалі можуть навчитися розпізнавати ознаки тригерів та знаходити способи вирішення своїх труднощів, пов'язаних із реагування на появу тригерів. Після виявлення тригерів соціальний працівник та постраждала особа можуть вирішити проблему, як постраждала особа може реагувати в подальшому на появу тригерів, приймати рішення, спрямовані на зниження ймовірності виникнення у неї тригерів та навчитися правильно реагувати на безпечні ситуації та людей, які нагадують їй про травматичну події. Для цього важливо, щоб постраждала особа практикувала техніки заземлення та релаксації (див. розділи «Техніки релаксації» та «Техніки заземлення»). Соціальні працівники можуть запропонувати навчити постраждалих цим технікам.

У деяких випадках соціальні працівники можуть допомогти постраждалим поступово відновити взаємодію із зовнішніми тригерами, які є безпечними в сьогоденні, замість того, щоб уникати їх. Наприклад, тригером може бути певне місце (наприклад, ринок), оскільки воно або було місцем насильства, або якимось чином нагадує їм про це. Чим більше людина уникає ситуації, що викликає страх, тим більше вона буде її боятися. Те саме стосується тригерів. На початковому етапі, можливо, краще допомогти постраждалим уникнути тригерів, що викликають серйозні реакції, або зменшити частоту їх виникнення. Це дасть соціальному працівнику час допомогти постраждалій особі освоїти методи заземлення та інші корисні стратегії для роботи з реакціями на появу тригерів. Деякі постраждалі уникають ситуацій, людей або предметів, які в даний час безпечні і необхідні для їх повсякденного життя (наприклад, наприклад, ситуації на ринку), що провокує появу тригерів. У цьому випадку соціальні працівники можуть рекомендувати постраждалим врешті-решт протистояти ситуаціям, які викликають страх, якщо немає загрози їх безпеці. Соціальні працівники можуть обговорити з постраждалими, що допоможе їм почувати себе комфортніше при появі у них тригерів, і переконатися, що вони почуваються комфортно, використовуючи методи заземлення.

Пам'ятайте, що особи, які пережили ґендерно зумовлене насильство, можуть зіткнутися з іншими травмами або серйозними стресовими факторами, які мають власні тригери. Наприклад, появу тригеру у постраждалої особи, яка постійно турбується про гроші, може спровокувати ситуація, коли її орендодавець вимагає сплатити орендну плату. Важливо підтримувати постраждалих у ситуаціях, які також викликають ці тригери. Крім того, робота соціального працівника з постраждалою особою під час сеансу також може спровокувати появу у неї тригеру, особливо якщо вона розповідає подробиці інциденту, пов'язаного з ґендерно зумовленим насильством, що може викликати реакцію, подібну до несвідомого прокручування в пам'яті травматичної події минулого. Якщо це станеться, зверніться до постраждалої особи по імені і попросіть зробити паузу. Нагадайте їй, хто Ви, де Ви знаходитесь (тобто Ваше місцезнаходження) та дату. Запитайте, чи не проти вона виконати з Вами релаксаційну вправу.

ТЕХНІКИ УСВІДОМЛЕНОСТІ

В яких випадках варто застосовувати: Техніки усвідомленості можуть бути інтегровані в усі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 4: «Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН».

Усвідомленість – це можливість розуму дозволяти собі без осуду відчувати те, що ви відчуваєте, перестаючи чинити опір своїм емоціям. Це означає усвідомлювати все, що Ви відчуваєте в даний момент — думки, почуття, відчуття, образи, запахи, смаки, рухи, активність — не зациклюючись на своїй реакції на це. Усвідомленість була аспектом азіатських духовних практик протягом тисячоліть; хоча більшість релігій та духовних практик

містять певний елемент усвідомленості, як і багато нерелігійних практик. І поки ми живемо, усвідомленість може бути використана і має сенс для будь-якої людини.

Усвідомленість – це не вправа на розслаблення, хоча розслаблення часто є іншою перевагою усвідомленості. Усвідомленість також не полягає в спробі уникнути труднощів або позбутися хворобливих думок і почуттів. Навпаки, усвідомленість – це спосіб існування у світі та проживання свого життя. Це означає досягти зміненого стану свідомості, те, щоб переживати різні емоції, якими б неприємними вони не були. Коли Ви продовжуєте переживати такі емоції, Ви згодом розуміємо, що з часом вони минають або змінюються (наприклад, стають найменш явними та вираженими). Розум часто вмикає тривогу та страх щодо минулого чи майбутнього, що викликає страждання. Усвідомленість викликає цікавість до Вашого поточного досвіду, незалежно від того, приємний він чи неприємний.

Доведено, що усвідомленість при регулярній практиці приносить безліч переваг, включаючи покращення роботи імунної системи і серця, зменшення фізичного болю, підвищення самосвідомості і концентрації уваги. Це також може допомогти людині покращити її стосунки, особливо завдяки тому, що вона зможе краще взаємодіяти з оточуючими та сприймати себе саму. Усвідомленість може допомогти постраждалій особі зменшити імпульсивність та реактивність і, таким чином, краще контролювати себе та свої емоції, оскільки це допомагає їй розпізнавати та усвідомлювати свої емоції. Це усвідомлення допомагає людині контролювати свій стан і володіти своїм тілом. Це особливо корисно для людей, які пережили ґендерно зумовлене насильство.

Формальні та неформальні практики тренування усвідомленості допомагають розвинути здатність бути усвідомленими протягом усього життя — зробити усвідомленість способом буття та існування у світі, щоб Ви могли відчути всі ці переваги. Це вимагає часу і багато практики. Формальні практики передбачають виділення часу для практики тренування усвідомленості. Це може бути спланована вправа, медитація, деякі форми молитви, зосередження на диханні, йога, сканування тіла. Це те, що соціальні працівники роблять на сеансі з постраждалими. Неформальні практики допомагають людині переорієнтуватися протягом дня. Це короткі дії, які займають лише секунди, але допомагають людині досить ефективно знижувати або підвищувати активність. Наприклад, бути усвідомленими під час дихання протягом дня, коли Ви їсте або п'єте, прибираєте або миєте посуд, слухаєте музику або прибираєте в будинку. Це те, що ми можемо рекомендувати постраждалим спробувати вдома.

Приклади усвідомленості:

• Закрийте очі і відчуйте промені ранкового сонця на кожній частині свого обличчя.

• Випийте води і відчуйте, як ви її ковтаєте.

• Проведіть сканування тіла та зверніть увагу на всі частини тіла та відчуття, які у Вас виникають у кожній частині тіла.

• Стисніть кулак і подихайте.

Усвідомленість може бути дуже простою. Один з найпростіших способів почати розвивати свою здатність бути усвідомленим називається **маркуванням думок і емоцій**. Наприклад, Ви можете собі або вголос сказати «Думка!», коли якась думка приходить Вам у голову протягом дня. Не має значення, приємна це думка або неприємна, або марна. Ви можете просто сказати собі «Це просто думка» або «Знову ця думка» і повернутися до того, що Ви робили. Маркування – це *навмисне звернення уваги* на чийсь досвіду без осуду. Техніку маркування можна використовувати з думками, емоціями (наприклад, «смуток», «нудьга»), відчуттями (наприклад, «напружені плечі», «бурчання в животі»), образами, спогадами чи іншими переживаннями. Дослідження показали, що рішення помітити і назвати стрес самостійно може

допомогти зменшити його і дозволити людині відчувати себе більш контрольованою і організованою щодо того, що відбувається всередині. Маркування думок і емоцій також допомагає створити деякий простір між нами та думкою, емоцією, відчуттям чи способом. Маючи деякий простір, ми можемо спостерігати за цим. Усвідомлення того, що ми переживаємо, і деяке відсторонення від цього допомагає нам потім прийняти мудре рішення про те, що з цим робити. Наприклад, часто простого маркування думок і емоцій достатньо, щоб переорієнтуватися на те, що людина робить. В інших випадках це може спонукати використовувати релаксаційні методики або когнітивну реструктуризацію, або просто зробити глибокий вдих. Не забувайте залишатися неупередженими до думок, емоцій, відчуття тощо.

Соціальні працівники також можуть допомогти розвинути здатність постраждалих бути усвідомленими під час звичайної роботи. Ставлячи прості запитання («Що Ви зараз відчуваєте?» «Що Ви тоді відчували?» «Про що Ви зараз думаєте?») і використовуючи маркувальних тверджень (наприклад, «Ця думка говорить Вам: «Я не можу цього зробити», Ваші стискаєте кулаки, а Ваше дихання здається поверхневим і прискореним»), соціальні працівники вже допомагають постраждалим бути усвідомленими – налаштуватися на свої емоції та думки і розвинути внутрішню усвідомленість. Це зміцнює їх внутрішню усвідомленість – це і є усвідомленість!

Особи, які пережили ґендерно зумовлене насильство, іноді можуть відчувати, що травматичні спогади або сильні почуття страху чи смутку переймають їхній розум/тіло, і вони не в змозі думати ні про що інше. Усвідомленість може допомогти постраждалій особі повернутися до реальності «тут і зараз».

Існують важливі міркування щодо використання техніки усвідомленості з особами, які пережили ґендерно зумовлене насильство. Зосередження уваги на своєму внутрішньому стані (наприклад, думках, почуттях і відчуттях) може викликати у деяких постраждалих з різних причин занепокоєння. Якщо тіло було об'єктом насильства або словесних образ, то усвідомлення тіла, переживання негативних емоцій, думок та відчуття може нагадати постраждалим про жорстоке поводження та потенційно викликати страждання або спонукати їх пережити травму (наприклад, згадування травматичних подій, втрата розумового контролю над свідомістю і поведінкою). Таким чином, постраждалі можуть намагатися не помічати свого внутрішнього відчуття. Проте, безпечні внутрішні переживання можуть бути одним з найбільш цілющих аспектів усвідомленості. Щоб зробити офіційні практики усвідомленості більш пристосованими до осіб, які пережили травматичні події із застосуванням травма-інформованого підходу:

• Переконайтеся, що Ви вже навчали технікам заземлення і знаєте, яку техніку заземлення постраждала особа вважає найбільш корисною. Ви також можете переглянути одну або дві техніки заземлення перед виконанням будь-якої вправи на усвідомленість. Якщо особа, яка пережила ґендерно зумовлене насильство, не може отримати доступ до свого вікна толерантності під час вправи на усвідомленість, не потрібно на цьому зосереджуватися.

• Якщо під час виконання вправи соціальний працівник помітить певний дискомфорт, який відчуває постраждала особа, необхідно призупинити вправу і поговорити з нею. Припиніть вправу і використовуйте методи заземлення, щоб повернути постраждалу особу і її «вікно толерантності», якщо вона висловлює певні занепокоєння.

• Поясніть вправу перед її виконанням, щоб постраждала особа знали, чого очікувати, і могла зробити усвідомлений вибір, продовжувати вправу чи ні.

• Робіть вправи короткими за тривалістю. Виконуйте вправи повільно. Пильна, стійка увага до внутрішнього досвіду, як правило, є частиною практики усвідомленості та медитації, яка несе в собі найбільший рівень ризику спровокувати постраждалих. Тому використовуйте короткі вправи!

•Завжди пропонуйте вибір, наприклад:

- «Чи не проти Ви спробувати виконати коротку вправу усвідомленості зі мною?»
- «Ви можете тримати очі відкритими або закритими, як Вам зручніше». Якщо постраждала особа закриває очі, це може викликати у неї відчуття небезпеки або може спровокувати її.
- «Якщо в будь-який момент під час вправи Ви відчуваєте себе некомфортно, будь ласка, дайте мені знати, і ми зупинитися». Соціальний працівник і постраждала особа можуть домовитись про подачу будь-якого сигналу (наприклад, жест руки), який постраждала особа може використати, щоб вказати, що вона хотіла би зупинитися.

• В кінці вправи назвіть постраждалу особу по імені і нагадайте їй, де Ви з нею перебуваєте, на випадок, якщо постраждала особа заснула або тимчасово втратила контроль над свідомістю (див. додаткову інформацію в розділі «Тимчасова втрата контролю над свідомістю»).

• Намагайтеся долати труднощі практики усвідомленості, особливо коли Ви тільки навчаєтесь (тобто будьте відкритими та терплячими)

• Зберігати спокій. Пам'ятайте, якщо Ви спокійні і впевнені в собі, це допоможе постраждалій особі теж відчувати себе спокійно і упевнено. Соціальні працівники повинні практикувати ці вправи на усвідомленість, щоб звикнути до них і відчувати себе комфортно, перш ніж використовувати їх з постраждалими особами.

Нижче наведено 4 прості вправи на усвідомленість – формальні та неформальні – які постраждала особа може використовувати в будь-якому місці та в будь-який час. Ці вправи[13]:

5. Усвідомлене спостереження

6. Усвідомлене слухання

7. Усвідомлене занурення

8. Усвідомлена оцінка

У Додатку Е наведені додаткові техніки усвідомленості і вправи.

Усвідомлене спостереження

Ця вправа спрямована на те, щоб допомогти постраждалій особі помічати і цінувати незначні, прості аспекти свого повсякденного життя і оточення.

1. Попросіть постраждалу особу вибрати фізичний об'єкт, який знаходиться неподалік і зосередитися на спостереженні за ним протягом хвилини або двох. Це може бути квітка, хмара, зірки, дерево або рука її дитини.

2. Постраждалій особі не потрібно нічого робити, окрім як спостерігати за об'єктом, на який вона дивиться. Необхідно просто розслабитися і спостерігати стільки часу, скільки дозволяє її концентрація на тому, що вона обрала.

3. Запропонуйте постраждалій особі подивитися на цей об'єкт так, як ніби вона бачить його вперше.

Усвідомлене слухання

Ця вправа спрямована на те, щоб допомогти постраждалій особі свідомо послухати музику чи звуки та розвити здібності, щоб «відчувати» музику, а не «думати» про неї.

[13] Див. https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/

1. Постраждала особа може вибрати будь-який звукозапис/пісню, а потім скористатися навушниками або знайти тихе місце, щоб послухати звукозапис/пісню. Якщо обстановка дозволяє, постраждала особа може увімкнути звукозапис/пісню і закрити очі.

2. Попросіть постраждалу особу послухати звукозапис/пісню і дозволити собі розчинитися на час звучання звукозапису/пісні.

3. Попросіть постраждалу особу вивчити звукозапис/пісню, прослухавши кожен рівень звукозапису/пісні, прослухавши кожен інструмент. Попросіть її подумки виділити кожен звук, один за іншим.

a. Якщо це звукозапис: попросіть постраждалу особу прослухати діапазон тонів у звуковому кліпі. Спробуйте виділити кожен із елементів звуку.

b. Якщо це пісня: попросіть постраждалу особу звернути увагу на вокал: звучання голосу, його діапазон і тембр. Якщо звучать кілька голосів, постраждала особа може виділити їх, як вона робила вище.

4. Ідея полягає в тому, щоб уважно слухати. Постраждала особа повинна не думати, а слухати.

Усвідомлене занурення

Мета цієї вправи – допомогти постраждалій особі відчувати менше негативних почуттів, коли вона живе своїм повсякденним життям

1. У всіх постраждалих є рутинні щоденні справи (наприклад, миття посуду, прибирання, приготування їжі), які їм важко виконувати через брак енергії або просто тому, що їм це не подобається.

2. Попросіть постраждалу особу вибрати одне буденне, повсякденне завдання (наприклад, миття посуду, прибирання, приготування їжі).

3. Зверніть увагу постраждалої особи на те, що, звертаючи увагу на кожну деталь повсякденного завдання, вона, можливо, зможе впоратися з цим завданням так, як ніколи раніше.

4. Замість того, щоб ставитися до прибирання як до звичайної рутинної роботи, попросіть постраждалу особу використати абсолютно новий досвід, помічаючи кожен аспект своїх дій. Вона може відчувати рух, коли підмітає підлогу, відчувати м'язи, які напружує під час митті посуду, і застосувати більш ефективний спосіб протирання вікон.

5. Ідея полягає в тому, щоб постраждала особа проявила творчість і використала новий досвід як частину знайомого рутинного завдання. Замість того, щоб надмірно думати про завершення завдання, постраждала особа усвідомлює кожен крок і може повністю зануритися в процес.

Усвідомлена оцінка

Мета цієї вправи полягає в тому, щоб допомогти оцінити, здавалося б, незначні речі в житті.

1. Постраждала особа повинна вибрати 3 речі протягом дня, яким зазвичай вона не приділяє достатньо уваги. Допоможіть постраждалій особи подумати про дрібниці (наприклад, мати органи слуху, які дозволяють їй чути спів птахів на дереві, мати будинок, який захищає її від дощу і сонця, доступ до води або мати нюху, який дозволяє їй нюхати навколишні предмети).

2. Як тільки постраждала особа визначиться з трьома речами, соціальний працівник може задати їй наступні питання і провести бесіду.

• Як з'явилися ці речі/процеси /як вони насправді працюють?

• Як ці речі можуть знадобитися у Вашому житті та житті інших людей?

• Яким могло б бути життя без цих речей?

• Ви коли-небудь переставали помічати їх складні для сприйняття деталі? Які це деталі?

• Який взаємозв'язок між цими речами і яку роль вони відіграють у функціонуванні планети?

3. Після цієї розмови порекомендуйте постраждалій особі з'ясувати все, що вона зможе, про створення та призначення трьох речей, які вона визначила, щоб по-справжньому оцінити роль, яку ці 3 речі відіграють у житті постраждалої особи.

ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ

В яких випадках варто застосовувати: Техніки релаксації можуть бути інтегровані в усі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 4: «Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН», коли після оцінки необхідне розслаблення.

Кожного разу, коли особа, яка пережила ґендерно зумовлене насильство, відчуває страх або занепокоєння, її мозок вважає, що йому загрожує небезпека, і в її організмі виділяються гормони стресу. Ці гормони стресу змушують організм і мозок постраждалої особи функціонувати інакше, ніж зазвичай (див. зображення на сторінці 17).

Коли рівень гормонів стресу у постраждалої особи підвищується, підвищується її пильність і енергія. Гормони стресу допомагають постраждалій особі швидко реагувати, коли їй загрожує небезпека. Однак, якщо постраждала особа щодня переживає або відчуває страх, її гормони стресу можуть негативно вплинути на неї. Вони можуть підвищити артеріальний тиск, ускладнити концентрацію уваги і навіть зменшити сексуальний потяг.

Розслаблення допомагає постраждалій особі заспокоїти тіло та розум, відчувати себе більш контрольованою та здатною діяти. У більшості випадків постраждалі особи знаходять складні способи розслаблення. Соціальним працівникам слід вивчити існуючі стратегії подолання негативних наслідків травматичних подій і розставити пріоритети. Однак розслаблення дається нелегко кожному постраждалому і може бути занадто вразливим для деяких осіб, які пережили насильство, особливо якщо вони часто проявляють надмірну пильність. Вони можуть думати, що якщо розслабляться, то не будуть готові до потенційного насильства. Соціальні працівники можуть пояснити, що процес розслаблення повільний і поступовий, і вони можуть почати його разом із постраждалими особами під час зустрічей, хоча б на кілька хвилин. Згодом постраждалі особи зможуть переносити більш тривалі моменти розслаблення. Якщо постраждалі особи почуваються в безпеці, вони можуть почати робити вправи вдома, в ідеалі з іншою людиною, якій довіряють.

Наведені нижче методи релаксації можна використовувати в будь-який час, щоб допомогти постраждалій особі впоратися зі страхом або тривогою. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій, навчаючи постраждалу особу виконувати вправи на розслаблення. Вам не обов'язково виконувати всі кроки з постраждалою особою на одному занятті. Наприклад, Ви могли б навчити дихальним вправам на одному занятті і технікам візуалізації на наступному занятті. Зверніть увагу, що техніки дихання, подібні до наведених нижче, можуть викликати занепокоєння та/або порушувати регуляцію у деяких постраждалих. Обов'язково поговоріть із постраждалою особою перед тим, як практикувати техніку дихання, і будьте готові спробувати іншу техніку (список технік розслаблення та заземлення наведено в Додатку F). Майте на увазі, що техніки релаксації або заземлення, які підходять одній людині, можуть не підходити іншій. Експериментування – це ключ до успіху; це означає спробувати щось і перевірити, чи підходить воно постраждалій особі. Можливо, доведеться використовувати ту чи іншу техніку кілька разів, щоб побачити її ефективність.

Крок 1: ПОЯСНІТЬ ЦІЛІ ВПРАВ НА РЕЛАКСАЦІЇ АБО РОЗСЛАБЛЕННЯ

Соціальний працівник може сказати: «*Я хочу навчити Вас двом новим навичкам, які допоможуть Вам розслабитися. Ці навички навчать Вас використовувати* ***техніку дихання та уяву****, щоб допомогти Вам розслабитися»*.

Глибоке повільне дихання:

• Повідомляє мозку, що «Ви в безпеці» і допомагає тілу розслабитися.

• Уповільнює реакцію на стрес.

• Уповільнює частоту серцевих скорочень.

• Зупиняє вироблення гормонів стресу, адреналіну і кортизолу.

• Зупиняє нервову частину мозку, відповідальну за виживання, і активує частину мозку, відповідальну за раціональне мислення.

Уява-візуалізація:

• Заспокійливі фотографії, звуки, запахи та зображення можуть розслабити тіло та розум постраждалої особи. Переключення на обдумування чогось приємного може допомогти постраждалій особі відчути себе розслабленою.

Крок 2: ДИХАЛЬНА ВПРАВА

• Попросіть постраждалу особу сісти або лягти зручніше.

• Попросіть постраждалу особу зробити 10 повільних, глибоких вдихів, щоб на вдиху живіт надувалася. Вона може покласти руку на живіт, щоб відчути, як він надувається і здувається (як надувається повітряна кулька або з неї виходить повітря). Якщо постраждалій особі важко дихати животом, то вона може дихати грудьми. Попросіть її покласти руку на живіт/груди, щоб відчути, як вони розширюються і стискаються.

1. Вдихніть, рахуючи 1-2-3-4-5.

2. Затримайте дихання на 1-2-3-4-5.

3. Повільно видихніть 1-2-3-4-5 разів.

Якщо вищенаведені дихальні вправи не допомагають постраждалій особі розслабитися, попросіть її спробувати вдихнути, представляючи безпечне місце або улюблений запах, колір або звук, а коли вона повільно видихне, то може тихо сказати «розслабся» або видихнути негативні думки зі словами: «більше не турбуйся», «більше ніякого страху» тощо.

Крок 3: УЯВА-ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

Рекомендації по візуалізації

• Поговоріть з постраждалою особою про те, що може допомогти її відчути себе **розслабленою і в безпеці.** Попросіть детальніше розповісти про це почуття безпеки, наприклад, про її улюблені образи, метафори, звуки, пісні, кольори, запахи, почуття, спогади та фантазії.

• Попросіть постраждалу особу зробити 10 повільних глибоких вдихів животом. На вдиху вона повинна порахувати до 5, затримати дихання на 5 секунд, а потім повільно видихнути.

• Попросіть постраждалу особу відправитися в уявну подорож, використовуючи її улюблені образи. Подорож починається в сьогоденні; переносить її в безпечне місце і поступово змушує знову повернутися в сьогодення.

• Використовуйте органи чуття – чого постраждала особа торкається, що нюхає, чує, пробує на смак або бачить у своїй подорожі. Додайте яскраві та красиві кольори, заспокійливі звуки та зображення.

• Соціальний працівник повинен говорити спокійним, повільним голосом. Робіть паузи між реченнями. Дайте постраждалій особі час уявити це місце.

ВАЖЛИВО: Якщо у постраждалої особи спостерігаються хронічні, важкі прояви роздвоєння особистості, мимовільне прокручування в пам'яті минулих події або нав'язливі образи, рекомендується не використовувати цю техніку візуалізації, а замість цього використовувати в першу чергу техніки дихання або тілесної релаксації (наприклад, прогресивну м'язову релаксацію).

Приклад візуалізації

Використовуйте наступні кроки, щоб дати постраждалій особі можливість відправитись в уявну подорож. Обов'язково робіть тривалі паузи між кожним кроком:

1. Як тільки Ви почуваєтесь комфортно, поступово закривайте очі (Не змушуйте постраждалу особу закривати очі, якщо вона цього не хоче. Вона може просто зупиніть погляд на одному нерухомому місці в кімнаті, наприклад, на підлозі) і почати усвідомлювати своє дихання... Ваше дихання починає поступово сповільнюватися .... вдихайте і видихайте... вдихайте і видихайте....

2. Тепер глибоко вдихніть і уявіть, що ви залишаєте будівлю, щоб відправитися в інше місце, в місце спокою.

3. Уявіть, що Ви бачите, виходячи з будівлі і починаючи свою подорож.....

4. Вирішіть у своїй уяві, як Ви будете подорожувати: пішки, автобусом, літаком? Ваш шлях лежить через місто...? або Ви вирушаєте з міста, проїжджаючи через сільську місцевість... Зверніть увагу на те, що знаходиться під Вашими ногами, коли Ви здійснюєте цю подорож... Що це за день такий? Зараз тепло, прохолодно, вітряно або йде дощ?

5. Тепер, попереду, Ви бачите своє місце призначення, місце спокою... Уявіть, що Ви відчуваєте, коли наближаєтесь до цього місця?

6. Нарешті Ви прибули.

7. Уявіть, як виглядає Ваше місце спокою? Це будівля? Воно знаходиться під відкритим небом? Подивіться на це місце. Що Ви бачите навколо себе? Нижче вас? Над Вами? Коли Ви простягаєте руки, до чого торкаєтесь?

8. Влаштовуйтеся тут зручніше. Уявіть, сидите ви, стоїте чи лежите? Ви чуєте якісь звуки в цьому місці спокою? Птахи, океанські хвилі, музика... або тут тихо? Чим пахне в цьому місці спокою? Ви одні в цьому місці, або з вами є інші люди? Хто? Якщо ви хочете запросити когось приєднатися до вас, зробіть це зараз.

9. Приділіть ще хвилину, щоб насолодитися цим місцем, де Ви можете відчувати себе дуже спокійно.

10. Тепер Вам пора покинути це місце, але пам'ятайте, воно завжди буде тут, Ви завжди можете повернутися туди, якщо захочете. Отже, озирніться в останній раз навколо і починайте йти. Повертайтеся тим же шляхом, яким прийшли, повторюючи всі етапи своєї подорожі. Ідіть пішки, їдьте верхи або летіть назад через сільську місцевість або через місто, поки не знайдете дорогу назад до цієї кімнати і на своє місце в цій кімнаті, і коли Ви будете готові, повільно відкрийте очі.

Крок 4: ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ДОСВІДУ РЕЛАКСАЦІЇ

• Запитайте постраждалу особу, як вона себе почуває і що відчуває в тілі.

• Попросіть постраждалу особу трохи поговорити про те, куди вона подорожувала у візуалізації.

• Запитайте постраждалу особу, як і коли вона може використовувати цю техніку розслаблення у повсякденному житті.

Процес навчання техніці розслаблення, заземлення або іншим технікам важливий. Соціальні працівники повинні переконатися, що постраждала особа знає, як це робити, коли використовувати такі техніки, вміє це робити та мотивована на це. Щоб допомогти постраждалій особі навчитися виконувати певну техніку, соціальному працівнику рекомендується детально пояснити техніку, потренуватися під час зустрічі, відповісти на запитання постраждалої особи з цього приводу та попросити її продемонструвати йому таку техніку.

Щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти, коли використовувати певну техніку, соціальний працівник повинен спочатку зрозуміти, в яких ситуаціях або в який час доби постраждала особа переживає стрес (наприклад, труднощі із засинанням вночі). Допоможіть постраждалій особі зрозуміти, що вказує на те, що вона повинна використовувати ту чи іншу техніку (наприклад, коли Ви помічаєте, що стаєте дуже розлюченими і починаєте кричати; коли Ви помічаєте, що Вам важко зосередитися і болить живіт тощо), зрозуміти ситуацію, в якій, найбільш ймовірно, виникне така потреба. Потім соціальний працівник та постраждала особа можуть обговорити використання нагадувань, розкладу чи встановленого часу на кожен день, фіксацію техніку, можливість попросити члена сім'ї зробити нагадування тощо.

Як тільки постраждала особа навчиться використовувати цю техніку у спокійному стані, вона зможе почати використовувати її і в складних ситуаціях. Навчання техніці у спокійному стані допоможе постраждалій особі згадати, як використовувати її в стресових ситуаціях, коли стає все важче зосередитися і запам'ятовувати щось нове. Соціальні працівники також повинні допомагати постраждалим виявляти та планувати будь-які деякі психологічні бар'єри, які стоять на їхньому шляху, використовуючи цю техніку.

Що стосується мотивації, то це більш детально розглянуто в розділі «Підвищення мотивації».

Один із способів – спробувати практикувати цю техніку під час Вашої зустрічі з постраждалою особою. Якщо постраждала особа відчуває полегшення, вона, швидше за все, скористається цією технікою після ваших зустрічей. На мотивацію також впливає те, як соціальні працівники впроваджують техніку, як вони розмовляють із постраждалою особою і реагують на її проблеми, що думають про постраждалу особу, що постраждала особа сама думає про себе, наскільки це важливо для постраждалої особи і зростання її впевненості в собі. Дивіться розділ «Підвищення мотивації» для отримання додаткової інформації.

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

В яких випадках варто застосовувати: Техніки заземлення можуть бути інтегровані в усі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо коли постраждала особа відчуває себе пригніченою. Цей метод може бути найбільш корисним на Кроці 1: «Знайомство та залучення», якщо постраждала особа страждає надмірною або недостатньою активністю в межах свого «вікна толерантності», а також на Кроці 4 «Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН».

Техніки заземлення допомагають тим, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, «закріпитися» або залишитися в сьогоденні. Це спосіб знайти внутрішній спокій за допомогою «заземлення» або підключення до сьогодення і реальності.

Навіщо використовувати техніки заземлення?

Техніки заземлення часто є однією з перших речей, яких соціальні працівники навчають постраждалих. Коли постраждала особа пригнічена, вона може відключитися від реальності (наприклад, роздвоєння особистості, мрійливість наяву) і стати або надмірно, або недостатньо активованою, щоб отримати контроль над своїми почуттями та залишатися в безпеці. Особи,

які пережили ҐЗН, можуть використовувати стратегії заземлення, щоб повернутися до свого «вікна толерантності», коли вони виходять на вулицю, і залишатися всередині свого «вікна», коли є ризик вийти на вулицю. Таким чином, методи заземлення можуть бути використані, коли постраждалі відчувають себе емоційно пригніченими, коли у них виникають спогади або нав'язливі ідеї, або коли виникають тригери.

Багато людей, які пережили травму, борються з надмірною активацією (тобто занадто сильними почуттями, такими як переповнення емоцій та спогадів) або недостатньою активацією (тобто занадто слабкою, такою як заціпеніння та дисоціація). При використанні технік заземлення постраждала особа може досягти балансу між двома речами - усвідомленням існуючої реальності та здатністю терпіти її. Коли особи, які пережили ґендерно зумовлене насильство, заземлені, вони можуть мислити чіткіше і приймати більш ефективні рішення. У небезпечних ситуаціях постраждалим особам слід використовувати техніки заземлення. Якщо особи, які пережили ґендерно зумовлене насильство, продовжують стикатися з жорстоким поводженням або погрозами, необхідно зрозуміти, як залишатися в максимальній безпеці, і часто практикувати техніки заземлення.

Слід розуміти, що заземлення – це не те саме, що методи релаксації. Заземлення потребує більшої активності, фокусується на стратегіях, що дозволяють постраждалим повернутися до теперішнього моменту. Іноді техніки заземлення можуть бути більш ефективними у роботи з особами, які пережили ґендерно зумовлене насильство, ніж навчання технікам релаксації. Заземлення також трохи відрізняється від усвідомленості. Хоча усвідомленість і заземлення зосереджуються на усвідомленні сьогодення, ключова відмінність полягає в тому, що замість того, щоб приймати позицію, щоб все, що може відбутися, відбулося, техніки заземлення допомагають вам цілеспрямовано керувати своєю увагою та забезпечувати безпеку в сьогоденні.

Усі методи заземлення та наведені нижче рекомендації повинні бути адаптовані до контексту, культури та потреб постраждалої особи. Список технік розслаблення і заземлення наведено в Додатку F.

Рекомендації щодо заземлення[14]

1. Техніку заземлення можна використовувати **в будь-який час, в будь-якому місці, де завгодно,** і ніхто з оточення постраждалої особи не повинен знати про це.

2. Постраждала особа може використовувати техніку заземлення, коли: спрацьовує тригер, **виникає мимовільне прокручування в пам'яті минулих події, тимчасова втрата контролю над свідомістю або коли оцінка емоційного болю перевищує 6 балів (за шкалою від 0 до 10).** Заземлення допомагає постраждалій особі дистанціюватися від її негативних почуттів.

3. Постраждалій особі слід тримати очі відкритими, **оглядати кімнату і вмикати світло**, щоб залишатися на зв'язку з сьогоденням.

4. Постраждала особа може **оцінити свій настрій до і після** виконання техніки заземлення, щоб зрозуміти, чи це спрацювало. Перед заземленням постраждала особа може оцінити свій рівень емоційного болю (0-10, де 10 означає «сильний біль»). Потім повторно зробити оцінку після використання техніки заземлення. Чи знизився рівень емоційного болю?

5. Постраждалій особі слід пам'ятати, що **не говорити про негативні почуття або вести щоденник** може допомогти, коли спрацьовують тригери. Постраждала особа хоче відволіктися від негативних почуттів, а не відчувати їх.

---

[14] Адаптовано з Наджавіц Л. М. «У пошуках безпеки»: Модуль лікування ПТСР і токсикоманії. Guilford Press (Нью-Йорк)

6. **Необхідно зосередитися на сьогоденні, а не на минулому чи майбутньому**.

Психологічне заземлення

Постраждалій особі слід виконати наступні дії:

1. **Детально описати предмети, які її оточують,** використовуючи всі свої органи чуття. Наприклад, «*Стіни білі; є 2 подушки, сірі туфлі...»* Описати об'єкти, звуки, текстури, кольори, запахи, форми, цифри та температуру. Постраждала особа може робити це у будь-якому місці. Наприклад, коли постраждала особа іде по вулиці: «*Я йду по вулиці. Незабаром я побачу магазин на розі. Це машини. Це лавка. Ця сорочка блакитна. Небо блакитне*».

2. **Програти в гру «категорії»**. Можна спробувати придумати «слова, що починаються на «А», «країни», «улюблені пісні» або «назви птахів».

3. **Детально описати повсякденне заняття**. Наприклад, можна описати страву, яку постраждала особа готує (наприклад, «спочатку я чищу картоплю і нарізаю її на четвертинки, потім кип'ячу воду, потім ріжу цибулю...»).

4. **Візуалізувати зображення, які створюють межі** (наприклад, переключити телевізійний канал/радіоканал на найкраще шоу або подумати про стіну як про буфер між постраждалою особою та її болем).

5. **Промовити твердження про безпеку**: «Мене звуть_____; Зараз я в безпеці. Я перебуваю в сьогоденні, а не в минуле. Я знаходжусь в _____ число _____»

6. **Прочитати що-небудь, промовляючи кожне слово про себе**. Або прочитати кожну букву у зворотному напрямку, щоб постраждала особа могла зосередитися на буквах, а не на значенні слів.

7. **Використовувати гумор**. Придумати щось смішне, щоб підняти собі настрій.

8. Дуже повільно **порахувати до 10 або розказати алфавіт**.

9. **Повторювати про себе улюблений вислів** (наприклад, молитву про спокій/терпіння).

Фізичне заземлення

Постраждалій особі слід виконати наступні дії:

• Облити руки прохолодною водою.

• Міцно потриматися за стілець так сильно, як тільки можна.

•Торкнутися до різних предметів навколо: ручки, землі, своїх ніг. Звернути увагу на текстуру, кольори, матеріали, вагу, температуру. Порівняти предмети, до яких вона торкається: один з них холодніший? Легший?

•Упертися п'ятами в підлогу – буквально «заземлите» їх! Попросити постраждалу особу звернути увагу на напругу, зосереджену на п'ятах, коли вона це робить. Нагадати собі, що вона з'єднана з землею. Якщо вони хочуть зняти взуття так, щоб їхні ноги дійсно стояли на землі, це також може допомогти (це дозволяє згинати пальці ніг і виконувати інші рухи, які іноді обмежує взуття).

•Носіть у кишені предмет заземлення-невеликий предмет (наприклад, невеликий камінь, кільце або шматок тканини), до якого вони можуть торкнутися, коли відчують, що ви спрацьовуєте.

•Пострибати вгору-вниз.

•Звернути увагу на тіло: вагу тіла на стільці; ворушіння пальцями ніг в шкарпетках; відчуття спини, притиснутою до стільця. Постраждала особа пов'язана зі світом.

• Потягнутися. Витягнути пальці, руки або ноги вперед; повернути голову.

•Ходити повільно, відзначаючи кожен крок, при кожному кроці кажучи «наліво», «направо».

• З'їсти що-небудь. Детально описати смаки.

•Зосередитися на своєму диханні. Відзначити кожен вдих і видих. Повторювати собі приємне слово на кожному вдиху (наприклад, улюблена річ, колір або заспокійливе слово, наприклад «безпечно» або «легко»).

Заспокійливе заземлення

Постраждалій особі слід виконати наступні дії:

• **Говорити добрі слова**, ніби постраждала особа розмовляє з маленькою дитиною. Наприклад: «Я сильна людина, яка переживає важкі часи. Я впораюся з цим». Уникати узагальнень. В ідеалі добрий вислів повинен перегукуватися з будь-яким надихаючим досвідом, який пережила постраждала особа, особливо з використанням т-тверджень.

• **Подумати про те, що подобається постраждалій особі**. Згадати її улюблений колір, тварину, час доби або спогади.

• **Уявити людей, про яких постраждала особа піклується** (якщо це заспокоює). Вона могла б уявляти собі або дивитися на фотографії близьких людей.

• **Згадати слова надихаючої пісні, цитати чи вірші**, від яких постраждала особа почувається краще.

• **Згадати безпечне місце**. Описати місце, яке постраждала особа вважає дуже заспокійливим (наприклад, сидіння на улюбленому камені, біля річки або з коханою людиною). Постраждала особа повинна зосередитися на всьому, що пов'язано з цим місцем — звуках, кольорах, формах, предметах, текстурі.

• **Вимовити твердження про можливість подолання проблеми** (засноване на реальності). «Я впораюся з цим», «Це почуття пройде».

• **Запланувати для себе щось приємне**, наприклад, з'їсти цукерку, поспілкуватися з хорошим другом або прогулятися по своєму улюбленому району).

• **Подумати, чого постраждала особа з нетерпінням чекає наступного тижня**. Можливо, проведення часу з другом або культурну подію.

Що робити, якщо заземлення не спрацює?

Рекомендуйте постраждалій особі:

• Практикуватися техніку заземлення якомога частіше. Навіть коли постраждалій особі це «не потрібно», щоб вона знала її напам'ять.

• Практикуватися техніку заземлення більш швидкими темпами. Прискорення темпу дозволить постраждалій особі швидко зосередитися на зовнішньому світі.

• Спробувати заземлитися протягом тривалого часу (20-30 хвилин). Повторювати вправу!

• Спробувати помітити, що постраждала особа робить краще під час «фізичного» або «психічного» заземлення.

• Придумати власні методи заземлення. Будь-який метод, який постраждала особа придумає, може бути набагато ефективнішим, ніж ті, що представлені в цьому посібнику, оскільки він належить постраждалій особі.

• Починати техніку заземлення на ранній стадії циклу негативного настрою коли у постраждалої особи тільки почалося мимовільне прокручування в пам'яті травматичної події.

Важливість практики

На початковому етапі оволодіння техніками усвідомленості, розслаблення та заземлення є складним і може здатися не таким корисним. Насправді, деякі люди можуть турбуватися про те, чи правильно вони виконують основні техніки, або можуть почати хвилюватися, якщо не почуватимуться відразу краще. Це абсолютно нормально; це техніка на стадії розробку. Але з часом цей процес стає простішим і ефективнішим, оскільки набір навичок переміщується з робочої пам'яті людини (яка дуже обмежена) у її довготривалу пам'ять (яка більш об'ємна).

Людина не вчиться керувати автомобілем, вперше виїжджаючи на шосе; натомість вона вчиться на тихих дорогах або стоянках. Важливо опановувати нові техніки та навички там, де найменше відволікаємось від жонглювання всіма елементами цієї нової техніки в нашій свідомості.. Якщо люди намагаються використати свої техніки лише тоді, коли вони їм справді потрібні — наприклад, у розпал панічної атаки — вони, по суті, вчаться їздити на швидкісній смузі шосе ... і це не найкращий спосіб максимально використати всі ці навички. Рекомендуйте постраждалій особі часто практикувати нові техніки, починаючи з того часу, коли вона спокійна, і розробіть план дій разом з нею.

Об'єднання понять: усвідомленість, заземлення, розслаблення та вікно толерантності

Вправи і методи на тренування усвідомленості допомагають розвинути нашу здатність бути усвідомленими у всіх сферах нашого життя. Усвідомленість може допомогти людині відстежувати, де вона знаходиться у «вікні толерантності» в будь-який момент. Коли людина усвідомлює свій поточний стан без осуду, вона може помітити, коли змінюється її рівень активації. Ми робимо це, помічаючи ознаки в нашому тілі — наприклад, підвищення серцебиття, температури, тремтіння, проблеми з нерухомим сидінням протягом тривалого часу або сповільнення рухів, порушення постави або відчуття слабкості. Ці знаки допомагають нам визначити, де ми знаходимося у нашому «вікні толерантності». Коли людина усвідомлює свій стан, вона контролює свої почуття та емоції, думки і те, наскільки відчуває зв'язок з іншими людьми. Завдяки цьому людина може побачити, де вона знаходиться у своєму «вікні толерантності» та чи не наближається вона до краю «вікна толерантності». Виходячи з усвідомленості того, де людина знаходиться в нашому «вікні толерантності», методи релаксації та техніки заземлення допомагають нам виправити ситуацію:

• Людина використовує техніки заземлення, щоб повернутися до свого «вікна толерантності», коли вона його покинули. Коли ми за межами «вікна толерантності», ми залишаємо сьогодення, і частина нашого мозку занурюється в минуле. Заземлення – це зміна фокусу уваги з думок про минуле до сьогодення. Деякі вправи на тренування усвідомленості також містять техніку заземлення. Заземлення також може бути використано для того, щоб утримувати нас всередині нашого «вікна толерантності», коли ми ризикуємо його покинути, або коли ми хочемо навмисно залишатися в ньому.

• Практика методів релаксації допомагає запобігти занадто високому рівню нашої активації та допомагає нам розширити наше «вікно толерантності», щоб з часом ми могли витримувати стресове навантаження. Коли людина розслаблена в своєму повсякденному житті, вона може краще витримувати стресові навантаження, тому що вони не дозволяють їй вийти за межі «вікна толерантності». Це допомагає людині відчувати себе в безпеці, зберігати спокій та полегшує процес спілкування з іншими людьми.

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ

В яких випадках варто застосовувати: Методи підвищення мотивації можуть бути інтегровані в кілька етапів ведення випадків ґендерно зумовленого насильства у разі необхідності. Це може бути особливо корисно на етапі 2 для оцінки мотивації до внесення змін, на етапі 3 для усунення схильності до різко протилежних емоцій при розробці плану дій

під час ведення випадків ҐЗН і на етапі 5 для вирішення будь-яких пов'язаних із мотивацією проблем, які завадили постраждалій особі реалізувати будь-яку частину плану дій під час ведення випадків ҐЗН (наприклад, не використовувала техніку релаксації, не ходила в поліклініку).

Цей розділ включає кілька принципів і прийомів, які допоможуть тим, хто пережив ҐЗН, посилити своє природне бажання внести зміни у своє життя, незалежно від того, наскільки вони значні чи незначні. Ці зміни можуть включати використання техніки релаксації або заземлення, зменшення вживання алкоголю, спілкування у соціальних мережах, дотримання рекомендацій, відвідування соціальних заходів або будь-яку іншу частину плану дій під час ведення випадків ҐЗН.

Мотиваційне консультування, яке являє собою метод комунікації, спрямований на підвищення мотивації до досягнення конкретної мети, передбачає ППСВ:

• Партнерство – Працюйте разом, уникайте ролі експерта.

• Прийняття – Поважайте автономію та вибір постраждалої особи.

• Співчуття – Пам'ятайте про необхідність забезпечення найкращих інтересів постраждалої особи, співпереживання, співчуття до неї

• Визнання – Часто найкращі ідеї та думки з'являються у постраждалої особи, а не у соціального працівника; визнайте мудрість кожної постраждалої особи.

Керуючись ППСВ, соціальні працівники використовують методи, спрямовані на основні причини, чому люди змінюються. Ці причини включають:

• Вони вербалізують переваги змін

• Система їх цінностей підтримує зміни

• Вони мають ефективний план та належну соціальну підтримку

• Вони готові до змін

• Вони вважають, що це важливо

• Вони думають, що можуть змінитися

• Вони вважають, що зміни того варті

У більшості випадків першим кроком до змін є схильність до різко протилежних емоцій – це коли людина відчуває подвійні почуття щодо зміни своєї поведінки. Наприклад, постраждала особа може сказати: «Я знаю, що техніка заземлення могла б мені допомогти, але навіщо взагалі напружуватися, якщо я більше ніколи не почуватимуся краще?» або «Я не хочу втрачати роботу, але мені потрібно випити». Це нормально. Соціальним працівникам не слід погоджуватися із тією частиною постраждалої особи, яка прагне змін. Це може змусити постраждалу особу підтримувати протилежну позицію, що призведе до зниження мотивації. Соціальний працівник наполягаєте на змінах, а постраждала особа не має намір змінюватися. Натомість ця суперечка повинна відбуватися всередині самої постраждалої особи, щоб вона відчувала, що її тягне одночасно в двох напрямках. Соціальний працівник повинен підтвердити, що постраждала особа відчуває подвійні почуття з цього приводу і не критикувати її за такі переконання. Обвинувачення постраждалої особи за те, що вона не змінюється, є неефективним і може тільки нашкодити.

Виявлення розбіжності

Виявляючи невідповідність між тим, як справи йдуть, і тим, як постраждала особа хоче, щоб все було, соціальний працівник допомагає їй «прийняти той стан речей, який є». Найефективніший спосіб зрозуміти невідповідність між бажаним і дійсним – це щоб

постраждала особа розповіла про причину своїх змін. Якщо постраждала особа має неоднозначну позицію щодо використання техніки релаксації, поверніться до початкової мети техніки. Наприклад, метою використання техніки може бути зменшення почуття паніки. Соціальний працівник може запитати постраждалу особу, як зменшення кількості та тяжкості нападів паніки допомогло б їй у житті? Обов'язково також визначте причини. Тобто задайте постраждалій особі запитання, щоб зрозуміти, чому вона не використовує цю техніку або чому вона думає, що це не спрацює. Запитайте постраждалу особу, яких наслідків вона боїться при спробі змінитися. Соціальні працівники можуть використовувати тут свої основні навички консультування, такі як відкриті запитання, роздуми та підтвердження своїх почуттів.

З'ясування причин внесення змін підвищує мотивацію і зменшує невпевненість. Постраждала особа, а не соціальний працівник, повинна навести аргументи на користь змін. Якщо в даний момент постраждала особа робить щось інше, щоб впоратися з ситуацією, і це не працює, Ви можете повідомити їй про це. Якщо постраждала особа нічого не робить, щоб впоратися з ситуацією або змінити її, проаналізуйте і оцініть правильність її дій, а також поясніть, до чого це може призвести або як така позиція постраждалої особи може заважати їй досягти поставленої мети.

Виявлення переваг та недоліків зміни поведінки постраждалої особи – ефективний метод виявлення розбіжностей. Додаток G «Забезпечення балансу у прийнятті рішень» містить форму, яку соціальні працівники можуть заповнити разом із постраждалими під час зустрічі. Необхідно розуміти, що більшість постраждалих вже знають, що деякі аспекти їхньої поведінки є проблемою. І така поведінка якимось чином допомагає, навіть якщо це шкодить їм. Наприклад, вживання занадто багато алкоголю може допомогти постраждалій особі тимчасово позбавитися певного тривожного симптому, але це також може призвести до проблем зі здоров'ям, зашкодити її стосункам або викликати інші проблеми в житті постраждалої особи. Слід дати постраждалій особі зрозуміти, що така поведінка спрямована на те, щоб допомогти їй, але в той же час може позбавити постраждалу особу тих речей, які для неї важливі. Постраждала, швидше за все, зміниться тоді, коли зрозуміє, що переваги від змін перевищують витрати на те, щоб залишатися незмінною. Це може зайняти час, тому соціальним працівникам слід запастися терпінням.

Метод «Запитання – розповідь – запитання»

Як згадувалося в розділі «Техніки релаксації», на мотивацію впливає те, як соціальні працівники впроваджують ту чи іншу техніку. Метод «Запитання – розповідь – запитання» - це ефективний інструмент для ознайомлення з технікою, пояснення, чому ця техніка може бути корисною або для надання порад, або коли соціальний працівник вважає, що було б неетично приховувати інформацію (наприклад, якщо є занепокоєння щодо безпеки чи здоров'я постраждалої особи, пов’язане з її поведінкою чи поведінкою когось іншого).

Спочатку запитайте постраждалу особу, що вона вже знає про тему, яку Ви хочете обговорити. Наприклад:

• «Чи чули Ви про методи заземлення? Що Ви про них знаєте?»

• «Що Ви знаєте про вплив алкоголю на здоров'я людини?»

• «Чому практикування техніки релаксації може бути корисною?»

По-друге, попросіть у постраждалої особи дозволу надати інформацію, дати пораду або висловити занепокоєння. Якщо постраждала особа згодна, надайте інформацію/поради або висловіть занепокоєння нейтрально та неупереджено. Наприклад:

• «У мене для Вас є деяка інформація про цю техніку, якою я хотів би поділитися. Ви не проти?»

• «Хочете, я поділюся з Вами деякою інформацією про методи заземлення?»

• «Чи можу я пояснити Вам, чому практика використання цієї техніки допомогла іншим у Вашій ситуації?»

• «Чи хотіли б Ви дізнатися про вплив алкоголю на здоров'я?»

• «Коли Ви розповідали мені про поведінку Вашого чоловіка, я трохи занепокоївся. Ви не проти, якщо я поділюся з Вами своїми побоюваннями?»

Якщо постраждала особа погодиться, соціальний працівник може продовжувати і ділитися своїми думками (тобто розповідати). Якщо постраждала особа не погодиться, соціальний працівник повинен поважати її побажання.

На закінчення, запитайте постраждалу особу про її думку чи реакцію щодо інформації, якою Ви поділилися. Зверніть увагу на її невербальні реакції. Наприклад:

• «Що Ви думаєте про це?»

• «Цікаво, чи має це для Вас якесь значення?»

• «Чи є у Вас якісь думки з цього приводу?»

Позитивні судження

Позитивні судження про ситуацію – це твердження, які акцентовані на сильних сторонах людини. Це можуть бути слова підбадьорення, спроби, надії, досягнення. Соціальні працівники можуть використовувати позитивні судження, щоб підвищити мотивацію постраждалої особи до змін. Однак важливо, щоб позитивні судження були щирими і послідовними. • Позитивні судження про ситуацію можуть підбадьорити постраждалих, коли попередні зусилля були невдалими, і допомогти переосмислити поведінку як позитивно обумовлену якість мотивації. Наприклад:

• Підкресліть, як чудово, що постраждала особа одного разу спробувала цю техніку, незважаючи на певні труднощі

• Підкресліть, якщо так станеться, що певна техніка не спрацює, наскільки це може бути важко або яке розчарування та яку зневіру можна відчути

• Скажіть постраждалій особі, що це гарна ідея, яка, на Вашу думку, може спрацювати

• Підкресліть важливість мети постраждалої особи, нагадайте постраждалій особі, що вона хоче відчувати себе менш тривожною або краще контролювати ситуацію

• Дайте постраждалій особі зрозуміти, наскільки сильно, на Вашу думку, вона намагається подолати труднощі

• Підкресліть, що постраждала особа правильно вчинила, звернувшись за допомогою при використання цієї техніки

Підтримка самоефективності або впевненості у власних силах

Формування у людини віри в те, що вона здатна щось змінити, має вирішальне значення. Ті, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, у більшості випадків відчувають впевненість у власних силах, коли їх оточують люди, які вірять у їх здатність змінюватися та сприяти розвитку своєї спільноти. Попросіть постраждалу особу назвати тих людей, які можуть допомогти їй у досягненні мети і надати підтримку.

Як уже згадувалося, соціальні працівники також можуть допомогти тим, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, зміцнити впевненість у власних силах, визначивши їх минулі успіхи. Слід задати наступні запитання:

• Які успішні зміни Ви внесли у своє життя в минулому? Що тоді допомогло Вам досягти успіху? Як, по-Вашому, Ви могли б застосувати ці навички в даній ситуації?

• Які стратегії Ви використовували для подолання труднощів у минулому?

• Якщо постраждала особа зробила певні кроки до змін, запитайте її, як вона цього досягла? Що допомогло їй зробити ці зміни? Як вона може зробити це знову??

• Чи цікаво було б Вам дізнатися, що допомогло іншим людям змінитися? Що Ви думаєте з цього приводу? Що підходить саме Вам?

Соціальним працівникам слід відзначати успіхи і кроки на шляху до змін тих, хто пережив ґендерно зумовлене насильство. Зверніть увагу постраждалої особи на те, що їй вдалося зробити певні зміни в минулому і у неї є досвід, який може допомогти їй знову досягти успіху. Соціальним працівникам слід вірити, що зміни можливі і що постраждала особа здатна це зробити. Надія та віра у тих, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, можуть допомогти їм відчути надію на те, що попереду зміни на краще, та зміцнити впевненість у власних силах.

Лінійка

Лінійка (Додаток Н) – це інструмент, який можна використовувати 1) для оцінки і зміцнення впевненості постраждалої особи в тому, що вона здатна щось змінити; 2) для позитивних розмов про зміни; і 3) для формування у постраждалої особи почуття самоефективності надію та впевненості у власних силах. Правила використання методу «лінійки» передбачають необхідність оцінити важливість, впевненість і готовність постраждалої особи змінитися за шкалою від 0 до 10. Соціальний працівник може використовувати одну або кілька лінійок, залежно від постраждалої особи та ситуації. Наприклад, показуючи зображення лінійки в Додатку Н, соціальний працівник може запитати: «За шкалою від 0 до 10, де 0 означає «зовсім не впевнена», а 10 – «абсолютно впевнена», наскільки Ви впевнені, що могли б внести ці зміни зараз?» Залежно від відповіді постраждалої особи, соціальний працівник може задати кілька уточнюючих питань, наприклад:

• Чому Ви вибрали саме цю цифру? Що означає бути біля ….. (цифри, обраної постраждалою особою)?

• Що змушує Вас вибирати цю цифру, а не 0 (або будь-яку цифру, меншу за обрану)?

• Що б Вам знадобилося, щоб дістатися до …. (виберіть цифру вдвічі або втроє більшу, ніж вказана спочатку)? Тобто, що може знадобитися для того, щоб Ви стали трохи впевненіше, ніж відчуваєте себе зараз?

• Що потрібно для того, щоб досягти цього вищого показника?

• Як би Ви себе почували, коли б опинилися на … (вищому рівні)? Як Ви дізнаєтесь, коли досягнете цього вищого показника?

Ці питання дозволять постраждалій особі зрозуміти, що вона стає більш впевненою у собі, усвідомити, що вона досягла набагато більшого, ніж, можливо, спочатку хотіла (тобто не на 0), і дізнатися, як відчувати себе впевненіше. Такі ж питання можна задати про важливість і готовність до змін. Уважно вислухайте відповідь постраждалої особи. Її відповіді дадуть Вам важливу інформацію про те, що сприяє або заважає змінам. Після цього Ви можете задати більше питань та/або усунути будь-які перешкоди на шляху змін. Підтримуйте ідеї постраждалої особи щодо того, як перейти від поточного числа до більшого (тобто підвищити важливість, впевненість чи готовність). У кожної людини різні причини для вибору своєї позначки і різні ідеї про те, як дістатися до більшого показника. Підтвердьте будь-які причини змін; наприклад, якщо постраждала особа оцінює важливість змін за ступенем 8, оскільки зміни допомогли б її родині, соціальний працівник повинен підтвердити це, сказавши щось на кшталт «Сім'я дуже важлива для Вас».

Пам'ятайте, мета полягає в тому, щоб заохочувати розмови про зміни, а не про причини залишатися незмінними; непотрібно задавати постраждалій особі питання типу: «Чому Ви вибрали 5,а не 8?», оскільки це може спонукати її розповісти, чому вона не впевнена у собі або не може внести зміни. Крім того, слід бути обережним і не створити враження, що постраждала особа більш готова до змін, ніж є насправді. Після використання методу «лінійки» соціальні працівники повинні узагальнити відповіді та ідеї постраждалої особи, а також висловити впевненість постраждалої особи у власних силах.

Використання методу «лінійки» може бути ефективним на Етапі 2 (Оцінка) при веденні випадків ґендерно зумовленого насильства і періодично використовуватися в подальшому для оцінки змін щодо важливості, впевненості та готовності під час Вашої роботи з постраждалою особою. Якщо постраждала особа має низьку самооцінку, соціальний працівник може виявити її схильність до різко протилежних емоцій, визначити причини та працювати над усуненням розбіжностей. Такий етап роботи може передбачати постановку таких питань, як: «Наскільки несприятливими повинні бути обставини, щоб зміни стали для Вас важливішими?» і «Що б сказали Ваші близькі про те, наскільки важливо для Вас змінитися? Які причини цього?»

Якщо постраждала особа заявляє, що зміни для неї дуже важливі, але її впевненість у собі низька, соціальний працівник може задати постраждалій особі питання, направлені на виявлення попереднього досвіду успішного внесення будь-яких зміни у своєму житті. Такий етап роботи передбачає визначення того, що допомогло постраждалій особі досягти успіху, які стратегії вона використовувала для подолання бар'єрів та які у неї є захисні фактори, що можуть допомогти їй досягти успіху цього разу. Соціальні працівники також можуть виявляти перешкоди на шляху до успіху постраждалої особи (тобто фактори ризику), щоб передбачити їх і розробити план дій на випадок настання таких перешкод. Якщо рівень впевненості в собі постраждалої особи з часом не підвищується, обговоріть додаткову підтримку з боку сім'ї та друзів або перегляньте мету, щоб зробити її більш реалістичною або пов'язаною з часом (наприклад, використовувати методи заземлення двічі на тиждень, а не щодня; або не вживати алкоголь протягом наступного місяця).

Якщо постраждала особа висловлює високу значимість і впевненість в собі, соціальний працівник повинен прагнути зміцнити її схильність до прийняття змін, виявляючи причини змін і потенційний вплив змін на життя постраждалої особи і суспільство.

Саморефлексія[15]

Практикуючи методи підвищення мотивації, соціальні працівники повинні задавати собі наступні основні питання:

• Чи слухаю я більше, ніж кажу? Або я говорю більше, ніж слухаю?

• Чи готовий я вислухати проблеми постраждалої особи, якими б вони не були? Чи я говорю про те, в чому, на мою думку, полягає проблема?

• Чи спонукаю я постраждалу особу до обговорення та генерування власних ідей щодо змін? Чи я роблю поспішні висновки та приймаю можливі рішення?

• Чи спонукаю я постраждалу особу до обговорення причин її небажання змінюватися? Чи я змушую постраждалу особу говорити лише про зміни?

• Чи прагну я зрозуміти постраждалу особу? Чи я витрачаю занадто багато часу, намагаючись переконати постраждалу особу зрозуміти мене та мої ідеї?

[15]Адаптовано з Університету Case Western Reserve. «Заохочення мотивації до змін: чи правильно я це роблю?» Режим доступу: https://www.centerforebp.case.edu/client-files/pdf/miremindercard.pdf

• Чи запевняю я постраждалу особу у тому, що суперечливе ставлення до змін – це нормально? Чи я рекомендую постраждалій особі рухатися вперед у пошуках правильного рішення?

• Чи вважаю я, що постраждала особа здатна робити свій власний вибір? Чи я припускаю, що постраждала особа не здатна робити правильний вибір?

ПОВЕДІНКОВА АКТИВАЦІЯ [16]

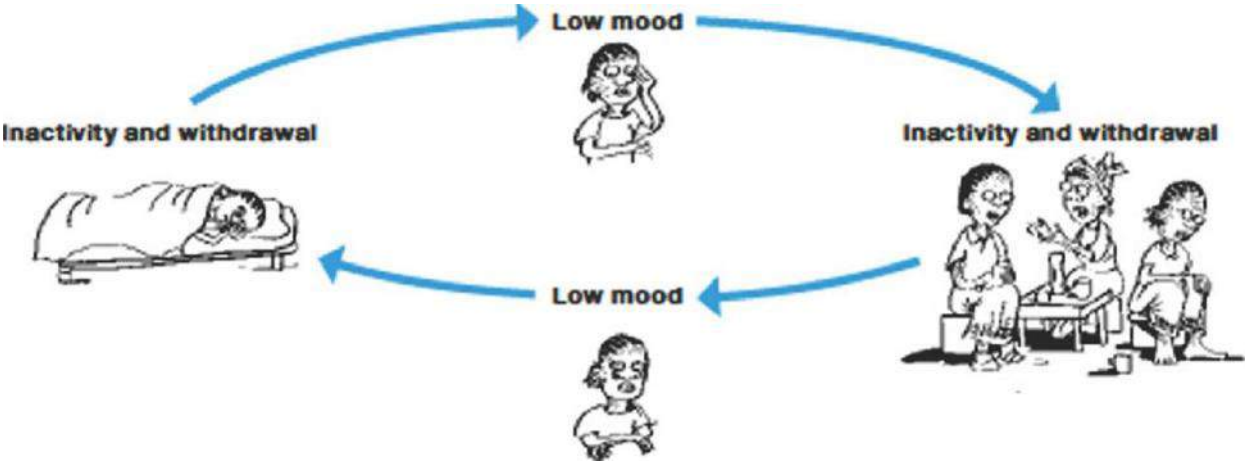
В яких випадках варто застосовувати: Поведінкова активація може бути інтегрована в усі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 4: «Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН» і Крок 5 «Подальші дії».

Поведінкова активація спрямована на подолання циклу бездіяльності, в якому можуть опинитися ті, хто пережив ґендерно зумовлене насильство, коли перестають займатися багатьма видами діяльності, якими займалася раніше, через соціальну ізоляцію, депресію або страх перед зовнішнім світом. Фізична неактивність впливає на настрій постраждалої особи, що може завадити їй виконувати певні завдання та деякі види діяльності. Поведінкова активація має на меті розірвати це порочне коло та покращити настрій та думки постраждалої особи, знову залучивши її до приємної та цілеспрямованої діяльності, незважаючи на настрій.

Починайте діяти, продовжуйте робити: Цикл бездіяльності

На малюнку: Поганий настрій

Бездіяльність і соціальне відчуження



Поведінкова активація передбачає випадки, коли соціальний працівник:

• Дає постраждалій особі зрозуміти, що негаразди можуть призвести до того, що вона застрягне у циклі поганого настрою та бездіяльності (тобто відбувається зниження активності в межах «вікна толерантності»).

• Переконує постраждалу особу в тому, що проблеми з поганим настроєм і бездіяльністю не поодинокі.

• Дає постраждалій особі зрозуміти, що ставши активною, вона зможе розірвати це порочне коло поганого настрою і бездіяльності.

• Допомагає постраждалій особі покращити свій настрій, що також може допомогти їй почуватися впевненіше і краще впоратися з щоденними стресовими ситуаціями.

Приклади речей, в яких постраждалі особи у більшості випадків обмежують себе, перебуваючи у поганому настрої:

[16]Адаптовано з посібника Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Управління проблемами плюс (УП+)» (2016), див. с. 56.

• Приємні події (тобто заняття, які їм раніше подобалися)

• Громадські заходи

• Основні види діяльності як частина повсякденного життя, наприклад:

- Домашні обов'язки (наприклад, прибирання, приведення в порядок будинку, покупка продуктів і їх приготування, обов'язки по догляду за дітьми).

- Трудові обов'язки (наприклад, зниження активності на роботі або, в крайніх випадках, нерегулярна присутність на робочому місці або взагалі відсутність на робочому місці).

- Догляд за собою (наприклад, вставати з ліжка, регулярно приймати ванну чи душ, міняти одяг і приймати звичайну їжу).

Методи поведінкової активації

1. Запросіть члена сім'ї чи друга до кімнати лише в тому випадку, якщо постраждала особа хотіла би, щоб вони були присутні. Можливо, вони зможуть трохи підбадьорити постраждалу особу і заохотити її до будь-яких дій.

2. Намалюйте схему циклу бездіяльності «Починайте діяти, продовжуйте робити: Цикл бездіяльності»[17] (вище) і обговоріть її з постраждалою особою. Попросіть постраждалу особу навести приклади бездіяльності і замикання в собі в повсякденному житті. Поясніть, що це звичайна реакція на ґендерно зумовлене насильство.

3. Поясніть, що вжиття заходів, навіть якщо постраждалій особі цього не хочеться, може допомогти їй почуватися краще фізично та психічно (тобто активізувати поведінку). Ви навіть можете запитати постраждалу особу, чи помічала вона це в інші моменти свого життя і що їй допомогло. Поясніть, що один із способів, яким ми можемо це зробити, - спочатку подумати про потенційні види діяльності, які постраждала особа може виконувати і які здаються їй найбільш значущими, а потім розробити стратегії, які допоможуть їй почати діяти.

4. Досліджуйте та підтверджуйте почуття та думки постраждалої особи, спрямовані на активізацію поведінки (наприклад, тривога, безнадія, «це не спрацює», здається занадто важким).

5. Розробіть разом з постраждалою особою план конкретних, незначних дій, які вона повинна виконати протягом наступного тижня (через низьку мотивацію та, можливо, низьку самооцінку Ви хочете, щоб постраждала особа змогла досягти мети). Ключовим моментом є те, що заняття повинні бути або приємними, або викликати у постраждалої особи почуття виконаного завдання (або і те, і інше). Поведінкова активація є найбільш ефективною, коли певні види діяльності дуже важливі для постраждалої особи; тобто вони пов'язані з її цінностями. Відчуття задоволення від досягнутого результату або того, що постраждала особа зробила щось значуще і пов'язане з її цінностями, підвищує мотивацію і ймовірність того, що вона зробить це знову.

6. Допоможіть постраждалій особі вибрати час і день, коли вона буде найменше відволікатися, і час, коли вона часто відчуває себе найменш втомленою або безпорадною (наприклад, вранці після того, як діти пішли до школи), щоб завершити вправу або завдання.

7. Використовуйте роздатковий матеріал, який допоможе розробити план дій (див. Додаток I). Крім того, попросіть постраждалу особу скласти список із 5 видів діяльності, кожен з яких займає не більше 15 хвилин, а також порекомендуйте постраждалій особі використовувати цей список щоранку, запитуючи себе: «Що я можу зробити сьогодні?» Як тільки постраждала

[17]https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/en/ стор. 57.

особа закінчить виконувати певний вид діяльності, вона перестане справлятися зі своїм поганим настроєм протягом дня.

8. Використовуйте інші нагадування (наприклад, сповіщення на мобільний телефон, якщо він є у постраждалої особи, і це для неї безпечно, планування завдань таким чином, щоб вони збігалися з громадськими заходами чи прийомом їжі, або нагадування можуть бути з боку друга чи члена сім'ї – все це хороші способи допомогти постраждалій особі виконати завдання).

9. Зосередьтеся на тому, щоб допомогти постраждалій особі повернутися до свого повсякденного життя і відчути продуктивність – тобто здатність застосовувати свої сили, реалізуючи закладені можливості.

10. Помилково вважати, що ця стратегія спрямована лише на те, щоб постраждала особа отримувала задоволення. У багатьох ситуаціях можливість отримання позитивного досвіду вирішення певної проблеми малоймовірна. Бути більш активним і продуктивним – все ще дуже корисно.

Поради, що підвищують ймовірність успіху:

• Вибирайте кілька простих видів діяльності. Занадто великий обсяг або занадто складні види діяльності можуть призвести до того, що постраждала особа відчує себе неконтрольованою і зазнає невдачі. Мета – знизити рівень стресу та посилити почуття контролю.

• Найкраще розділити основні завдання на менші частини, які є реалістичними та досяжними. Розуміючи низьку мотивацію та, можливо, низьку самооцінку постраждалих осіб, соціальні працівники прагнуть, щоб постраждалі змогли досягти мети. Наприклад, якщо постраждала особа хоче випрати одяг, розділіть цей вид діяльності на кілька етапів: спочатку необхідно зібрати весь брудний одяг, який потрібно випрати за один день, на інший день необхідно розкласти одяг по різних стопках, потім вибрати одну стопку одягу і після цього намагатися прати по одному предмету одягу кожен день.

• Необхідно передбачати певні невдачі. Це нормально. Обговоріть можливі дії постраждалої особи, якщо щось піде не за планом, а також те, як вона може проявити співчуття до себе або використати техніки релаксації або усвідомленості, щоб залишатися зосередженою. Необхідно виявляти та вирішувати проблеми, які можуть перешкодити постраждалій особі розпочати або завершити своє завдання.

• Співчуття до себе – це важливо. Допоможіть постраждалій особі проявити співчуття до себе через те, як важко буває стати активними. Нагадайте постраждалій особі, що виконання будь-якого виду діяльності може спочатку здатися їй справді складним завданням. Ось чому слід починати з малого – робити невеличкі кроки, щоб пізніше постраждала особа змогла відчути впевненість у своїх силах і перейти до більш складних завдань.

• Пам'ятайте про довгострокові переваги.

• Залучіть до участі інших осіб. Постраждала особа може вирішити, як її друзі та члени сім'ї можуть підтримати її у досягненні цілей або відсвяткувати її успіхи.

• Використовуйте техніку усвідомленості. Порекомендуйте постраждалій особі зосередитися на тому, як вона почувається після виконання якоїсь дії. Акцентуйте увагу на будь-якому приємному відчутті.

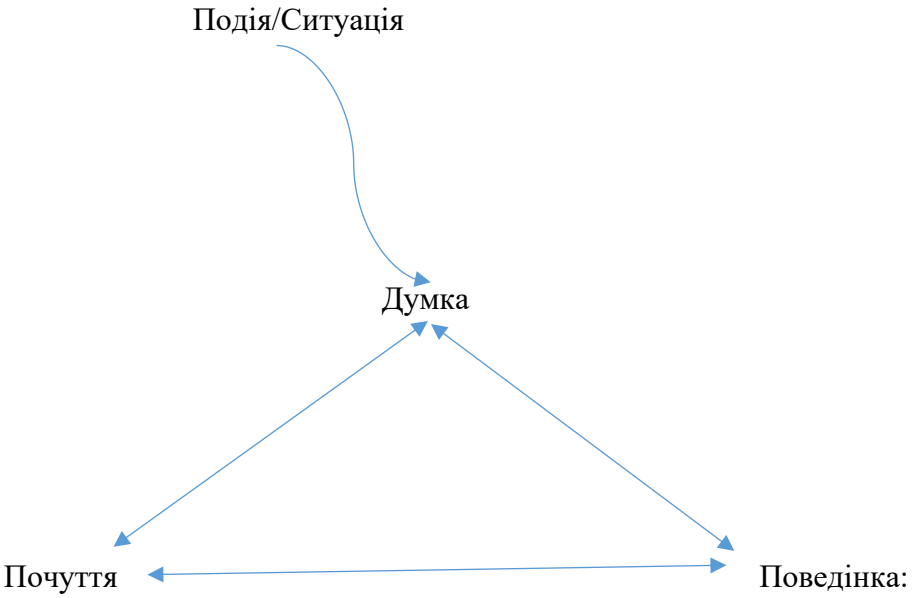
КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ

В яких випадках варто застосовувати: Когнітивна реструктуризація може бути інтегрована в усі етапи ведення випадків ҐЗН, особливо в Крок 4: «Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН» і Крок 5 «Подальші дії».

Думки постраждалої особи визначають її реальність. Травми, які пережила постраждала особа, змінили тип думок, те, як вона інтерпретує пережите і осмислює те, що відбувається навколо неї. Наприклад, постраждала особа може сказати, що вона завжди вважала себе потворною або особливою, і після сексуального насильства вона думає: «Я зломлена і розчавлена», що зміцнює зневіру у себе.

Як згадувалося в Частині 1, існує взаємозв'язок між думками (включаючи переконання), почуттями (емоціями та відчуттями) та поведінкою (див. зображення когнітивного трикутника нижче). Певні думки можуть змінити те, як людина думає, почувається та поводиться. Наприклад, у постраждалої особи можуть виникнути такі думки, як «Краще вже не буде», «Якби я пішла раніше, на мене б не напали», «Світ небезпечний», «Мене ніхто не підтримує». Різні події або ситуації протягом дня можуть спровокувати у постраждалої особи виникнення деяких із вищезазначених думок, які можуть змусити її почуватися пригніченою і поводитися так, як їй не подобається. Когнітивна реструктуризація – це один із способів допомогти постраждалій особі змінити свої марні або негативні думки та позитивно вплинути на її поведінку та почуття.

Когнітивний трикутник



Техніка когнітивної реструктуризації включає: **1) психоосвіту; 2) *виявлення* нав'язливих думок та основних переконань, що виникли у результаті пережитої травматичної події; та 3) *позбавлення та зміна* нав'язливих думок та переконань, що виникли у результаті пережитої травматичної події.**

Соціальний працівник може виконати наступні кроки, щоб допомогти постраждалій особі.

Крок 1: Психоосвіта

Допоможіть постраждалій особі зрозуміти взаємозв'язок між подією/ситуацією, думками, почуттями та поведінкою, використовуючи когнітивний трикутник. Поясніть, що наші думки не завжди на 100% є правильними. Наприклад, у людини, з якою батьки погано поводилися в дитинстві, може з’явитися переконання, яке змушує її відчувати себе негідною любові, тоді як справжньою проблемою була поведінка її батьків.

Ось деякі приклади нав’язливих думок[18]:

[18]https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/cognitive-distortions

• Перебільшення та применшення: Перебільшення або применшення важливості подій. Постраждала особа може вважати, що її власні досягнення неважливі або що її помилки надмірно важливі.

• Катастрофізація: Бачення лише найгірших можливих наслідків ситуації.

• Надмірне узагальнення: Надмірне узагальнення однієї події. «Я ненавиджу сваритися зі своєю сестрою. Всі завжди сваряться зі мною».

• Безглузде мислення: Віра в те, що дії впливатимуть на непов'язані одна з одною ситуації. «Я хороша людина, зі мною не повинно було статися нічого поганого».

• Персоналізація: Віра в те, що людина несе відповідальність за події, що знаходяться поза її контролем. «Моя мати завжди засмучена. Це, мабуть, тому, що я не зробила все від мене залежне, щоб допомогти їй».

• Поспішні висновки: Інтерпретація постраждалою особою життєвої ситуації на підставі невеликої кількості доказів або взагалі без них.

• Читання думок: Тлумачення думок і переконань інших людей без достатніх на те доказів. «Всі завжди говорять про мене. Вони, мабуть, кажуть, що я потворна»

• Ворожіння: Передбачення майбутнього. Очікування, що ситуація обернеться погано без достатніх на те доказів.

• Емоційне міркування: Припущення, що емоції відображають те, що насправді відбувається. «Я відчуваю занепокоєння перед виходом на вулицю, тому, мабуть, виходити на вулицю не є гарною ідеєю».

• Заперечення позитивних речей: Визнання тільки негативних аспектів ситуації і ігнорування позитивних. Можна отримати багато компліментів, але зосередитись на єдиному аспекті критики.

• Твердження типу «повинна»: Віра в те, що все завжди має відбуватися певним чином. «Я ніколи не повинна сумувати».

• Мислення «все або нічого»: мислення абсолютними категоріями, такими як «завжди», «ніколи» або «кожен». «Я ніколи не виконую свою роботу належним чином».

Крок 2: Визначення марних та нав’язливих думок та основних переконань

Більшість постраждалих ототожнюють себе принаймні з кількома переліченими вище нав’язливими думками і легко пов'язують їх із власним досвідом. Соціальний працівник і постраждала особа можуть разом скласти список поширених марних та нав’язливих думок, які у неї виникають. Соціальний працівник може задавати питання, щоб дізнатися, коли в її повсякденному житті у неї в останній раз виникала така думка, що вона робила, що могло наштовхнути її на цю думку (тобто яка ситуація могла викликати цю думку). Це може бути корисно, оскільки дозволяє визначити, які відчуття може викликати у неї ця думка і як постраждала особа буде поводитися в конкретній ситуації. Одна й та сама думка може викликати у постраждалої особи різні відчуття і може змусити діяти по-різному в різних ситуаціях. Розуміння ситуації, яка пов’язана з виникненням певної думки також ефективно для Кроку 3. Якщо у постраждалої особи не виникала останнім часом ситуація, яка могла б спровокувати появу у неї цієї думки, соціальний працівник все одно може задати питання про те, що ця думка змушує постраждалу особу відчувати і як, на думку постраждалої особи, це може вплинути на її поведінку.

Крім того, соціальний працівник може виявити потенційно нав’язливу думку під час розповіді постраждалої особи про недавній випадок, коли вона почувалася пригніченою або поводилася так, як їй не хотілося б. Соціальний працівник може задавати питання, щоб зрозуміти, чи

виникала у постраждалої особи якась марна або нав’язлива думка, яка викликала у неї хворобливі емоції та поведінку.

Крок 3: Ставлення під сумнів думок

Когнітивна реструктуризація допомагає постраждалій особі усвідомлювати та ставити під сумнів свої думки, а не підкорятися їм. Як тільки постраждала особа позбавиться марних та нав’язливих думок, у неї з'явиться простір для нових думок, і внутрішній монолог постраждалої особи може змінитися, ставши більш обнадійливим.

Соціальний працівник може порекомендувати постраждалій особі задати собі питання, щоб дослідити та спростувати свої марні думки. Для постраждалої особи можуть бути корисні, як правило, три категорії питань:

• Питання, які стосуються доказів, наприклад, «Які докази того, що ця думка є правильною?»

• Питання, які стосуються альтернативи, наприклад, «Що б мені сказала про цю ситуацію людина, якій я довіряю?»

• Питання, які стосуються наслідків, наприклад, «Що найгірше могло б статися, якби ця думка була правильною? Чи змогла би я це пережити? Як я могла б впоратися з цією ситуацією?»

Докладний перелік прикладів питань кожного типу міститься у Додатку J «Ставлення під сумнів думок». Соціальний працівник може тримати цей список у своєму офісі або вибрати 1-2 запитання з кожної категорії та скласти новий, простіший список. Соціальний працівник також може порадити постраждалій особі скласти короткий список із кількома запитаннями про всяк випадок, коли їй потрібно позбутися будь-якої думки протягом дня. Якщо постраждала особа не вміє писати, вона може намалювати прості символи, які допоможуть їй згадати питання.

Крок 4. Реструктуризація

Після того, як Ви поставили під сумнів цю думку, наступним кроком є створення реалістичної, більш точної, правдивої думки, яка замінить її. Важливо, щоб постраждала особа до цього дійшла сама. Щоб спонукати на це постраждалу особу, соціальний працівник може запитати:

• Що Ви можете сказати собі в таких випадках у майбутньому, коли відбудеться подібна подія/думка/почуття/поведінка?

• Чи є у Вас якась інша думка, яка може бути більш реалістичною/точною?

• Беручи до уваги отриману інформацію, чи існує інший спосіб осмислення ситуації?

• Що Ви можете сказати собі, що може вселяти надію та сприяти емоційному підйому?

• Чи є якісь висловлювання, які Ви говорили собі в минулому і які могли б бути корисними в цій ситуації?

• Чи є молитва або Святе Письмо, які можуть допомогти в цій ситуації?

Цей крок може зайняти деякий час, щоб зрозуміти те, що постраждалій особі здається правильним. Запропонуйте постраждалій особі потренуватися вимовляти це вголос. Постраждала особа може створити альтернативну думку, хоча спочатку їй важко повірити; запропонуйте постраждалій особі все одно сказати це і подивитися, що станеться. Мати якусь іншу думку, яка є перебільшеною або нереальною також може зашкодити. Наприклад, «Я буду найщасливішою людиною на світі», або «Все повернеться на круги своя», або навіть «Всі мене люблять».

Нарешті, запропонуйте постраждалій особі помістити нову думку в когнітивний трикутник і дослідити, як ця нова думка може позитивно вплинути на її почуття та поведінку. Це дозволить постраждалій особі побачити, що є надія на те, що ситуація може змінитися в майбутньому на

краще, якщо вона втрутиться. Так само, як і болісні думки, підбадьорливі думки, які вселяють надію, можуть мати вплив на наші почуття та поведінку. Практика важлива; нагадайте постраждалій особі, що їй потрібно продовжувати кидати виклик своїм старим уявленням. Практика важлива і для соціальних працівників; застосовуйте когнітивну реструктуризацію у своєму власному житті та практикуйте її з колегами, перш ніж застосовувати її до постраждалих осіб.

Повторний розгляд питання, пов'язаного з культурою та владою

Іноді соціальний працівник може надати постраждалій особі деяку інформацію, яка допоможе їй переосмислити свої погляди. Наприклад, якщо у постраждалої особи виникає думку про самовинувачення щодо насильства з боку інтимного партнера, соціальний працівник може використовувати метод «Запитання – розповідь – запитання» із розділу «Підвищення мотивації», щоб нагадати постраждалій особі, що тактика влади та контролю, яку її партнер використовував проти неї, може бути направлена на маніпулювання постраждалою особою, щоб змусити її звинувачувати себе у насильницькій поведінці партнера. Або соціальний працівник може допомогти постраждалій особі пов'язати її думку з більшою соціальною проблемою, такою як сексизм.

Соціальний працівник повинен бути обережним і не розглядати всі негативні чи марні думки та поведінку як проблему постраждалої особи. Важливо враховувати різні ідентичності постраждалої особи та її досвід перебування у світі з урахуванням цих ідентичностей. Деякі думки, почуття та поведінка, які можуть здатися соціальному працівнику проблематичними, насправді можуть бути нормальною реакцією на стрес, спричинений дискримінацією та маргіналізацією. Деякі приклади:

• Гнів – це адекватна реакція на те, що панівна група постійно завдає шкоди комусь із іншої групи значним чи незначним способом. Дозвольте людині висловити свій гнів замість того, щоб швидко намагатися заспокоїти її. Необхідно запевнити постраждалу особу, що її гнів є цілком виправданий.

•Незважаючи на страждання, спричинені такими думками, як «світ небезпечний», ці думки можуть здаватись переконливими, враховуючи життєвий досвід та переконання, практику та політику, що існують у громаді та завдають шкоди людям з певною ідентичністю

• У кімнаті, де багато жінок, у постраждалої особи виникає думка: «Я нікому не сподобаюся» і «Я думаю, вони наді мною сміються», тому вона постійно поправляє зачіску і одяг. Значення цих думок і поведінки змінюється, при усвідомленні того, що вона є єдиним в кімнаті представником маргіналізованої етнічної групи. Виходячи з її життєвого досвіду та вірувань, практик та політики, що існують в її громаді, ці думки можуть мати сенс і їх слід враховувати.

Деякі думки можуть бути спричинені маргіналізацією ідентичності, дискримінацією чи іншими формами гноблення. Ми зазвичай спостерігаємо це з сексистськими переконаннями, які передбачають нерівність жінок по відношенню до чоловіків. У деяких жінок можуть з'явитися ці переконання, тобто вони можуть почати вірити в те, що вони правильні. Наприклад, думки «Я - безпорадна» і «Це моя вина», ймовірно, відображають сексистські спроби суспільства позбавити жінок влади, щоб вони не становили загрози утриманню чоловіками влади. Ці думки можуть бути спробами звинуватити жінок у зловживанні, щоб чоловіки були звільнені від будь-якої відповідальності за неналежне поводження і могли зберігати контроль. Особа, яка вчинила злочин, можливо, навіть сказала все це безпосередньо постраждалій особі. Коли такі думки ідентифікуються, соціальні працівники можуть з'ясувати, як виникла ця думка: «Як Ви усвідомили, що ця думка правильна?» «Коли у Вас з'являється ця думку в голові, це звучить як Ваш голос чи голос когось іншого?» «Ви чули, щоб хтось інший говорив Вам це раніше?» «Що б Ви сказали, якби подруга сказала Вам, що вона так думає про себе?»

При використанні когнітивної реструктуризації в ситуаціях, пов'язаних з маргіналізацією і пригніченням:

• Визнати, що в суспільстві у постраждалої особи може не бути можливості зробити вибір або здійснити контроль.

• Встановити зв'язок між думками /почуттями/поведінкою постраждалої особи та поширеними у суспільстві переконаннями, практикою та політикою, які мають негативний та деструктивний характер. Це допомагає постраждалій особі усвідомити, що проблема полягає у переважній культурі насильства щодо жінок. Соціальний працівник може використовувати метод «Запитання – розповідь – запитання», щоб встановити зв'язок або з'ясувати, звідки у постраждалої особи виникла ця думка.

• Не знецінюйте думки і почуття постраждалої особи, які є її реальністю. Наприклад, не висловлюйте скептицизму (або не просіть надати докази) щодо переконання постраждалої особи в тому, що світ небезпечний, коли світ дійсно може бути небезпечним для неї.

• Підтримайте постраждалу особу, розширюючи межі думки таким чином, щоб надати їй можливість позбутися негативних емоцій. Наприклад:

• Думка «Світ небезпечний» перетворюється на думку «Світ небезпечний, але моя громада буде продовжувати забезпечувати безпечні умови існування в сучасному навколишньому середовищі».

• Думка «Я – безпорадна» перетворюється на думку «У мене є сила» або «Я роблю все можливе».

• Думка «Це моя вина» перетворюється на думку «Це не моя вина, або це його вина», або «Я не винна в цьому».

• Виділіть сильні сторони постраждалої особи, задаючи інші питання, такі як «Якби це сталося, чи могла би я з цим впоратися? Як я справлялася з цим у минулому?»

• Допоможіть постраждалій особі знайти способи існувати в суспільстві, яке не завжди бажає їй успіху або багато в чому обмежує її.

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

В яких випадках варто застосовувати: Метод вирішення проблем може бути інтегрований в усі етапи ведення випадків ҐЗН. Цей метод може бути найбільш корисним на Кроці 4: «Реалізація плану дій під час ведення випадку ҐЗН» і Кроці 5 «Подальші дії».

Деякі особи, які пережили ґендерно зумовлене насильство, у більшості випадків не мають стабільної роботи і мають проблеми з житлом, а також інші психосоціальні проблеми. У багатьох країнах, що розвиваються, простих рішень цих проблем не існує. Уявіть собі матір-одиначку, яка живе в таборі для переміщених осіб і перебуває в депресії. Через її депресію може бути надзвичайно важко вставати щодня і шукати роботу. Почуття безнадії та депресія можуть надзвичайно ускладнити щоденний пошук роботи.

У наведеному вище прикладі постраждала особа повинна подолати психологічні перешкоди, пов'язані з набутою безпорадністю та депресією, перш ніж вона зможе почати вирішувати складні практичні завдання (наприклад, працевлаштування) у своєму житті. Ця модель вирішення проблем допомагає постраждалим засвоїти навички вирішення проблем, почати шукати нові можливості та помічати у своєму житті не тільки чорні смуги.

Примітка: На ранніх сеансах важливо отримати точне уявлення про те, чи були у постраждалої особи проблеми до травми. Подія (події) могла посилити давні проблеми, такі як постійний смуток/безнадійність, знецінення себе, перепади настрою. Це необхідно враховувати при

впровадженні моделі вирішення проблем, оскільки, можливо, доведеться знизити очікування від результатів.

Модель вирішення проблем включає наступні 7 кроків[19]:

1. **Складіть перелік проблем**: Складіть із постраждалою особою список проблем. Розділіть список на розв'язні та нерозв'язні проблеми. Іншими словами, чи має постраждала особа якийсь контроль чи вплив на проблему чи навіть на її частину? (Наприклад, війна, урагани проти відчуття щастя у житті)

2. **Виберіть проблему**: Виберіть незначну (вирішувану) проблему, щоб допомогти постраждалій особі відчути досягнення результату (наприклад, відчути себе більш терплячою матір'ю або позбавитися від більшості негативних думок). Вирішення незначних проблем в першу чергу звільняє простір в розумі для роздумів про інші, більш серйозні проблеми.

3. **Визначте та поясніть проблему**: Це може бути одним із найскладніших кроків. Наприклад, постраждала особа може сказати, що «почуття нікчемності» - це проблема, яку вона хоче вирішити. Але ця проблема занадто складна і нечітка. Вам потрібно допомогти постраждалій особі знайти більш конкретний спосіб вирішення проблеми. Для цього Ви можете задати деякі з наступних питань, щоб побачити проблему з різних сторін. Поки не намагайтеся вирішити проблему. Спочатку розберіться в ній.

a. Коли це стає проблемою для Вас? У яких ситуаціях виникає ця проблема?

b. Як Ви можете описати свою проблему? Якби я спостерігав за Вами у разі виникнення цієї проблеми, як би Ви виглядали, що б Ви робили чи не робили в такі ситуації?

c. Як змінилося б Ваше життя (тобто повсякденне життя), якби у Вас не з'явилася ця проблема?

d. Як це впливає на Ваші стосунки з X?

e. Як це впливає на Вашу роботу?

e. Як це впливає на Ваш фізичний стан (наприклад, на сон, прийом їжі тощо)?

Якщо проблема складається з багатьох частин, розділіть її на частини і розбирайте кожну частину окремо. Застосовуйте конкретні кроки, кількісно оцінюйте події і орієнтуйтеся в часі при виборі проблеми.

4. Мозковий штурм:

a. Спочатку запропонуйте постраждалій особі знайти якомога більше рішень проблеми, незалежно від того, хороші це чи погані рішення на цьому етапі.

b. Подумайте про те, що постраждала особа може зробити самостійно, і подумайте про людей, які можуть допомогти їй впоратися з частиною проблеми.

c. Акцентуйте на існуючих сильних сторонах постраждалої особи, захисних факторах або підтримці. Це збільшить ймовірність успіху.

d. Допоможіть постраждалій особі знайти інші варіанти, ставлячи питання типу: «Що Ви вже спробували зробити? Що спробували зробити інші люди навколо Вас? Чи можете Ви знайти інші рішення проблеми? Чи бачила я, як це роблять інші люди...? Ви коли-небудь намагалися зробити це...?»

---

[19]Адаптовано з посібника Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Управління проблемами плюс (УП+)» (2016), див. с. 46

e. Використовуйте запитання, щоб змусити постраждалу особу подумати про інші варіанти рішення проблеми. Дозвольте постраждалій особі самостійно знайти відповіді, навіть коли Ви бачите найкраще рішення проблеми, важливо, щоб постраждала особа прийшла до цього сама.

5. **Прийміть рішення та виберіть реалістичні стратегії**: Зі списку потенційних рішень виберіть ті, які є найбільш ефективними для усунення проблеми.

a. Ефективні стратегії мають більше переваг, ніж недоліків для постраждалої особи або інших людей.

b. Ефективні стратегії можуть бути реалізовані (наприклад, у людини є фінансові кошти, інші ресурси або здатність реалізувати рішення).

c. Ви можете вибрати кілька рішень.

6. **Розробіть план дій**: Розробіть детальний план того, як і коли постраждала особа буде приймати рішення.

a. Допоможіть постраждалій особі вибрати день і час, коли вона це зробить.

b. Допоможіть постраждалій особі вибрати, які рішення вона спробує в першу чергу, якщо їх кілька.

c. Обговоріть, які ресурси (наприклад, кошти, транспорт, інша особа тощо) можуть знадобитися для виконання плану дій.

d. Запропонуйте допоміжні засоби, які нагадують постраждалій особі про виконання плану (наприклад, примітки, календар, планування заходів так, щоб вони збігалися з прийомами їжі або іншими рутинними заняттями).

7. **Перегляд**: Цей крок виконується на наступному сеансі після того, як постраждала особа спробує виконати план.

a. Обговоріть, що постраждала особа зробила і як це вплинуло на початкову проблему.

b. Обговоріть будь-які труднощі, з якими постраждала особа зіткнулася під час виконання плану.

c. Обговоріть і сплануйте, що постраждала особа може зробити на наступному тижні, щоб продовжувати впливати на проблему та керувати нею, враховуючи те, що постраждала особа вже зробила минулого тижня.

ТЕХНІКА ДЕЕСКАЛАЦІЇ

В яких випадках варто застосовувати: Техніка деескалації може бути у разі потреби інтегрована в усі етапи ведення випадків ҐЗН.

Техніка деескалації – це нефізичні та терапевтичні навички вирішення конфліктів, які використовуються для запобігання переростання потенційно небезпечної ситуації у фізичне протистояння або травму. Описана нижче техніка деескалації може бути використана **соціальним працівником під час роботи з постраждалою особою, членами її сім'ї та/або застосована до постраждалої особи/її сім'ї/члена спільноти поза сеансів надання психологічної підтримки**.

Коли відбувається потенційно небезпечна ситуація, вербальні методи деескалації є відповідною стратегією. Не треба волати до розуму і здорового глузду постраждалу особу, яка перебуває в стані агресії. Перша і єдина мета деескалації – знизити рівень збудження, щоб стало можливим обговорення. Хтось, можливо, втратив зв'язок з реальністю або може бути надмірно активованим або надмірно пильним. Людина може проявляти лише обмежений спектр емоцій, хоча це не означає, що вона нічого не відчуває. Техніки заземлення допомагають тим, хто відчуває гнів, тривогу та перебуває в стані гіперактивності.

Наступні попереджувальні знаки можуть вказувати на більш серйозну проблему психічного здоров'я, яка вимагає більш кваліфікованої психологічної допомоги, ніж може запропонувати соціальний працівник. Соціальні працівники повинні проконсультуватися зі своїми керівниками після того, як ситуація з постраждалою особою була врегульована:

1. Різкі перепади настрою: гіперактивність, ходіння туди-сюди, раптове зниження настрою або радість.

2. Нездатність справлятися з повсякденними завданнями: Дотримання гігієни, харчування, проблеми зі сном.

3. Підвищене збудження, образлива поведінка: Словесні погрози, насильство, неконтрольована поведінка, знищення майна, недоречні вирази, заподіяння шкоди собі та іншим.

4. Втрата зв'язку з реальністю: Постраждала особа не впізнає сім'ю чи друзів, у неї з'являються все більш дивні ідеї, вона розгублена, чує голоси/бачить речі, яких насправді немає.

5. Ізоляція від сім'ї та друзів: Зниження інтересу до звичайних занять.

6. Незрозумілі фізичні симптоми: Інший вираз обличчя, головні болі, болі в животі, скарги на погане самопочуття.

Методи деескалації в таких ситуаціях не є чимось природнім. Гормони стресу, викликані конфліктом, підштовхують до реакції бійки, втечі або завмирання при відчутті страху, переляку, паніки. Однак для ефективної деескалації ситуації Ви не можете зробити нічого з вищевказаного. Ви повинні бути зосередженими і спокійними, навіть коли відчуваєте страх. Тому ці техніки потрібно практикувати до того, як вони знадобляться, щоб вони могли увійти у звичку.

Під час застосування методу деескалації використовуються 3 основні кроки роботі[20]:

• Соціальний працівник, який контролює себе

• Комунікація через позу та позицію

• Обговорення техніки деескалації

Соціальний працівник, який контролює себе

1. Виглядайте спокійно, зосереджено та впевнено, навіть якщо Ви цього не відчуваєте. Ваше занепокоєння може викликати у постраждалої особи відчуття тривоги та небезпеки, а це часом може посилити агресію.

2. Говорити на низьких тонах (нормальна реакція - говорити високим, напруженим голосом, коли ми боїмося).

3. Не потрібно захищатися, навіть якщо коментарі чи образи спрямовані на Вас, вони не стосуються Вас. Не захищайте себе чи когось іншого від образи чи помилкових уявлень про їхні ролі.

4. Бути поінформованим про доступні ресурси (наприклад, наявність інших членів команди, робочого телефону, сусідів). Знайте, що Ви завжди можете піти або звернутися за додатковою підтримкою у разі необхідності, якщо деескалація не буде ефективною.

[20] Адаптовано на основі методів вербальної деескалації для розрядки небезпечної ситуації, підготовлених Комітетом Національної асоціації соціальних працівників з вивчення та запобігання насильству щодо соціальних працівників; передрук.: Національна асоціація соціальних працівників - Массачусетс, авторське право, 2001, NASW/MA.

5. Ставтесь до людини з повагою, навіть коли твердо встановлюєте обмеження. Ви повинні діяти так, щоб схвильованій людині не потрібно було показувати Вам, що її слід поважати. Ви автоматично повинні ставитися до неї з гідністю і повагою.

Комунікація через позу та позицію

1. Ніколи ні з якої причини не повертайтеся спиною.

2. Переконайтеся, що у Вас є можливий шлях до відступу (тобто не заганяйте себе в кут, не притискайтеся спиною до стіни і не дозволяйте блокувати шлях до відступу).

3. Завжди перебувайте на одному рівні очей. Запропонуйте постраждалій особі сісти, але якщо її потрібно встати, Ви також повинні встати.

4. Залиште додатковий фізичний простір між Вами та постраждалою особою - приблизно в чотири рази більше, ніж зазвичай. Гнів і хвилювання заповнюють зайвий простір між Вами та людиною.

5. Не потрібно підтримувати постійний зоровий контакт. Не дивіться на людину постійно, щоб вона не відчувала тиску. Дозвольте співрозмовнику відвести погляд.

6. Не потрібно вказувати або тикати пальцем.

7. Не потрібно торкатися постраждалої особи - навіть якщо деякі дотики є культурно прийнятними і звичайними у Вашій обстановці. У стані збудження люди у більшості випадків сприймають фізичний контакт як ворожий або загрозливий.

8. Не тримайте руки в кишенях, тримайте їх піднятими і доступними для самозахисту. Це також свідчить про те, що у Вас немає прихованої зброї.

Обговорення техніки деескалації

1. Пам'ятайте, що техніка деескалації має на меті лише спробу знизити рівень збудження до більш безпечного рівня.

2. Не шуміть і не намагайтеся перекричати людину, яка кричить або плаче. Зачекайте, поки вона переведе дихання; потім починайте говорити. Говоріть спокійно, на середній тонах, не підвищуйте голос.

3. Заздалегідь поясніть свої дії і наміри

4. Не обмежуйте руху людини

5. Відповідайте на неорганізовану промову короткими простими реченнями. У разі необхідності повторіть те, що сказали. Дайте достатньо часу для відповідей

6. Відповідайте вибірково. Відповідайте лише на інформаційні запитання, в якій би грубій формі вони не були задані. Наприклад, «Чому Ви не можете дати мені грошей?» Це дійсно питання, яке вимагає відповіді). Не відповідайте на образливі запитання (наприклад, «Чому Ви, соціальні працівники, всі такі злі?»).

7. Поясніть обмеження та правила авторитетним, але шанобливим тоном. Якщо можливо, запропонуйте декілька альтернативних можливостей (наприклад, «Чи хотіли б Ви продовжити цю дискусію спокійно або зупинитися і обговорити це після того, як Ви подихнете свіжим повітрям і обстановка стане спокійнішою?»). Якщо людина молодша, ці твердження можна повторювати в міру необхідності. Повторення може допомогти людині зрозуміти, що Ви говорите.

8. Продемонструйте розуміння почуттів, але не поведінки (наприклад, «Я розумію, що у Вас є повне право відчувати злість, але не можна завдавати шкоди мені чи іншим. Я тут, щоб підтримати Вас».)

9. Не запитуйте, як постраждала особа себе почуває, і не інтерпретуйте почуття аналітично. Намагайтеся усвідомлювати, що це може посилити страх і агресію людини. Уникайте цих речей.

10. Не намагайтеся переконати в чомусь. Не кидайте виклик маніакальному мисленню/маренням і не намагайтеся змінити їх

11. По можливості підключайтеся до когнітивного режиму співрозмовника: не питайте "Розкажи мені, що ти відчуваєш". Натомість: "Допоможи мені зрозуміти, що ти мені кажеш". Люди не нападають на тебе, коли пояснюють тобі те, що вони хочуть, щоб ти знав. Спробуйте швидко усвідомити їх реальність. Зосередьтеся на практичних, конкретних потребах.

12. Запропонуйте альтернативні способи поведінки, де це доречно (наприклад, «Чи не хотіли б Ви зробити перерву? Чи не присісти нам тут? Мені потрібно глибоко вдихнути. Можливо і Вам це потрібно?»).

13. Розкажіть про наслідки нетипової/невідповідної поведінки без погроз і гніву.

14. Констатуйте зовнішній контроль як інституційний, а не особистий.

ЧАСТИНА 3. РОБОТА З КОНКРЕТНИМИ СИМПТОМАМИ

Цей розділ передбачає правила роботи з 11 найпоширенішими симптомами у межах програм по боротьбі з ҐЗН Норвезької церковної допомоги (НЦД), які зазвичай спостерігаються у постраждалих від ҐЗН. Ці симптоми були визначені після консультацій з глобальними соціальними працівниками НЦД по боротьбі з ҐЗН.

1. Порушення сну

2. Сни і кошмари

3. Гнів і агресія

4. Смуток і безнадія

5. Тривога і надмірна пильність

6. Негативне мислення

7. Соціальна ізоляція і соціальне відчуження

8. Самозвинувачення

9. Сексуальність та інтимність

10. Тимчасова втрата контролю над свідомістю

11. Розлади, які проявляються соматичними симптомами

Як працювати з конкретними симптомами

Усі 11 симптомів використовують той самий 6-кроковий формат, який ми зараз обговоримо.

1. ОЦІНКА:

• Постраждалі можуть звернутися до Вас з багатьма психосоціальними проблемами, і може виявитися неможливим надати їм всебічну підтримку. На етапі оцінки у веденні випадків ҐЗН може бути корисно запитати постраждалих, що їх найбільше турбує зараз, і почати з цього. Вони завжди можуть зосередитись на іншій проблемі в будь-який час.

• Після того, як постраждала особа визначить тривожний симптом, на якому вона хоче зосередитися, соціальний працівник задає цілеспрямовані питання і розмірковує разом з постраждалою особою, намагаючись зрозуміти її страждання.

• Завжди переходьте від загальних питань до конкретних. Це дає людині можливість спокійно вести діалог. Це дозволяє соціальному працівнику сприймати вербальні і невербальні сигнали.

• Необхідно попросити постраждалу особу навести конкретні приклади за останні кілька днів, коли вона спостерігала появу у неї цих симптомів. Це допоможе постраждалій особі зрозуміти зв'язок між моментом появи симптомів і тим, що відбувається в її свідомості і соціальному світі.

Необхідно розуміти, що існує багато способів оцінки (наприклад, розмова, мистецтво, використання лотку з піском, малювання та фарбування або символічні предмети).

Соціальним працівникам рекомендується використовувати інструмент оцінки психологічного стресу (Додаток D), щоб зрозуміти ступінь тяжкості психічних травм і те, як вони впливають на життя постраждалої особи. Інструмент також допомагає відстежувати, як покращується (або погіршується) психологічний стан постраждалої особи протягом усього процесу ведення випадків ҐЗН.

Використовуючи творчі підходи до оцінки, важливо, щоб соціальний працівник був уважним. Використання підходів, заснованих на принципах творчості, може допомогти постраждалій особі висловити те, для чого у неї, можливо, не вистачає слів; однак соціальному працівнику необхідно переконатися, що він не привносить в оцінку свої власні припущення. Наприклад, постраждала особа може використовувати червоний колір для вираження почуттів любові та щастя, а соціальний працівник може сприймати це як насильство та кров. Постраждала особа може робити швидкі рухи при використанні лотку з піском, і соціальний працівник може сприймати це як гнів/ненависть/насильство, але постраждала особа намагається продемонструвати швидкий рух чогось. Застосовуючи творчий підхід до оцінки, соціальний працівник повинен допомогти постраждалій особі висловити сенс того, що відбувається без суджень або припущень.

2. **ПСИХООСВІТА**: Забезпечити психоосвіту. Психоосвіта допоможе постраждалій особі зрозуміти і нормалізувати свої реакції на фактори стресу і реалізувати стратегії подолання наслідків травматичних подій. Переконайтеся, що навчання є індивідуальним і пов'язане з конкретною скаргою постраждалої особи.

3. **ОБГОВОРЕННЯ**: Обговоріть існуючі стратегії боротьби з симптомами та навчіть постраждалу особу розробляти нові стратегії та застосовувати їх на практиці. Використовуйте рольові ігри та приклади з реального життя.

4. **РОЗРОБЛЕННЯ**: Розробіть план дій і порекомендуйте постраждалій особі виконати деякі дій з цього плану вдома.

5. **ПОДАЛЬША ДІЯЛЬНІСТЬ**: Підтримуйте контакт із постраждалою особою, щоб оцінити проблеми і у разі необхідності доопрацювати методику.

6. **РЕФЛЕКСІЯ**: Саморефлексія/спостереження: Соціальний працівник використовує ці аспекти (окремо або в процесі нагляду) для вивчення свого особистого досвіду, переконань, найкращих практик та виявлення труднощів під час опрацювання конкретної теми.

ПОРУШЕННЯ СНУ

Цей розділ описує кроки, які повинні вжити соціальні працівники, щоб допомогти постраждалим із проблемами сну.

Здоровий сон – один з найважливіших факторів фізичного і психічного здоров'я людини. Порушення сну є одним з найважливіших показників того, що у людини можуть бути проблеми. Багато людей, які пережили травматичні події, страждають від порушення сну – не можуть заснути, сплять лише кілька годин або сплять дуже чутко, в результаті чого організм не встигає відновитися і накопичити енергію для наступного дня..

У деяких постраждалих такі проблеми зі сном є наслідком щоденних стресових ситуацій, тоді як інші постраждалі мають проблеми зі сном через умови життя, які заважають їм спати. Деякі постраждалі так бояться ночі, що можуть почати спати вдень. Вони перетворили ніч на день, а день – на ніч.

Виконайте наступні дії, щоб допомогти постраждалій особі заснути.

Крок 1: ОЦІНКА і визначення того, що заважає постраждалій особі спати (використовуйте Шкалу психологічного дистресу)

Провести оцінку означає поставити якомога більше запитань і *подумати разом* із постраждалою особою, що є наслідком її проблем зі сном.

Пам'ятайте, що спальні кімнати могли бути місцем сексуального або фізичного насильства.

• Почніть з того, як Ви оцінюєте готовність постраждалої особи обговорювати з Вами болючі питання.

• Визначте причини, чому постраждала особа не спить.

- Попросіть постраждалу особу згадати її **вечірні процедури та ритуали**. Що вона робить перед сном?

- Запитайте про те, які **думки і почуття** виникають у постраждалої особи перед засипанням.

- Запитайте про **спосіб харчування та спосіб життя** постраждалої особи (зверніть увагу на особливості кожної окремої ситуації).

- Дослідіть **умови проживання** постраждалої особи. З ким постраждала особа живе? Чи є проблеми з шумом, приватним життям, освітленням, безпекою чи комфортом?

- Запитайте постраждалу особу про причини порушення нормального режиму сну? Що б сказала сім'я постраждалій особі про те, чому вона має проблеми зі сном?

Якщо постраждала особа визначає кошмари та/або погані сновидіння як причину порушення нормального режиму сну (див. розділ «Сни та кошмари»).

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі того, чому у неї проблеми зі сном

Просвітіть постраждалу особу про причини виникнення проблем зі сном, ролі психосоціальних факторів стресу і травматичних переживань. Наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти.

• У багатьох людей виникають проблеми зі сном, коли у них з’являються відчуття тривоги, погані спогади або вона потрапляє у важкі життєві ситуації. Це нормальна реакція на фактори стресу.

• У більшості випадків проблеми зі сном у постраждалої особи є наслідком 4 речей:

- Відчуття тривоги та інших негативних емоцій і думок

- Неправильного розпорядку дня вечорами

- Способу харчування та способу життя

- Стресових життєвих ситуацій

• Проблеми зі сном змінюють спосіб мислення та відчуття людей, роблячи їх більш чутливими, менш здатними справлятися з життєвими проблемами та піддаючи підвищеному ризику їх здоров'я та виникнення психічних розладів.

- Люди, які погано сплять, в п'ять разів частіше впадають у депресію і в 20 разів частіше мають тривожні симптоми.

- Недосипання знижує активність лейкоцитів і послаблює імунну систему, збільшуючи ризик різних захворювань, таких як діабет, дратівливість, високий кров'яний тиск, порушення пам'яті і когнітивних функцій, головні болі і галюцинації.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій подолання наслідків травматичних подій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа ***вже*** використовує, та ідеї, які вона ще не пробувала, а потім поділіться новими стратегіями (***ТІЛЬКИ*** тими, які корисні для постраждалої особи).

Постраждала особа може позбутися нав'язливих думок, повторюючи собі заспокійливі, особливі слова чи твердження (наприклад, «мир», релігійне слово чи молитву).

ТРИВОГА ТА ІНШІ ТРИВОЖНІ ЕМОЦІЇ

Коли постраждала особа відчуває страх і занепокоєння, її тіло прокидається. Страх і тривога говорять тілу: «Прокинься. Будь завжди напоготові. Трапитися може все, що завгодно. Ти не в безпеці».

• Допоможіть постраждалій особі заспокоїтися за допомогою вправи на заземлення та релаксацію (див. розділи про розслаблення та заземлення).

• Обговоріть способи, за допомогою яких постраждала особа може відчувати себе безпечніше та/або спокійніше: 1) використання методу вирішення проблем (див. розділ «Вирішення проблем») або 2) використання духовних/культурних захисних практик (наприклад, захисних молитов, амулетів) або 3) коли її кохана людина спить поруч з нею.

• Попросіть постраждалу особу згадати про свій найкращий сон, який у неї коли-небудь був. Попросіть постраждалу особу детально описати цей сон, використовуючи всі органи чуття. Уявіть себе разом з цією людиною або попросіть її намалювати цей «найкращий сон у житті» і покласти малюнок під подушку. Щовечора перед сном постраждала особа може детально згадувати цей сон.

• Розробіть план відновлення після пробудження разом з постраждалою особою. Цей план складається з ***3 речей, які людина може зробити,*** якщо вона не може заснути або прокидається посеред ночі..

• Нагадайте постраждалій особі: «*Коли Ви викинете тривожні думки з голови, вони почнуть втрачати свою владу над Вами і не будуть викликати проблеми зі сном*». Навчіть людину позбавлятися своїх тривожних емоцій та думок рано ввечері (наприклад, писати, розмовляти з другом, молитися, співати)..

• Якщо у постраждалої особи виникають проблеми з тим, щоб не заснути, використовуйте техніку вирішення проблем і попросіть її скласти список дій рано ввечері, щоб допомогти їй не зациклюватися на проблемах, коли вона лягає спати.

• Когнітивна реструктуризація також може допомогти впоратися з думками, пов'язаними зі сном, такими як «Я ніколи не засну» або «Якщо я не засну найближчим часом, мій завтрашній день перетвориться на катастрофу».

• Поясніть постраждалій особі, що найкраще, якщо вона не засне протягом 20 хвилин, встати і знайти собі якесь розслаблююче заняття або залишитися в ліжку і провести сканування тіла, при якому вона поступово розслабляє кожен м'яз свого тіла, поки не втомиться настільки, що зможе заснути.

СПОСІБ ХАРЧУВАННЯ, СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ

На якість сну можуть впливати багато факторів:

• Умови, в яких живе постраждала особа.

• Що постраждала особа їсть і п'є.

• Чим вона займається протягом дня.

Постраждалі живуть в самих різних умовах. Деякі живуть у наметах у таборі для внутрішньо переміщених осіб або в місці тимчасового проживання з кількома членами сім'ї. Подумайте

про те, які умови проживання можуть викликати проблеми зі сном. Порекомендуйте постраждалій особі наступне:

• Не спати протягом дня, уникати денного сну і намагатися спати вночі, якщо день перетворився на ніч.

• Лягати в ліжко тільки тоді, коли хочеться спати.

• Уникати куріння або вживання напоїв з кофеїном (кава, чай) перед сном, оскільки всі ці речовини є стимуляторами. Замість цього постраждалій особі слід спробувати теплий молочний напій, теплу воду, трав'яний чай (наприклад, ромашковий) або будь-які традиційні засоби, що мають розслаблюючий ефект.

• Не вживати алкоголь. Хоча вживання алкоголю може допомогти людині заснути, воно призводить до короткого, переривчастого, неглибокого сну, оскільки організм переробляє алкоголь і цукор.

• Не вживати їжу безпосередньо перед сном, оскільки переїдання може викликати проблеми зі сном.

• Вимикати все світло. Світло заважає виробляти мелатонін – гормон, який сприяє сну. Світло змушуючи нас відчувати себе збудженими і бадьорими.

• Використовувати ліжко лише для сну та сексу. Розум повинен асоціювати ліжко зі сном. Використання ліжка тільки для сну і сексу допоможе створити цю асоціацію в розумі. Виконання інших дій у ліжку (наприклад, читання, гра на телефоні) повідомляє мозку, що ліжко призначене для неспання.

• Намагатися прокидатися щодня одночасно.

ОБГОВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ СНУ ПОСТРАЖДАЛОЇ ОСОБИ

• Як постраждала особа може зробити своє ліжко та постільну білизну максимально зручними?

• Чи максимально комфортний температурний режим? Чи достатньо в кімнаті свіжого повітря?

• Якщо чути гучні звуки, постраждала особа може зробити прості вушні пробки, обережно вставивши вату у вуха.

• Якщо постраждалій особі заважає світло, вона може зав'язати шарф або пов'язку на очі.

• Чи може постраждала особа повідомити про свої потреби, пов’язані зі сном, оточуючим? Чи можна узгодити режим сну з тими, хто проживає разом із постраждалою особою?

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Поясніть постраждалій особі важливість встановлення розпорядку дня, який сигналізує її тілу та розуму, що пора спати. Постраждала особа повинна практикувати ці ритуали, поки вони не стануть звичними для неї.

• Попрацюйте з постраждалою особою, щоб визначити 3 речі:

- одну корисну річ, яка допоможе їй заснути і яку постраждала особа продовжуватиме робити;

- одну дію, що заважає постраждалій особі спати і яку вона перестане робити.

- одну нову методику для покращення сну, яку постраждала особа почне застосовувати.

• Практикуйте з постраждалою особою будь-які нові техніки за допомогою рольової гри

• Дайте постраждалій особі домашнє завдання, яке вона повинна виконати перед наступним сеансом, яке Ви проводите з нею, і перевірте його під час наступного заняття (якщо виникнуть складності, допоможіть постраждалій особі шляхом обговорення рішень).

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Порекомендуйте постраждалій особі попросити близьких розповісти про 3 речі, які вони роблять, щоб розслабитися перед сном?

• Порекомендуйте постраждалій особі практикувати узгоджені керовані психічні образи або метод візуалізації (див. розділ «Розслаблення»). Соціальний працівник повинен практикувати це з постраждалою особою на сеансі.

• Порекомендуйте постраждалій особі практикувати ритуали сну, відзначаючи ті аспекти, які вона вважає для себе складними.

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, а також переглянути і адаптувати методи для постраждалої особи.

• Визначте, що було складним, а що ефективним.

• Вирішіть проблему разом з постраждалою особою, щоб зрозуміти, що для неї виявилось складним, адаптуйте існуючі методи або запропонуйте та практикуйте нові методи.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Подумайте про традиційні засоби або практики у Вашій власній культурі або в культурі постраждалої особи, які можуть покращити сон.

• Подумайте про досвід інших постраждалих осіб, які боролися з проблемами зі сном, що допомогло їм позбавитися від проблем зі сном?

• Подумайте про подробиці життя постраждалої особи. Виявіть можливі причини, які заважають постраждалій особі заснути (пам'ятайте, у більшості випадків причин набагато більше, ніж здається постраждалій особі).

СНИ І НІЧНІ КОШМАРИ

У цьому розділі описані кроки, які соціальні працівники повинні зробити, щоб допомогти постраждалим впоратися з кошмарами та поганими сновидіннями.

Всі ми бачимо сновидіння. Сни чи сновидіння можуть бути тривожними, сумними, щасливими або дивними. Одна з теорій полягає в тому, що сновидіння допомагають постраждалим осмислити те, що відбувається:

1. Ті частини життя постраждалої особи, які важко зрозуміти (наприклад, життя в таборі для внутрішньо переміщених осіб або спроби зрозуміти, чому загинули невинні люди).

2. Травматичні події, про які постраждала особа, можливо, не хоче усвідомлювати і намагається забути (наприклад, болісний спогад).

3. Травматичні або приголомшливі події в житті постраждалої особи (наприклад, землетрус або автомобільна аварія).

Сни схожі на тьмяне дзеркало, яке відображає життя постраждалої особи. Вони розповідають Вам, про що думає постраждала особа, але поза її усвідомлення. Існує багато різних

психологічних, культурних та релігійних пояснень того, чому люди бачать сни і що сни означають. Наприклад, у деяких культурах вважають, що мрії схожі на невідкриті листи, які слід інтерпретувати. Інші вважають, що мрії можуть бути способом спілкування богів або предків з нами. У той час як інші вірять у те, що б не сталося у Вашому сні, станеться протилежне. Важливо розставити пріоритети у способах сприйняття, інтерпретації снів та роботи з ними з урахуванням унікального культурного контексту постраждалої особи. Якщо у Вас є таке спільне розуміння, Ви зможете краще допомогти постраждалій особі зрозуміти її сон.

Оскільки соціальні працівники допомагають постраждалим зрозуміти як свої позитивні, так і негативні сновидіння та сни, Ви допомагаєте їм краще зрозуміти себе та своє життя. Ця робота називається роботою зі сновидіннями. Робота зі сновидіннями – це те, що може зробити кожен. Робота зі сновидіннями – це НЕ тлумачення сновидінь; замість цього, вона допомагає тому, хто бачив сон, зрозуміти значення. Ви як провідник. Ви допомагаєте людині визначати і освоювати інструменти для розуміння своїх снів.

Крок 1: ОЦІНКА і визначення того, що викликає психологічний стрес у постраждалої особи (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти значення і причину її снів та сновидінь.

• Поясніть процес спільної з постраждалою особою роботи над визначенням її сновидінь.

• Розгляньте відмінності в культурних, релігійних, сімейних уявленнях про сновидіння. Ви можете запитати:

- Що Ваші бабусі і дідусі розповідали Вам про приємні і неприємні сни?

- Чи співпадають їх розповіді про сни, коли Ви були дитиною, порівняно з тим, коли Ви подорослішали?

- Які поради вони давали щодо поганих снів? Чи є у Вашому житті якісь захисні фактори, які можуть бути ефективними у разі поганих снів?

• Розгляньте особисту систему переконань людини щодо снів. Вона може незначним або суттєвим чином відрізнятися від загального культурного значення сну.

- Тепер, коли Ви стали дорослою людиною, що Ви думаєте про сни та сновидіння?

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі про причини, чому вона бачить сни та сновидіння

Якщо потрібно, розкажіть постраждалій особі про сни, роль факторів, що викликають психосоціальний стрес та значення снів. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Сни можуть засмучувати або лякати, оскільки постраждала особа може повірити, що це пророцтва чи послання від духів. Якщо у постраждалої особи є релігійні чи культурні пояснення снів, Ви можете сказати: «У Вашій групі Ви надаєте снам свій власний сенс. Існує також психологічне пояснення того, чому ми бачимо сни та сновидіння».

ІНШІ МОЖЛИВІ ПОЯСНЕННЯ

• Сни чи сновидіння можуть бути викликані:

1. (Пережитими або існуючими) травматичними або стресовими подіями в нашому житті, і

2. Тривожними або негативними думками або відчуттями.

• Психологічно для наших снів не існує універсального значення або універсальних символів. Кожна людина по-особливому ставиться до знаків, які ми отримуємо у своїх снах.

• Іноді нам сняться сни, тому що якісь події з нашого минулого чи сьогодення дуже нас засмучують, тому ми уникаємо думати про них, і вони з'являються у наших снах.

• Сни можуть містити в собі послання для нас, якщо ми спробуємо зрозуміти їх значення.

• Сни можуть бути спробою вирішити якісь наші невирішені внутрішні конфлікти.

• Сни іноді можуть допомогти нам зрозуміти наші почуття. Ми можемо використовувати їх, щоб надати сенс нашому життю.

• Сни – це спосіб управління сильними емоціями.

• Бачити сни – це нормальне явище; однак не всі пам'ятають свої сни, коли прокидаються.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа вже використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Попросіть постраждалу особу ретельно вибрати один тривожний сон. Скажіть: «Чи є сон, який Вас не надто засмучує і про який Ви могли б мені розповісти?»

• Обережно з’ясуйте, що сталося уві сні, з подробицями (кольори, звуки, знаки, люди тощо). Соціальний працівник повинен мати можливість уявити цей сон.

• З’ясуйте, які емоції постраждала особа відчувала уві сні.

• Пов'яжіть сон із повсякденним життям людини. Що в житті людини схоже на знак уві сні?

• Обговоріть це з постраждалою особою і запитайте її: «У чому може полягати головне послання цього сну?»

• Шукайте повтори: Чи продовжує постраждала особа бачити один і той же сон, або одні і ті ж знаки, або один і той же емоційний стан повторюється в її снах (наприклад, постраждалій особі завжди сняться сумні сни, або вона завжди біжить, або завжди бачить уві сні свою матір).

• Як тільки Ви визначите можливе послання, яке сон повідомляє Вам про постраждалу особу та її життя, висловіть їй співчуттям та надайте підтримку за допомогою практичних рішень для цієї частини її життя.

• Крім того, Ви можете разом із з постраждалою особою визначити розслаблюючі дії, що зменшують страх, які слід робити перед сном або на випадок, якщо постраждала особа прокидається від кошмару. Наприклад:

- Встаньте з ліжка і увімкніть світло або свічку, якщо це можливо.

- Прочитайте захисну молитву або уривок зі священної книги (Коран, Біблія тощо).

- Зберігайте фотографію з приємними спогадами, як символ безпеки, під подушкою або на видному місці у спальні.

- Виконайте вправи на глибоке дихання.

- Візуалізація заспокійливого та безпечного образу.

- Прослуховуйте пісні, яка розслабляють їх або змушують відчувати себе в безпеці.

- Вимовляйте заспокійливі слова, наприклад: «Я в безпеці, я в безпеці. Це сон. Це все в минулому».

- Використовуйте методи заземлення та релаксації, щоб краще відчути сьогодення та впоратися зі страхом і тривогою, такі як обливання холодною водою обличчя/шиї, глибоке

дихання, розтяжки, дотик до предметів або домашніх тварин, прослуховування заспокійливої музики

- Уявіть собі великий знак «СТОП», щоб не думати про те, що означає цей сон, і не прокручувати його у своїй свідомості. Чим частіше постраждала особа прокручуватиме цей сон у своїй свідомості, тим більша ймовірність, що у неї знову з'явиться цей кошмар.

- Якщо постраждала особа прокидається, відчуваючи, що замерзла і не може встати з ліжка, покладіть поруч якісь предмети, які змушують її відчувати себе в безпеці і нагадують про сьогодення (наприклад, нещодавно зроблені фотографії), спочатку зверніть увагу на невеликі рухи (моргання, посмикування), а потім починайте робити повільні рухи рукою або ногою, потім інші рухи тіла.

• Деякі постраждалі бояться, що їм будуть снитися кошмари, якщо вони заснуть, або бояться, що трапиться щось погане, якщо вони заснуть вночі (наприклад, підвищена пильність). Планування заходів безпеки корисно для вирішення будь-яких проблем, які виникають у постраждалих вночі. Когнітивна реструктуризація може бути корисною для будь-яких нав'язливих думок і переконань.

ПРИКЛАД РОБОТИ ЗІ СНОВИДІННЯМИ

Якщо постраждала особа розповідає про сон, в якому вона сиділа в маленькому човні, що відпливає від берега по спокійному морю, соціальний працівник міг би:

1. Зібрати інформацію про місце уві сні. Необхідно задати питання, направлені на візуалізацію або деталізацію, наприклад: «Яка була вода? Або «Куди плив човен?»

2. Дізнатися, що відчувала постраждала особа, сидячи в човні.

3. Обговорити із постраждалою особою, що в її житті нагадує сидіння в човні в морі, що відпливає від берега?

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Поясніть постраждалій особі, що це нормально, якщо вона не зможе реалізувати весь план. Скажіть постраждалій особі, що іноді план може бути занадто складним для виконання. Скажіть: «Під час нашої наступної зустрічі ми зможемо обговорити, як змінити план».

• Соціальний працівник повинен підсумувати 3-4 основні моменти сьогоднішнього заняття.

• Необхідно запитати у постраждалої особи, над чим вона хотіла би попрацювати. Попросіть постраждалу особу вибрати 1 стратегію, за допомогою якої вона спробує краще працювати зі своїми тривожними снами.

• Практикуйте відповідні техніки з постраждалою особою.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу розповісти, які сни їй снилися весь тиждень (записати, намалювати їх або розказати другу). Наприкінці тижня необхідно зрозуміти, чи є в снах якісь закономірності.

• Запропонуйте постраждалій особі поділитися з однією людиною, якій вона довіряє, тим, що вона дізналася від Вас.

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, а також переглянути і адаптувати методи для постраждалої особи.

• Перегляньте тиждень роботи із постраждалою особою. Визначте будь-які питання, занепокоєння чи думки про її сни та сновидіння.

• Обговоріть будь-які труднощі, з якими стикалася постраждала особа під час використання технік, адаптуйте існуючі методи або запропонуйте у разі потреби нові методи.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Що люди старшого віку Вашої соціально-культурної групи думають про приємні та неприємні сни?

• Які поради могли б дати ці люди старшого віку, коли постраждала особа часто бачить погані сни?

• У кожній культурі чи релігії є історії та вірування про сни. Які Ваші переконання?

• Згадайте час, коли Вам наснився тривожний сон, що Ви робили, що було ефективним, а що ні?

• Згадайте час, коли Ви надавали психологічну допомогу постраждалій особі, у якої був тривожний сон. Що допомогло цій людині? Що не допомогло?

• Згадайте сни, про які розповідали Вам постраждалі особи. Як ці сни пов'язані з їхнім життям? Яким чином почуття уві сні пов'язані з їхнім життям?

ГНІВ І АГРЕСІЯ

Цей розділ містить опис кроків, які повинні вжити соціальні працівники, щоб допомогти постраждалим впоратися з проблемами гніву та агресії.

Гнів – це нормальна емоція. Це універсальна емоція. Гнів змінює почуття постраждалих, змушуючи їх відчувати фізичне тепло, прискорене серцебиття, наповнюючи їх розум гнівними думками.

Важливо, щоб у постраждалих були безпечні способи виплеснути свій гнів. У наступних кроках описано, як допомогти постраждалим безпечно зрозуміти і виплеснути свій гнів.

Крок 1: ОЦІНКА і визначення того, що викликає психологічний стрес у постраждалої особи (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти, чому вона злиться.

• Важливо переконати постраждалу особу, що для неї природно відчувати гнів, враховуючи обставини, в яких вона знаходиться. Деякі люди, які зазнали жорстокого поводження, можуть вважати, що вони не мають право злитися на людину, яка заподіяла їм шкоду.

• З'ясуйте проблеми та страхи постраждалої особи щодо гніву. Деякі постраждалі можуть відчувати страх через думки про бажання фізично або словесно заподіяти шкоду іншій людині чи собі. Інші можуть вважати, що як тільки вони почнуть дозволяти собі проявляти гнів, вони не зможуть його зупинити. Коли деякі постраждалі відчувають гнів, це лякає їх, тому що вони можуть подумати, що вони стають схожими на ту людину, яка заподіяла їм шкоду.

• Розгляньте культурні уявлення про гнів у Вашій громаді. У деяких культурах вираження гніву розглядається як ознака слабкості або відсутності самоконтролю. У цих культурах гнів може не виражатися відкрито, але все одно відчуватися всередині людини. Коли гнів

залишається всередині, він не зникає; натомість він може накопичуватися і викликати несподівані вибухи гніву або призвести до появи фізичних симптомів.

• З'ясуйте, як гнів впливає на те, як постраждала особа думає, відчуває і діє. Використовуючи когнітивний трикутник, можна розрізнити емоцію гніву, думки і поведінку, які викликають цю емоцію. Попросіть постраждалу особу детально описати ситуацію, коли вона відчувала гнів. Демонструйте підтримку за допомогою вербальних і невербальних засобів.

• Задайте постраждалій особі питання про те, як часто вона відчуває гнів, коли вона злиться, наскільки сильна її емоція гніву (за шкалою від 1 до 10), як довго триває у постраждалої особи відчуття гніву і чи стає вона при цьому агресивною.

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі значення гніву

Поясніть постраждалій особі значення слова «гнів» і як психосоціальні фактори стресу і травматичні переживання впливають на почуття гніву. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Поясніть постраждалій особі, що гнів – це не ***просто*** емоція. Це посланник, який намагається щось повідомити нам. Це має сенс.

• Гнів може розповісти нам про те, що хвилює людину або що для неї важливо. Людина не злиться через речі, до яких вона байдужа.

• Гнів виникає у людини, коли її кордони якимось чином були порушені. Це може змусити людину відчути втрату авторитету або те, що її образили.

• Гнів може бути захисною реакцією. Це означає, що гнів іноді може діяти як щит проти інших емоцій, захищаючи людину від негативних емоцій. Наприклад, іноді легше відчувати і виражати гнів, ніж відчувати смуток, розчарування чи сором.

• Гнів може виконувати захисну функцію і тримати людей навколо постраждалої людини на відстані, яка може здатися безпечнішою для деяких людей. Це може бути пов'язано з реакцією організму на боротьбу, захищаючи когось від нападу або втрати важливих людей, речей або цілей, спонукаючи постраждалу особу погрожувати або нападати на будь-кого, хто може заподіяти їй біль.

• Гнів може бути ознакою життя. Він може вказувати на пристрасне почуття по відношенню до чого-небудь (наприклад, на самооцінку).

• Коли людина голодна, втомлена, хвора або вживає будь-які речовини і відчуває гнів, це може змусити її діяти більш імпульсивно, проявляючи гнів так, як би вона не хотіла.

• Для чоловіків гнів може бути способом підтримки мужності (тобто мужності, сили, твердості). Висловити гнів для чоловіків може бути простіше, ніж проявити ніжні емоції, такі як смуток чи сором. Однак гнів може бути шкідливим, якщо його не контролювати.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа вже використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Допоможіть постраждалій особі зрозуміти причини, які викликають у неї гнів. Це може бути дії, види діяльності, час доби, люди, місця чи ситуації, які викликають почуття гніву (див. розділ «Визначення тригерів»).

• Допоможіть постраждалій особі визначити фізичні ознаки гніву (наприклад, розпалене обличчя, стиснуті кулаки, швидкі рухи тощо).

• Поясніть постраждалій особі, що багатьом людям важливо навчитися безпечно для себе та інших проявляти гнів, а не дозволяти йому накопичуватися всередині них. Зіграйте в рольову

гру або потренуйтеся в способах вираження гніву, які допоможуть постраждалій особі виплеснути емоції і будуть безпечними для неї та інших, якщо це необхідно.

• Допоможіть постраждалій особі зрозуміти і спробувати пояснити причину того, що викликає у неї гнів. Допоможіть постраждалій особі зрозуміти, які емоції стоять за гнівом.

• Попросіть постраждалу особу порахувати від 100. Через кожні 10 чисел постраждала особа повинна робити глибокий вдих, поки не відчує, що гнів проходить. Це може дозволити їй переорієнтуватися, заспокоїтися і відволіктися від стресових факторів.

• Фізична активність може дати вихід емоціям людини.

• Порекомендуйте постраждалій особі кілька хвилин подумати, перш ніж реагувати або говорити.

• Сфокусуйтеся на почуттях. Допоможіть постраждалій особі зробити вправи на розслаблення за допомогою органів зору, нюху, слуху, дотику і смаку. Спробуйте інші методи заземлення та релаксації, такі як парне розслаблення м'язів або добровільні руки з програми F.

• Використовуйте техніки усвідомленості, такі як маркування думок або спостереження за своїми думками. Пам'ятайте, що не слід сприймати гнів як щось погане.

• Використовуйте когнітивну перебудову для усунення думок, які можуть викликати гнів; наприклад, наприклад, гнів на когось, хто не допомагає їй, можна замінити думкою, яка допоможе краще зрозуміти іншу людину (тобто спробувати побачити точку зору іншої людини, а не звинувачувати її). Необхідно переконатись, що така альтернативна думка постраждалої особи не направлена на те, щоб звинувачувати її саму в чомусь, що відбулося не з її вини.

• Використовуйте модель вирішення проблем у випадках, коли гнів постраждалої особи виходить з-під контролю (див. розділ «Вирішення проблем»). Соціальний працівник може використовувати методи деескалації, коли під час зустрічі з постраждалою особою виникає сильний гнів.

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Складіть разом із постраждалою особою список із 3 дій, які вона може вжити, щоб краще впоратися зі своїм гнівом.

• Попрацюйте з постраждалою особою і складіть список деяких заходів, щоб направити її гнів на правильний шлях.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу звернути увагу на зміни, які відбуваються в її організмі, коли вона злиться.

• Попросіть постраждалу особу скласти список своїх тригерів і обговорити його на наступному занятті.

• Попросіть постраждалу особу подумати про те, як соціальний працівник висловлював гнів. Чи згодна постраждала особа з таким підходом? Чому так чи чому ні? Як постраждала особа хоче висловити свій гнів?

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, а також переглянути і адаптувати методи для постраждалої особи.

• Проведіть наступний сеанс з постраждалою особою, щоб перевірити, чи допоміг їй план боротьби з гнівом.

• Розкажіть про те, що цей план є лише одним із прикладів того, яких заходів можуть вжити постраждалі, щоб отримати певний контроль над своїм життям і страхами. Допоможіть постраждалій особі зрозуміти, що вона може використовувати модель вирішення проблем, щоб контролювати різні проблеми або страхи (див. розділ «Вирішення проблем»).

•Рекомендуйте постраждалій особі використовувати інші методи для зменшення її тривожності, такі як розслаблення, заземлення, когнітивна реструктуризація або усвідомленість.

• Рекомендуйте постраждалій особі проводити сімейні зустрічі, на яких вона може поділитися своїми новими знаннями зі своїми друзями та /або родиною.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Що таке гнів? Що таке агресія? Як чоловіки та жінки по-різному проявляють гнів чи агресію?

• Які Ваші переконання щодо гніву і як Ви його висловлюєте? Звідки беруться Ваші переконання (наприклад, стать, сім'я, культура, релігія)? Тобто, як Ви ставилися до гніву в суспільстві? Подумайте про те, як Ваші батьки висловлювали гнів або як вони реагували, коли Ви (або Ваші брати і сестри) злилися. Що Ви зрозуміли про гнів? Як Ви сприймали гнів у дитинстві? Чи згодні Ви чи не згодні з таким сприйняттям?

• Як Ваші уявлення про гнів можуть вплинути на Вашу роботу з постраждалою особою, яка відчуває гнів? Чи підвищить це ймовірність того, що вона розповість Вам про свій гнів? Чи вплине це на запитання, які Ви їй задасте чи не задасте? Що Ви подумаєте про постраждалу особу, якщо вона скаже Вам, що відчуває гнів у своєму повсякденному житті

• Гнів може бути засобом захисту. Він може виконувати захисну функцію, захищаючи людину від інших складних емоцій. Що це означає? Подумайте і поділіться кількома прикладами з колегами.

• Якщо Ви раніше працювали з постраждалими, у яких були спалахи гніву, що Ви відчували? Що було складним? Які навички Ви використовували?

СМУТОК І БЕЗНАДІЯ

Цей розділ містить опис кроків, які повинні зробити соціальні працівники, щоб допомогти людям, які пережили смуток і безнадію.

Смуток і безнадія – це основні емоції, які сигналізують про те, що постраждала особа щось втратила. Постраждала особа може втратити як видимі та конкретні речі (наприклад, роботу, кохану людину, дім, функції організму чи фізичні здібності), так і невидимі (наприклад, мрію про майбутнє, почуття безпеки). Горе пов'язане зі смутком. Кожна культура та духовна/релігійна традиція мають свої власні способи оплакування (тобто розуміння горя та подолання його). Ми можемо порадити постраждалій особі подумати про те, щоб спробувати ці способи.

Смуток – це нормальна частина життя. Іноді він короткочасний, в інших випадках триває деякий час. Майже постійне відчуття смутку може вплинути на фізичний стан постраждалої особи, а також на її різні сфери життя, такі як робота та стосунки. Наслідки смутку можуть відрізнятися в різних культурах, і в різних культурах може бути багато різних слів для опису станів, подібних до смутку та безнадії (наприклад, депресія). Почуття смутку і безнадії часто

супроводжуються загальною втомою, занепадом сил і, можливо, людина стає менш активною чи працездатною. Це збігається з нижньою частиною вікна толерантності.

ПРИМІТКА ДЛЯ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА: Соціальний працівник повинен відчувати спокій розуму й серця, щоб бути корисним постраждалій особі. Перш ніж розглянути тему смутку та безнадії, соціальним працівникам необхідно зробити наступне:

1. Зробити глибокий вдих.

2. Виконати техніку заземлення.

3. Нагадати собі про функцію смутку і сліз.

4. Використати спокійну тишу.

5. Нагадати собі, що ви відокремлені від постраждалої особи.

6. Пам'ятайте, що ваше завдання – допомогти постраждалій особі краще зрозуміти свої емоції і управляти ними. Ви не можете «виправити» або «стерти» чиюсь печаль.

7. Скажіть постраждалій особі (якщо це доречно), що Вам сумно разом з нею.

Іноді, коли постраждала особа відчуває безнадію, соціальний працівник може теж відчувати до неї такі почуття (див. перенесення в розділі про терапевтичні відносини). Постраждала особа може це помітити ї почуватися ще гірше. Якщо це станеться, важливо визнати цей факт і допомогти постраждалій особі відчути надію, не даючи помилкових обіцянок. Соціальний працівник може сказати їй: «Я знаю, що зараз дуже важко уявити, що життя налагодиться, і це нормально. Я покладаю на Вас великі надії і буду це робити до тих пір, поки одного разу Ви не знайдете надію в собі».

Використовуйте короткі, прості речення. Коли постраждала особа говорить на болючі теми, вона часто не може осмислити складні конструкції.

Крок 1: ОЦІНКА і визначення почуття смутку та безнадії, які переживає постраждала особа (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти, чому вона відчуває смуток і безнадія.

• Попросіть постраждалу особу детально описати ситуацію, коли вона почала відчувати смуток або безнадію.

• З'ясуйте, як смуток і безнадія постраждалої особи впливають на те, як вона думає, відчуває і діє.

• Задайте постраждалій особі питання про смуток/безнадію:

- Як часто постраждала особа відчуває смуток та/або безнадію? (Кожен день, протягом усього дня? Кілька разів на тиждень?)

- Наскільки сильні її смуток та/або безнадію (шкала від 1 до 10)?

- Як довго тривають почуття смутку?

- Коли постраждала особа вперше почала відчувати смуток і безнадію?

• Допоможіть постраждалій особі зрозуміти зв'язок між появою симптомів і тим, що відбувається в свідомості постраждалої особи та в її соціальному світі.

• Думки про суїцид можуть виникати разом із почуттям безнадії (інформацію про оцінку ризику суїциду і плануванні заходів безпеки дивіться в розділі керівництва з ведення випадків ґендерно зумовленого насильства).

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі, чому вона може відчувати смуток та безнадію

Розкажіть постраждалій особі про смуток, роль психосоціальних факторів стресу та значення смутку. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Для постраждалої особи нормально іноді відчувати смуток або безнадію у відповідь на подію чи чийсь коментар, але коли постраждала особа постійно відчуває смуток та безнадійність, це зовсім інше, ніж почуття легкого смутку.

• Смуток може бути реакцією на втрату. Постраждала особа може втратити як видимі та конкретні речі (наприклад, роботу, кохану людину, дім), так і невидимі (наприклад, мрію про майбутнє, почуття безпеки).

• Поясніть постраждалій особі, що смуток – короткочасне почуття, яке проходить і часто є реакцією на якусь подію. Він може стати проблемою, коли триває довгий час і впливає на такі сфери, як сон, їжа та рівень активності.

• Перегляньте визначення смутку як щось адаптивне. Смуток може вказати постраждалій особі на те, що їй потрібно зробити, щоб піклуватися про себе (наприклад, сумувати).

• **Плаксивість**: Сльози є зовнішнім виявом емоційного стану людини. Пам'ятайте, що кожна людина виражає свій смуток по-різному. Деякі люди плачуть, інші стають тихими і замкнутими, а треті уникають говорити про щось сумне і травматичне. Порекомендуйте постраждалій особі висловлювати смуток будь-яким способом, який для неї прийнятний. Слід пам'ятати:

- Сльози виконують катарсичну функцію. Сльози допомагають вгамувати не тільки емоційний біль, але і фізичний.

- Плач – це реакція, що дозволяє іншим розуміти, що Ви відчуваєте. Він створює соціальний зв'язок і повідомляє іншим про щось погане. Плач може означати: «Мені сумно. Підтримайте мене. Не залишайте мене одну».

- Сльози містять гормони стресу. Плач знижує рівень стресових хімічних речовин в організмі, що, в свою чергу, може знизити рівень стресу. Плач також стимулює вироблення організмом «гормонів щастя» (окситоцину та ендорфінів).

- Сльози заспокоюють. Плач активізує парасимпатичну нервову систему і допомагає організму повернутися до стану гомеостазу після надмірного збудження, тим самим розслабляючи та регулюючи роботу всієї системи.

- Сльози можуть сигналізувати про відкритість та вразливість людини. Можливо, вони можуть дати Вам зрозуміти, що постраждала особа відчуває себе у безпеці, щоб плакати разом з Вами. Сльози можуть означати: «Я знімаю маску, щоб трохи вгамувати біль».

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа вже використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Соціальний працівник повинен нормалізувати ситуацію та створити умови для вираження смутку, наприклад, плачу. Ви можете сказати щось на кшталт: «Я тут, щоб підтримати»..

• Соціальний працівник також може сказати постраждалій особі: «Ми всі іноді сумуємо. Дозвольте собі посумувати. Заперечення таких почуттів може загнати у глухий кут, де з часом вони можуть завдати ще більшої шкоди. Якщо вам хочеться поплакати, зробіть це. Зверніть увагу, чи відчуєте ви полегшення після того, як ви поплакали».

• З урахуванням кроку 1 (Оцінка) поговоріть із постраждалою особою про те:

- На що схоже її почуття смутку?

- Нагадайте постраждалій особі, що смуток – це посланник, який, можливо, намагається їй про щось повідомити?

- Дізнайтеся, що постраждала особа робила востаннє, коли їй було сумно? Що допомогло їй? Що не допомогло?

- Допоможіть постраждалій особі вільно говорити на теми, які її засмучують. Ви можете задавати питання. У більшості випадків поговоривши про біль із людиною, яка викликає у постраждалої особи довіру, може почуватись краще.

• Допоможіть постраждалій особі визначити причини, які викликають у неї смуток. Тригерами смутку чи безнадії можуть бути дії, люди, коментарі, емоції, спогади, місця чи ситуації (див. розділ «Визначення тригерів»).

• Поясніть постраждалій особі необхідність регулярно позбавлятися від свого невирішеного болю. Скажіть: «Біль займає місце в серці і розумі, уповільнює наше мислення, впливає на нашу здатність концентруватися, впливає на нашу здатність жити своїм життям. Нам усім потрібні регулярні способи позбуватися болю, щоб ми не відчували тяжкості. Що Ви можете зробити?»

- Обговоріть із постраждалою особою те, яким чином вона може регулярно позбавлятися від свого болю (наприклад, молитва, розмова з коханою людиною, малювання, плач, фізичні вправи тощо).

• Іноді через смуток на сеансі багато мовчання і сліз. Це нормально і зцілює, тому що сльози часто звільняють нас від накопичення негативних емоцій, коли нам бракує слів. Ви можете сказати ці речі постраждалій особі, яка знаходиться в стані безнадійності або плаче: «Сльози іноді звільняють нас від накопичення негативних емоцій, коли нам бракує слів», або «Не поспішайте», або «Це нормально», або «Ось для чого у нас є серветки», або «Ось чому ми в цій тихій кімнаті».

• Використовуйте поведінкову активацію, якщо відчуття постійного смутку змусило постраждалу особу припинити вести звичайний спосіб життя або скоротити обсяг своїх звичайних занять. Спробуйте використовувати методи мотивації, якщо це необхідно. Крім того, додаткова інформація по цій темі міститься у розділі «Соціальна ізоляція і соціальне відчуження».

• Когнітивна реструктуризація та усвідомленість можуть бути корисними для постраждалої особи, смуток якої супроводжується самокритичними думками або думками про нікчемність, безнадійність чи інші занепокоєння (наприклад, минулі помилки та самозвинувачення).

• Методи заземлення можуть бути корисними, коли смуток і безнадія призводять до того, що постраждала особа стає недостатньо активною за межами свого вікна толерантності, або якщо у неї виникають труднощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю та тривожні думки.

• Методи вирішення проблем можуть бути корисними для постраждалої особи, смуток якої викликає нерішучість.

• Задайте постраждалій особі питання, які допоможуть вселити надію:

- Як Ви продовжуєте жити, коли здається, що ніякої надії немає?

- Що говорить про Вас те, що Ви прийшли сюди сьогодні?

- Чому все не стає гірше, ніж є насправді?

- Що б сказав [люблячий друг чи член сім'ї]?

- Що для Вас має сенс і важливо?

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Обговоріть із постраждалою особою, що було для неї найбільш цікавим/дієвим під сьогоднішнього сеансу.

• Попросіть постраждалу особу вибрати 2 стратегії, які вона буде використовувати, щоб позбавлятися від почуття смутку.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу звернути увагу на те, коли у неї спрацьовують тригери (час доби, хто знаходиться поруч з нею, що вона відчуває і думає, і де вона знаходиться, коли починає відчувати смуток або безнадійність).

• Попросіть постраждалу особу поділитися тим, що вона дізнається про смуток від людини, якій вона довіряє.

• Створіть план заходів щодо запобігання самогубствам (див. керівництво з ведення випадків ґендерно зумовленого насильства).

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, а також переглянути і адаптувати методи для постраждалої особи.

• Проаналізуйте тиждень, проведений постраждалою особою. Обговоріть будь-які питання, занепокоєння чи думки.

• Обговоріть будь-які труднощі стосовно плану постраждалої особи і навчіть її новим технікам, щоб вона могла використовувати їх у своєму житті.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Які думки та почуття приходять Вам на думку, коли Ви чуєте слово «смуток»?

• Як Ви дізналися, що смуток слід висловлювати і на що реагувати? Яка психологічна функція смутку та безнадії?

• Які почуття та думки виникають у Вас, коли постраждала особа плаче? Наведіть кілька прикладів.

• Як виглядає процес скорботи в культурних групах постраждалих і у Вашій культурній групі?

• Чим вони відрізняються? Які поширені способи вираження скорботи? Чи відрізняється такі способи у чоловіків і жінок?

• Чи існують поширені способи вираження смутку в культурі постраждалої особи, на відміну від способів, які можуть викликати занепокоєння?

• Подумайте про те, як Ви справляєтеся зі своїми власними почуттями смутку. Як це впливає на Вашу взаємодію з постраждалою особою, яка сумує або перебуває у депресії?

ТРИВОГА І НАДМІРНА ПИЛЬНІСТЬ

У цьому розділі описані кроки, які повинні вжити соціальні працівники, щоб допомогти постраждалим, які відчувають тривогу та надмірну пильність.

Коли постраждала особа стає свідком або переживає ҐЗН, вона відчуває сильне почуття страху. Іноді цей страх може призвести до надмірно активованого стану постраждалої особи (див.

«Вікно толерантності» в частині 1). Термін «тривога» часто використовується для опису неприємного відчуття людини, коли вона перебуває у режимі боротьби, втечі або завмирання (тобто надмірно активована), хоча їй нічого не загрожує. Постраждала особа може сильно турбуватися про минуле чи майбутнє, що змушує її сприймати ситуацію так, ніби їй загрожує небезпека. Постраждала особа може реагувати на безпечні повсякденні ситуації так, ніби вони небезпечні, способом, який для неї не є прийнятним або зрозумілим. Надмірна пильність – це стан надмірного усвідомлення, що характеризується крайньою чутливістю до навколишнього. Це може змусити людину відчути, що їй можуть загрожувати будь-які приховані небезпеки з боку інших людей чи навколишнього середовища. Надмірна пильність може супроводжуватися прискореним серцебиттям, прискореним або поверхневим диханням, нервовими рефлексами, панікою, напруженими м'язами, перепадами настрою, спалахами емоцій або навіть емоційною замкнутістю. Якщо постраждала особа проявляє надмірну пильність, певні тригери можуть призвести до надмірно гострого реагування з її боку, наприклад, якщо вона почує гучний вибух або неправильно сприйматиме заяву колеги. Ці реакції можуть спряти появі надмірної ворожості у передбачуваній спробі захистити себе. Якщо постраждала особа відчуває надмірну пильність, страх або тривогу в сьогоденні, їй буде важко нормально функціонувати.

Соціальні працівники можуть допомогти постраждалим знизити надмірну пильність і тривожність, використовуючи наступні 5 кроків.

Крок 1: ОЦІНКА причин виникнення у постраждалої особи тривоги та надмірної пильності (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти, чому у неї з’являється відчуття тривоги.

1. Попросіть постраждалу особу детально описати конкретний момент, коли вона відчувала страх або надмірну пильність. З’ясуйте, як страх впливає на її думки, емоції та поведінку.

2. Задайте постраждалій особі питання про те, як часто вона відчуває тривогу чи страх, наскільки сильна її тривога чи страх (шкала від 1 до 10) і як довго триває її почуття страху.

3. Допоможіть постраждалій особі перерахувати ознаки тривоги і надмірної пильності (наприклад, почервоніле обличчя, прискорене серцебиття, пошук виходу тощо) і визначити тригери, які викликають ці реакції (див. розділ «Виявлення тригерів»).

4. Запитайте постраждалу особу про її сон та міжособистісні стосунки. Коли постраждала особа виявляє надмірну пильність, у неї часто виникають проблеми зі сном та труднощі у міжособистісних стосунках через високий рівень емоційного збудження.

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі, чому вона може відчувати тривогу або страх

Поясніть постраждалій особі значення тривоги та роль психосоціальних факторів стресу та тривоги. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Якщо у людини з’являється відчуття тривоги, надмірної пильності чи страху, вона може виглядати надзвичайно настороженою та чутливою до оточення. Наприклад, незначні звуки, поведінка, запахи, кольори та люди можуть викликати травматичні реакції у постраждалої особи.

• Ці почуття тривоги і страху – спосіб організму сказати: «Минулого разу я був не готовий, але наступного я мобілізую всі свої сили». Ви можете сказати людині: «Ваша надмірна пильність – це Ваша стратегія подолання наслідків травматичної події».

• Тривога – це спроба розуму підготуватися до невідомого і відчути контроль над світом. Для людини занадто важко прийняти твердження про те, що з хорошими людьми іноді несподівано

трапляються погані речі, а також твердження про те, що вони не контролюють своє життя на 100%.

• Надмірна пильність і тривожність впливають на всі сфери життя постраждалої особи. Це може вплинути на сон, прийом їжі та стосунки з іншими людьми. Це може призвести до роздумів про те, що все може піти погано.

• Зверніть увагу постраждалої особи на те, що вона може проявляти свої емоції більш імпульсивно, ніж до випадку ґендерно зумовленого насильств. Це нормально. Ви можете сказати: «Через те, що Ви пережили, Ваші почуття не завжди такі, якими вони повинні бути. Ми допоможемо Вам розібратися у Ваших почуттях, і зрозуміти, які з них справжні».

• Поясніть взаємозв'язок між тривогою та уникненням. Ситуація, що викликає занепокоєння (наприклад, тригер, робоче завдання або відвідування заходу в жіночому центрі), призводить до таких неприємних відчуттів, як занепокоєння, страх, прискорене серцебиття і пітливість. Уникнення ситуацій, що викликають занепокоєння, - це один із способів, яким люди намагаються контролювати ці неприємні почуття. Однак, хоча уникнення може забезпечити певне короткочасне полегшення від тривоги, це лише тимчасове явище. Страх, який призвів до уникнення, посилиться, і людина буде відчувати більшу тривогу наступного разу, коли зіткнеться з подібною ситуацією. Це призведе до більшого уникнення. Таким чином, важливо розірвати цей цикл тривоги та уникнення. Постраждала особа може навчитися справлятися з тривожними ситуаціями безпечним та ефективним способом (наприклад, використовуючи методи заземлення), а не уникати їх.

• У багатьох постраждалих осіб є реальні страхи (наприклад, повернення груп повстанців у їхній регіон або черговий землетрус). Нагадайте постраждалій особі, що навіть за наявності реальних загроз їй може не допомогти постійно думати про цю загрозу. Постраждала особа може навчитися зосереджуватися на тому, що вона може контролювати ситуацію і не губитися у складних ситуаціях та невизначених аспектах свого життя.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа вже використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Дізнайтеся, що означає безпека для постраждалої особи. Абсолютної безпеки не існує, але є моменти безпеки, такі як безпечні люди, місця, речі, пісні, час доби, тварини, молитви, фільми та книги. Запитайте постраждалу особу: «Коли Ви чуєте слово «безпечний», про що Ви думаєте? Назвіть, які речі у Вашому житті безпечні». Разом із постраждалою особою складіть список різних аспектів її життя, які вона вважає безпечними (наприклад, ліжко, собака, продавець на розі і час молитви ночами).

- Поговоріть із постраждалою особою про те, як: 1) уникати небезпечних ситуацій, 2) виявляти попереджувальні ознаки небезпеки можливого виникнення кризи (думки, час доби, настрій, поведінка, ситуації), 3) стратегії подолання (люди, місця, речі) і 4) підготувати план дій у разі небезпечних ситуацій (див. розділ «Планування безпеки» в Керівництві з ведення випадків ґендерно зумовленого насильства).

• Визначте тригери тривоги та страху. Складіть список тригерів тривоги. Пам'ятайте, що тригери можуть з’являтися всередині самої постраждалої особи у вигляді думок, спогадів та почуттів. Тригери також можуть надходити ззовні у вигляді людей, місць, речей, запахів та звуків (див. розділ «Виявлення тригерів»).

• Використовуйте вирішення проблем або когнітивну реструктуризацію. Після визначення тригерів складіть два списки: 1) реальні страхи і 2) перебільшені страхи, що з’явилися як наслідок травматичних подій. Для усунення реальних страхів необхідно використовувати

методи вирішення проблем (див. розділ «Вирішення проблем») і планування безпеки. Для усунення страхів, пов'язаних з травмою, використовуйте когнітивну реструктуризацію (див. розділ «Когнітивна реструктуризація») та інші види втручання (наприклад, маркування усвідомленості, техніки заземлення та релаксації).

• Метод вирішення проблем дає постраждалій особі можливість використовувати покрокові інструменти для того, щоб розібратися в своїх проблемах і вирішити їх. Когнітивна реструктуризація допомагає постраждалій особі перевірити, чи її думки зосереджені на реальності чи її травматичному досвіді.

• Методи релаксації можуть допомогти постраждалій особі знизити рівень стресу. Розслаблення не дається легко постраждалій особі і може бути випробуванням для деяких людей, які пережили ҐЗН, особливо якщо вони часто виявляють надмірну пильність. Постраждалі можуть думати, що якщо вони почнуть розслаблятися, то не будуть готові до потенційного насильства. Поясніть, що процес розслаблення повільний і поступовий; він може початися під час спільних зустрічей, хоча б на декілька хвилин під час використання техніки, що пояснюються у Додатку F. З часом вони зможуть переносити більш тривалі моменти розслаблення. Якщо постраждала особа почувається в безпеці, вона зможе почати робити вправи вдома, можливо, з іншою людиною, якій вона довіряє.

Методи **ЗАЗЕМЛЕННЯ** заспокоюють розум, серце і тіло і повертають постраждалу особу до сьогодення, коли вона пригнічена. Методи заземлення можуть бути використані для позбавлення від тривожних думок, чіткішого мислення та повернення постраждалої особи до стану толерантності, коли вона стала надмірно пильною та активною. Такі методи також можуть бути використані для того, щоб допомогти постраждалій особі відновити зовнішні тригери, які є безпечними в даний час, замість того, щоб уникати їх (див. розділ «Визначення тригерів»). Залишаючись заземленим при появі тригеру, постраждала особа може зрозуміти, що викликані тригером страх і тривога з часом можуть зменшуватися. Ось два методи заземлення (докладніше дивіться у Додатку F):

a. Скажіть постраждалій особі: «*Детально опишіть те, що Вас оточує, використовуючи всі свої органи чуття*». Наприклад, «*Стіни – білі. В кімнаті п'ять рожевих стільців. Біля стіни є дерев'яна книжкова полиця...*» Попросіть постраждалу особу описати предмети, звуки, текстури, кольори, запахи, форми, цифри та температуру. Поясніть постраждалій особі, що вона може застосувати техніку заземлення де завгодно. Наприклад, на вулиці вона може сказати: «*Я на вулиці. Незабаром я перейду міст. Ось дерева. Це лавка. Сонце – жовте. Ось машина сигналить*»

b. Друга стратегія заземлення поєднує в собі як методи застосування образів, так і методи усвідомленості. Попросіть постраждалу особу уявити: «*Ви спускаєтеся по гвинтових сходах. Уявіть, що всередині Вас знаходиться гвинтові сходи, що спускаються до самого Вашого центру. Починаючи з самого верху, дуже повільно спускайтеся по сходах, занурюючись все глибше і глибше в себе. Зверніть увагу на свої відчуття. Відпочиньте, присівши на сходинку, або, якщо хочете, увімкніть світло по дорозі вниз. Не змушуйте себе заходити далі, ніж Вам хочеться. Зверніть увагу на тишу. Коли Ви дійдете до середини, зосередьте свою увагу можливо, на кишечнику або животі*» (Дивіться додаткові стратегії в Додатку F).

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Коли постраждала особа знаходиться в небезпеці, її мозок працює по-іншому, і вона не завжди може чітко мислити. План власної безпеки допомагає їй зберігати спокій, чітко мислити та діяти безпечніше у разі небезпечних ситуацій.

• Попрацюйте з постраждалою особою, щоб визначити 3 речі:

- Одну корисну річ, яку вона продовжуватиме робити, щоб відчувати менше тривожності або страху (наприклад, промовляння молитов, тривалі прогулянки).

- Одну річ, яку вона перестане здійснювати і яка викликає у неї почуття тривоги (наприклад, ізолювати себе, залишатися наодинці з почуттям тривоги).

- Одну нову техніку, яку вона почне застосовувати, щоб почуватися менш боязкою (наприклад, пробувати стратегії заземлення або глибоке дихання).

• Розіграйте за ролями з постраждалою будь-які нові техніки

• Дайте постраждалій особі домашнє завдання, яке вона повинна виконати перед наступним заняттям.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу звернути увагу на те, коли у неї спрацьовують тригери (час доби, хто знаходиться поруч з нею, що вона відчуває і думає, і де вона знаходиться, коли починає відчувати смуток або безнадійність).

• Попросіть постраждалу особу практикувати одну з технік, яку вона освоїла, разом з коханою людиною.

• Попросіть постраждалу особу скласти список того, що вона робила в минулому чи робить зараз, щоб почувати себе безпечніше.

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, а також переглянути і адаптувати методи до постраждалої особи.

• Розкажіть про те, що це один із прикладів того, як людина може вжити заходів, щоб отримати певний контроль над своїм життям і страхами. Допоможіть людині зрозуміти, що вона може скласти додаткові плани вирішення проблем, щоб взяти під контроль різні проблеми або страхи.

• Порекомендуйте постраждалій особі також використовувати інші методи зменшення тривожності, такі як розслаблення, заземлення, когнітивна реструктуризація та усвідомленість.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Згадайте час, коли Ви були надмірно пильними або тривожними. Як це вплинуло на Ваше сприйняття навколишнього світу? Яким чином це може бути схожим або відрізнятися від того, що переживає постраждала особа?

• Практикуйте емпатію. Подумайте про одну людину, яка живе в страху чи тривозі. Витратьте 2 хвилини на роздуми про її життя. Як це – жити з постійним страхом? Яким чином це впливає на її життя? Поділіться своїми роздумами з колегами або Вашим керівником.

• Придумайте метафори та історії, які допоможуть пояснити, як страх змінює функціонування мозку. Поділіться зі своїми колегами. Потренуйтеся розповідати їм метафори та історії.

НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ

У цьому розділі описані кроки, які соціальні працівники можуть використовувати, щоб допомогти постраждалим з негативним мисленням.

Негативні думки можуть призвести до відчуття тривоги та низької самооцінки. Приклади негативних думок:

• «Я відчуваю себе ні на що не здатною. Я не контролюю своє життя. Я відчуваю себе ні на що не здатною. Я не контролюю своє життя».

• «Я зганьбила свою сім'ю. Я зганьбила свою сім'ю. Я зганьбила свою сім'ю».

• «Я брудна, я брудна, я брудна, я брудна, я брудна, я брудна».

Коли у постраждалої особи з'являються негативні думки, які повторюються в її свідомості, вона може стримувати себе від позитивних емоцій. Негативні думки можуть заважати людям повноцінно функціонувати в повсякденному житті.

У кожній культурі є певні терміни для позначення психологічного стресу. Наприклад, у Зімбабве «куфунгісіса» (kufungisisa) - популярний термін, що використовується для виразу «занадто багато думати», що означає причину багатьох проблем психічного здоров'я, таких як тривога та депресія. Важливо, щоб соціальні працівники запитували постраждалих, які терміни вони використовують для опису психологічного стресу.

Крок 1: ОЦІНКА причин негативних думок постраждалої особи (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти, чому у неї виникають негативні думки.

• Запитайте постраждалу особу про її негативні думки:

- Як часто у неї виникають негативні думки (щодня, протягом усього дня? Щотижня?)

- Яка періодичність негативних думок (шкала від 1 до 10)?

- Як довго тривають її негативні думки?

- Коли у постраждалої особи вперше почали виникати негативні думки?

- Поясніть постраждалій особі будь-які зв'язки, які Ви помітили між появою симптомів і тим, що відбувається у внутрішньому або зовнішньому світі людини.

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі, чому у неї виникають негативні думки

Розкажіть постраждалій особі про значення негативних думок і про те, як взаємодіють фактори психосоціального стресу та негативні думки. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Негативні думки змушують мозок виділяти гормони стресу, що призводить тих, хто вижив, до стану підвищеної пильності.

• Думки мають силу. Скажіть людині: «Будьте обережні з Вашими думками. Вибирайте їх з розумом. Вони мають над Вами величезну владу».

• Вибір методу втручання частково залежить від типу негативних думок. Поясніть постраждалій особі різницю між наступними:

- Негативні переконання: про себе, інших людей або світ (наприклад , «Я неприваблива», «Не можна довіряти нікому» або «Світ небезпечний»)

- Тривога: орієнтована на майбутнє, може статися, а може і не статися («Я не зможу повернутися на роботу. Я зазнаю невдачі»)

- Тривога: зосереджена на сьогоденні та вирішувана (наприклад, турбота про те, що постраждалій особі не вистачає їжі, щоб прогодувати сім'ю, або про те, що злочинець планує повернутися і заподіяти їй шкоду)

• Поясніть, що негативні думки часто якимось чином намагаються допомогти їм, незважаючи на біль, який вони можуть заподіяти. Наприклад, тривожна думка «Я зазнаю невдачі» можливо спрямована на те, щоб допомогти постраждалій особі бути готовою, якщо вона справді зазнає невдачі, або щоб вона краще підготувалася. Це може допомогти під час когнітивної реструктуризації, коли прийде в голову нова думка – більш збалансована і співчутлива.

• Допоможіть постраждалій особі подумати про духовні та культурні аспекти, історії чи молитви, які дозволяють їм позбутися негативного мислення. Прикладом цього є молитва про спокій: «Боже, даруй мені душевний спокій прийняти те, що я не можу змінити, мужність змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого».

• Думки, почуття та поведінка впливають один на одного (див .розділ «Трикутник КПТ» Частини 1 та розділ «Когнітивна реструктуризація» Частини 2). Коли постраждала особа думає про тривожні думки, вона у більшості випадків відчуває занепокоєння і поводиться тривожно. Наприклад, постраждала особа думає про втрату коханої людини (думки), сумує (почуття), а потім плаче і залишається вдома цілий день (поведінка).

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа вже використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Для вирішення проблем використовуйте методи вирішення проблем або планування безпеки (див. Керівництво з ведення випадків ґендерно зумовленого насильства).

• Навички усвідомленості можуть допомогти постраждалій особі виявити негативне мислення, а також емоційний та фізичний вплив негативних думок.

• Методи заземлення можуть допомогти постраждалій особі повернутися до сьогодення, коли вона турбується про минуле чи майбутнє або коли її поглинають негативні переконання.

• Використовуйте когнітивну реструктуризацію для усунення тривожних думок і негативних переконань (див. розділ «Когнітивна реструктуризація»). У більшості випадків запитання про докази, альтернативи та наслідки можуть допомогти постраждалій особі кинути виклик цим марним думкам і зрозуміти, що вони можуть бути не на 100% правдивими. Можливо, існує більш інший спосіб мислення, який дозволяє постраждалій особі відчувати себе краще і менш пригніченою.

• Нагадайте постраждалій особі про їх захисні фактори (див. розділ «Оцінка ризику та захисних факторів»)

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Обговоріть із постраждалою особою, що було для неї найбільш цікавим/дієвим на сьогоднішньому занятті.

• Попросіть постраждалу особу визначити 2 ситуації (час доби, місця тощо), в яких нею керують негативні думки і в яких вона буде практикувати один з вищевказаних методів.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Скажіть постраждалій особі: «Наші негативні думки важкі, вони обтяжують нас. Давайте подивимося, наскільки важкі Ваші думки». Попросіть постраждалу особу відстежувати свої

негативні думки протягом одного дня. Скажіть постраждалій особі, що кожен раз, коли у неї виникає негативна думка, вона повинна брати маленький камінчик і класти його в свою сумку або кишеню. Попросіть постраждалу особу принести всі камені на наступний сеанс.

Адаптація: Попросіть постраждалу особу, коли у неї виникатиме негативна думка, взяти блокнот і робити запис щоразу, коли у неї виникатиме негативна думка або використовувати гумову стрічку і фіксувати її щоразу.

• Попросіть постраждалу особу пригадати два випадки, коли у неї виникали негативні думки на цьому тижні, зупинитися і поміркувати про те, що відбувалося (всередині або зовні) постраждалої особи безпосередньо перед цією думкою.

• Попросіть постраждалу особу звернути увагу, чи повторюються певні думки. Обговоріть із постраждалою особою, чи може вона помітити закономірність у своїх негативних думках?

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, переглянути методи, а також у разі необхідності розробити план із 3 дій.

• Проаналізуйте тиждень, проведений постраждалою особою. Обговоріть будь-які питання, занепокоєння чи думки.

• Обговоріть будь-які труднощі або перешкоди, з якими зіткнулася постраждала особа і які вплинули на її здатність практикувати техніки

• Адаптуйте вивчені техніки або навчіть постраждалу особу новим технікам, які допоможуть їй вивільнити сильні емоції.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Які культурні та традиційні стратегії пропонуються для тих, хто занадто турбується про життя?

• Подумайте про можливі метафори чи історії, які допоможуть Вам пояснити, як негативне мислення впливає на тіло, мозок та поведінку постраждалої особи.

• Подумайте про найбільш результативну розмову, яку Ви мали з постраждалою особою про негативне мислення? Що саме зробило цю розмову найбільш результативною? Що б Ви могли використати у роботі з іншими постраждалими?

СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ І СОЦІАЛЬНЕ ВІДЧУЖЕННЯ

У цьому розділі описані кроки, які соціальні працівники можуть використовувати, щоб допомогти постраждалим з соціальною ізоляцією і соціальним відчуженням.

Соціальна ізоляція та соціальне відчуженням свідчать про те, що постраждала особа ізолює себе від зовнішнього світу – людей, місць та подій. Це може виглядати так: більшу частину часу залишається вдома, відмовляється від міжособистісної взаємодії та уникає ситуацій соціальної взаємодії, особливо тих, що передбачають потребу в тісному спілкуванні (як емоційному, так і фізичному). Часто така поведінка може бути спровокована травматичними життєвими подіями, які змушують людину відчувати сором, страх або тривогу.

Важливо проводити різницю між

1. тимчасовою соціальною ізоляцією і

2. довготривалою соціальною ізоляцією

Тимчасова соціальна ізоляція або соціальне відчуження відбувається, коли постраждала особа ізолює себе від оточуючих або віддаляється від світу, щоб оговтатися від травматичної події, наприклад, сварки з коханою людиною, почуття сорому чи сексуального насильства. Такого роду замкнутість є реакцією на будь-яку подію і триває короткий проміжок часу, перш ніж людина повертається до свого нормального способу життя і спілкування з оточуючими.

Довготривала соціальна ізоляція триває протягом довгого часу і передбачає ізольований спосіб життя. Така форма соціальної ізоляції у більшості випадків супроводжується іншими психологічними симптомами та/або розладами психічного здоров'я.

Почніть з малого. Коли постраждала особа довгий час перебувала в ізоляції, їй може бути важко знову повернутися до нормального життя. У таких випадках вам необхідно допомогти постраждалій особі вжити деяких заходів, направлених на поступову взаємодію з оточуючими. Наприклад, постраждала особа могла б подивитися у вікно на людей, що проходять повз, посміхнутися знайомим людям або встановити зоровий контакт з тими, хто не несе для неї загрози.

Крок 1: ОЦІНКА причин соціального відчуження постраждалої особи (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти, що викликає у неї соціальну ізоляцію.

• Поясніть постраждалій особі, що Ви знаєте, як допомогти їй впоратися з соціальною ізоляцією, та визначте заходи, які Ви будете виконувати разом. Дайте відповідь на будь-які питання, які виникнуть у постраждалої особи.

• З’ясуйте, коли постраждала особа вперше почала закриватися в собі, а також зміни в її житті до і під час соціального відчуження.

• Зверніть увагу на винятки. Чи бувають випадки, коли постраждала особа не закривається в собі? Чому ні?

• Визначте конкретні речі, яких постраждала особа, можливо, уникає.

• Чому постраждала особа думає, що вона ізольована від оточуючих?

• Чи закривалася в собі постраждала особа у минулому? Які були наслідки такого соціального відчуження і що вона робила? Чи поводяться подібним чином члени її сім’ї?

• Як соціальна ізоляція і соціальне відчуження впливають на думки, почуття і поведінку постраждалої особи, а також на її відносини з іншими людьми?

• Чи існують якісь причини культурного чи релігійного характеру, чому постраждала особа може вдаватися до соціальної ізоляції?

• Чи хто-небудь в житті постраждалої особи примушував її до ізоляції? Оцініть наявність насильства з боку інтимного партнера і будь-яких інших маніпуляцій через владу або контроль?

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі, чому у неї виникають соціальна ізоляція та соціальне відчуження

Розкажіть постраждалій особі про значення соціального відчуження і про те, як фактори психосоціального стресу можуть викликати соціальну ізоляцію. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Соціальна ізоляція і соціальне відчуження у більшості випадків виникають у відповідь на якісь травматичні життєві події, які змушують людину відчувати сором, страх, занепокоєння і відсутність безпеки.

• Соціальне відчуження – це спосіб організму сигналізувати про те, що світ небезпечний і непередбачуваний. Відчуження у більшості випадків є спробою створити безпеку в світі, який здається вийшов з-під контролю.

• Допоможіть постраждалій особі зрозуміти різницю між звичайною реактивною крихкістю, короткочасною реакцією на хворобливу подію, таку як втрата коханої людини, та більш хронічною крихкістю, яка є більш тривалою і передбачає створення способу життя, ізольованого від людей та діяльності.

• Соціальна ізоляція може призвести до того, що людину переповнюють сильні емоції або вона потрапляє у пастку негативних думок (наприклад, «Мені ніколи не стане краще» або «Я повинна просто здатися»).

• Коли людину переповнюють негативні емоції і думки, і в її організмі виробляються гормони стресу, які 1) пригнічують її імунну систему і 2) роблять її більш чутливою до подій і менш здатною раціонально обмірковувати те, що відбувається. Таким чином, ізоляція підвищує ризик фізичного або емоційного захворювання людини.

• Соціальна ізоляція призводить до підвищеної чутливості до шумів, коментарів, поглядів, розмов та емоцій. Це може призвести до того, що зовнішній світ здається таким, з яким важко впоратися.

• У більшості випадків при насильстві з боку інтимного партнера особа, яка скоїла насильство, навмисно намагається ізолювати постраждалу від людей, які можуть надати їй підтримку або зруйнувати її відносини, щоб у особи, яка скоїла насильство, було більше влади. Особа, яка скоїла насильство, може навіть спробувати переконати постраждалу в тому, що вона нікому не потрібна, і вона може в це повірити.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа вже використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Будьте тактовними. Рухайтеся повільно. Після соціальної ізоляції все в світі здається яскравішим, голоснішим і іноді нестерпним. Коли Ви допомагаєте постраждалій особі повернутися до свого звичного життя, відновлення зв’язку із зовнішнім світом має бути поступовим, щоб не перевантажувати людину занадто великою кількістю подразників, змушуючи її вдатися до соціальної ізоляції.

• Допоможіть постраждалій особі підключитися до всього, що знаходиться поза нею. До будь-чого. Це може бути тварина, картина, вірш, рослина або людина. Ізоляція звужує світ людини. Зв'язок з чимось зовнішнім нагадує постраждалій особі про те, що вона - щось більше, ніж її думки, що світ великий і що не все в ньому небезпечно.

• Допоможіть постраждалій особі визначити, що змушує її закритися в собі. Які емоції (наприклад, сором чи страх), думки (наприклад, світ небезпечний, у будь-який момент може статися щось погане), а також люди, місця та діяльність викликають у неї бажання закритися в собі (див. розділ «Визначення тригерів»).

Серед біженців рохінджа в Бангладеш (і в багатьох інших громадах по всьому світу) менструальний цикл жінки знаменує собою період, коли дівчатка і жінки за культурними нормами повинні самоізолюватися. Протягом цього часу в деяких громадах дівчатам і жінкам може бути заборонено дивитись на небо чи дерева, ходити до школи або взагалі перебувати на свіжому повітрі. Натомість дівчатам та жінкам під час менструації повинні залишатися ізольованими у своїх будинках (іноді в окремій кімнаті чи будівлі). Вважається, що в цей час дівчатка і жінки можуть піддаватися більшому ризику загрози з боку злих духів або в них можуть вселитися такі духи. Ця культурна практика ізоляції через менструацію відрізняється

від ізоляції через смуток. Важливо, щоб соціальні працівники задавали питання, щоб зрозуміти причини самоізоляції постраждалої особи.

• З’ясуйте, яких конкретних речей людина уникає. Чому ці речі її лякають або пригнічують? Що потрібно людині, щоб поступово повернутися до цих речей?

• Обговоріть, як це відчувати себе у безпеці, попросіть постраждалу особу згадати той час, коли вона відчувала себе в цілковитій безпеці. Створіть візуалізацію навколо цього безпечного спогаду (див. розділ «Розслаблення»).

• У більшості випадків соціальна ізоляція може стати менш тривалою, якщо постраждала особа відчуватиме себе в більшій безпеці. Допоможіть постраждалій особі визначити джерело страху, попереджувальні знаки, стратегії подолання та безпечні місця.

• Використовуйте техніку поведінкової активації. Це призведе до того, що постраждала особа почне займатися тим, що приноситиме їй задоволення або дасть відчуття виконаного обов'язку, допомагаючи відновити зв'язок зі світом (див. розділ «Поведінкова активація»).

• Когнітивна реструктуризація може допомогти постраждалій особі, у якої з’являються думки, що заважають їй відчувати зв'язок з іншими. Наприклад, думка «Я перестала відповідати на її дзвінки. Тепер вона, мабуть, ненавидить мене».

• Методи розслаблення та заземлення можуть бути корисними, якщо постраждала особа відчуває себе небезпечно або тривожно до, під час і після своїх спроб відновити спілкування з оточуючими.

• Можуть бути корисними методи посилення мотивації, такі як схвалення та визнання спроб, які постраждала особа робить, виявлення розбіжностей (за/проти того, щоб знову відновити спілкування з оточуючими) та використання лінійки для оцінки мотивації прагнути спілкування (див. розділ «Посилення мотивації»). Метод «Запитання – розповідь – запитання» можна використовувати для обміну інформацією про те, чому возз'єднання з друзями, родиною та суспільством може бути важливим. У випадках насильства з боку інтимного партнера соціальні працівники також можуть використовувати метод «Запитання – розповідь – запитання», щоб поділитися спостереженнями, що партнер постраждалої особи намагається ізолювати її від системи соціальної підтримки.

• Використовуйте карту соціальних зв'язків (Додаток К). Деяким постраждалим корисно зробити крок назад і подивитися на свої стосунки, щоб побачити їх сильні та слабкі сторони. Це може бути корисним інструментом для оцінки та вирішення проблем для постраждалої особи, яка бореться із соціальною ізоляцією чи проблемами у стосунках, або для постраждалих, які не звертаються за соціальною підтримкою для вирішення своїх проблем.

• Використовуйте техніку вирішення проблем, щоб допомогти постраждалій особі обговорити способи, за допомогою яких вона може почати знову взаємодіяти з іншими людьми.

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Попросіть постраждалу особу визначити 3 наступні речі:

1. Одну корисну річ, яку вона продовжуватиме робити, щоб відчувати себе менш ізольованою.

2. Одну річ, яку вона перестане здійснювати і яка змусить постраждалу особу замкнутися ще більше.

3. Одну нову техніку, яку постраждала особа почне застосовувати, щоб відчувати себе менш ізольованою.

• Розіграйте за ролями з постраждалою особою будь-які нові техніки (наприклад, техніки релаксації)

• Дайте постраждалій особі домашнє завдання, яке вона повинна виконати перед наступним заняттям.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу обміркувати та виконати три дії (перелічені у Кроці 4).

• Попросіть постраждалу особу використовувати техніку релаксації щоранку.

• Попросіть постраждалу особу розпитати близьку людину про той період в житті, коли вона замкнулася в собі і як вона подолала ізоляцію.

• Попросіть постраждалу особу сфотографувати, записати або просто подумки позначити думки, місця чи людей, які викликають у неї бажання ізолювати себе від оточуючих.

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, а також переглянути і адаптувати методи до постраждалої особи.

• Проаналізуйте тиждень, проведений постраждалою особою. Обговоріть будь-які загальні питання, занепокоєння чи думки.

• Перегляньте домашнє завдання. Обговоріть будь-які труднощі або перешкоди, з якими зіткнулася постраждала особа і які вплинули на її здатність практикувати техніки.

• Адаптуйте вивчені техніки або навчіть постраждалу особу новим технікам, які їй допоможуть.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Згадайте час, коли Ви були соціально ізольованими (години чи дні). Подумайте, які емоції та думки були у Вас під час цього періоду ізоляції. Що допомогло Вам відновити зв'язок з оточуючими після цього періоду ізоляції? Як цей досвід міг би допомогти постраждалій особі?

• Постраждалі піддаються соціальній ізоляції з багатьох причин. Складіть список усіх можливих причин, чому постраждала особа може ізолювати себе від оточуючих? Подумайте про постраждалих осіб, з якими Ви працювали раніше, друзів, родину та себе.

• Чи існують якісь культурні чи релігійні причини, чому певні люди, з якими Ви працюєте, можуть бути соціально ізольованими?

• Подумайте про постраждалих осіб, з якими Ви працювали раніше і які були соціально ізольованими 1) миттєво та тимчасово у відповідь на якусь подію, а також 2) на досить тривалий час. Яка різниця між цими двома формами ізоляції? Чи застосовували Ви до них різні методи? Які стратегії спрацювали, а які ні?

САМОЗВИНУВАЧЕННЯ

У цьому розділі описані кроки, які соціальні працівники можуть використовувати, щоб допомогти постраждалим впоратися з самозвинуваченням.

Самозвинувачення – це спосіб мислення, коли постраждала особа відчуває надмірну відповідальність за виникнення стресової події. Люди, які пережили ґендерно зумовлене насильство, часто звинувачують себе за заподіяну їм шкоду, що може викликати у них почуття

низької самооцінки. Соціальним працівникам важливо допомогти постраждалій особі: 1) усвідомити, що вона звинувачує себе; 2) мати більш реалістичний погляд на події, що трапилися в їх житті; і 3) усвідомити, що це притаманно багатьом людям, які зазнали насильства.

Аб'юзивні стосунки можуть тримати когось у хронічному циклі самозвинувачення. Людина може сприймати насильство з боку інтимного партнера як нормальне явище, тому що воно тривало довгий час. Аб'юзивні стосунки можуть призвести до співзалежності, догоджання, почуття безпорадності, травматичних зв'язків, порушення кордонів, неможливості сказати «ні» та самознищення. Якщо людина перебуває в аб'юзивних стосунках, допоможіть їй зрозуміти, як це впливає на неї. Людина може не усвідомлювати, що перебуває в аб'юзивних стосунках. У цьому випадку може бути корисно поговорити про здорові стосунки та здорове спілкування. Деяким постраждалим може бути дуже незручно звинувачувати злочинця, тому вони можуть звинувачувати себе, а не злочинців. Для деяких постраждалих самозвинувачення може бути способом відчути, що вони ніколи не втрачали контролю над своєю ситуацією. Звинувачуючи себе, людина може відчувати себе менш вразливою. Розуміння різних тактик влади та контролю, що використовуються партнером-аб'юзером, може допомогти соціальним працівникам зрозуміти, чому постраждала особа звинувачує себе. Крім того, соціальні працівники можуть допомогти постраждалій особі розпізнати в поведінці злочинця джерело заподіяння шкоди. Два корисні інструменти для цього – колесо «Влада і контроль» і колесо «Рівність» (див. Додаток L)[21].

Глибоко вкорінені культурні та патріархальні вірування, практики та політика часто призводять до того, що постраждалі звинувачують себе у насильстві та інших речах. Соціальні працівники повинні бути переконані, що насильство, погрози та залякування ніколи не є нормою і завжди є виною людини, яка вирішила їх використовувати; однак соціальні працівники також повинні бути терплячими до постраждалих, оскільки їм може знадобитися час, щоб усвідомити це самостійно. Зосередьтеся на поведінці свого партнера як на проблемі, замість того, щоб говорити, що їхній партнер є «поганою людиною». Майте на увазі, що багато людей, які пережили насильство з боку інтимного партнера, одночасно люблять своїх партнерів і страждають від них.

Тим, хто пережив насильство з боку інтимного партнера, також може бути корисно зрозуміти «цикл насильства», який є теорією, розробленою в 1979 році доктором Ленор Уокер для пояснення складності жорстокої та люблячої поведінки у стосунках, де має місце насильство з боку інтимного партнера. Ця модель допомагає пояснити, чому тим, хто пережив насильство з боку інтимного партнера, у більшості випадків важко припинити свої стосунки та розірвати цикл насильства. Самозвинувачення може бути на кожному етапі. Зверніть увагу, що не всі відносини, пов'язані з насильством, будуть відповідати цій моделі:

Фаза напруженості Фаза кризи

Фаза спокою

Фаза напруженості: У цій фазі поведінка партнера постраждалої особи поступово стає аб'юзивною і досягає точки, коли зняття напруженості неминуче. Партнер постраждалої особи може стати дуже чутливим, кричати, погрожувати, критикувати її або використовувати будь-

[21] Програма по боротьбі з домашнім насильством. Колеса. Модель Дулута. https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/

яку іншу тактику влади і контролю (див. колесо «Влада і контроль» і колесо «Рівність»). Постраждала особа може відчувати, що їй потрібно бути дуже обережною зі своїм партнером, що все повинно бути ідеально, намагатися заспокоїти свого партнера, напоумити його, задовольняти або уникати його. Постраждала особа може звинуватити себе в поведінці свого партнера або знайти виправдання його жорстокій поведінці.

Фаза кризи: У цій фазі досягається пік насильства, включаючи будь-яке сексуальне та фізичне насильство щодо постраждалої особи та/або її дітей чи інших членів сім'ї. Постраждала особа може спробувати захистити себе або заспокоїти свого партнера, піти або навіть дати відсіч. Поведінка її партнера стає більш агресивною та небезпечною, якщо мова йде про зброю, алкоголь або наркотики. З часом, коли цикл триває, насильство, яке застосовується на цій фазі, може стати більш небезпечним для життя. З іншого боку, постраждала особа може боятися цієї фази настільки сильно, що загрози цієї фази часто буває достатньо, щоб зміцнити у її партнера почуття влади та контролю над нею.

Фаза спокою: Після фази кризи партнер постраждалої особи може висловити каяття, відчути сором, замкнутися, виправдати своє насильство або звинуватити в чомусь іншому (наприклад, стрес на роботі, алкоголь тощо). Він може вибачитися, пообіцяти не робити цього знову, заявити про свою любов до постраждалої особи, побажати близькості, придбати подарунки, допомогти постраждалій особі в повсякденній діяльності/клопотах по дому або пообіцяти звернутися за допомогою. Постраждала особа може відчувати надію на те, що її партнер змінився, і полегшення від того, що насильство закінчилося, але в той же час відчувати розгубленість і образу. Постраждала особа може пробачити свого партнера, погодитися повернутися додому, якщо вона пішла, або відмовитися від будь-яких юридичних звинувачень, які вона висунула. На цьому етапі і постраждала особа, і її партнер можуть заперечувати серйозність насильства, піти на близькість, відчувати себе щасливішими і хотіти продовження відносин, тим самим ігноруючи можливість того, що насильство може повторитися. Однак з часом ця фаза проходить, і цикл може початися знову.

Крок 1: ОЦІНКА причин самозвинувачення постраждалої особи (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти причини її самозвинувачення.

• Попросіть постраждалу особу детально описати недавній досвід, коли вона почала звинувачувати себе (або інші звинувачували її). З'ясуйте, як самозвинувачення впливає на спосіб мислення, відчуття і дії постраждалої особи.

• Задайте постраждалій особі питання про її самозвинувачення:

- Як часто постраждала особа відчувають самозвинувачення? (Скільки разів на день або дні тижня?)

- Як сильно вона звинувачує себе (шкала від 1 до 10)?

- Як довго триває почуття самозвинувачення постраждалої особи?

- Існує багато культурних та релігійних причин, чому постраждала особа може звинуватити себе. З'ясуйте ці можливі причини разом із постраждалою особою.

• Визначте тригери постраждалої особи. Тригери самозвинувачення – це дії, люди, коментарі, емоції, спогади, місця чи ситуації, які викликають почуття самозвинувачення.

• З'ясуйте, коли постраждала особа вперше почала себе звинувачувати.

- Чи сталося це після травматичної події, чи тривало стільки, скільки вона пам'ятає?

- Хтось інший змусив Вас повірити, що це була Ваша вина?

• Спробуйте розпізнати модель самозвинувачення. Постраждала особа також може звинувачувати себе в інших речах, ніж в тому, що вона пережила. Обговоріть це з постраждалою особою під час зустрічі.

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі про психологічні причини самозвинувачення після перенесеного ҐЗН

Розкажіть постраждалій особі про те, чому виникає самозвинувачення і як фактори психосоціального стресу та травматичні переживання можуть спровокувати самозвинувачення. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Допоможіть постраждалій особі зрозуміти різницю між двома стилями мислення: самозвинувачення і саморефлексія (роздуми про свій вибір, дії і почуття). Приклади включають:

- «Я нічого не можу зробити» / «Я ні на що не годжуся» проти «Я помилилася» / «Я намагалася з усіх сил»

- «Це моя вина» проти «Я не несу відповідальності за його агресивну поведінку».

• Самозвинувачення мислення пов'язане з самозвинуваченням і заподіянням шкоди самому собі (наприклад, порізи, самобичування, вживання психоактивних речовин тощо).

• Самозвинувачення може проявлятися в тому, що постраждала особа дуже критично ставиться до себе. Деякі люди припускають, що звинувачення себе допоможе їм навчитися з власних помилок і зробити краще наступного разу. Однак часто це викликає у них почуття сорому, що може перешкодити мозку чітко мислити та вчитися. Непотрібно звинувачувати себе, коли ми робимо помилки, важливо мати більш збалансований погляд на те, хто несе відповідальність.

• Якщо постраждала особа перебуває в аб'юзивних стосунках, допоможіть їй зрозуміти, як це впливає на неї. Людина може не усвідомлювати, що перебуває в аб'юзивних стосунках. У цьому випадку може бути корисно поговорити про здорові стосунки та здорове спілкування. Якщо потрібно, проаналізуйте цикл насильства, колесо влади і контролю та колесо рівності та обговоріть це з постраждалою особою.

• Багато постраждалих, які звинувачують себе, часто борються зі складними та нав'язливими емоціями (наприклад, сором, тривога, самотність).

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа вже використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Постійна невпевненість у собі пов'язана з низькою самооцінкою. Допоможіть постраждалій особі підвищити самооцінку і віру в свою життєстійкість і силу (наприклад, спів пісень, гімнів, турбота про себе, слова близьких, молитва).

• Використовуйте когнітивну реструктуризацію для генерування більш збалансованих думок, які замінюють самозвинувачення. Когнітивна реструктуризація може бути особливо корисною, якщо постраждала особа використовує чорно-біле мислення. Чорно-біле мислення означає, що людина розглядає ситуації лише у категоріях крайнощів. Людина, яка постійно звинувачує себе, може думати: «Я завжди зазнаю невдачі», «Я ніколи нічого не можу зробити правильно», «Я завжди помиляюся» або «Інші завжди знають краще». Якщо щось не ідеально, все сприймається як погане (див. розділ «Когнітивна реструктуризація»).

• Усвідомленість на початковому етапі може допомогти постраждалій особі розпізнати, коли вона звинувачує себе. Однак це усвідомлення повинно бути без осуду. Маркування може бути корисним: «Це думка про самозвинувачення».

• Допоможіть постраждалій особі позбутися самозвинувачення, відволікаючись чимось (наприклад, послухати пісню, погуляти, зателефонувати другові) або використовуючи техніку заземлення.

• Використовуйте позитивне судження про ситуацію. У що людина хоче вірити? Попросіть людину почати ранок з повторення позитивного судження про ситуацію (наприклад, «Я – сильна жінка, яка знову вчиться мріяти. Я терпляча»).

• Нагадайте постраждалій особі про її захисні фактори (див. «Древо життя», Додаток В або «Лінія життя», Додаток С).

• Попросіть постраждалу особу назвати 2-3 близькі людини, які можуть нагадати їй про її таланти. Цим близьким не обов'язково бути живими або фізично перебувати поруч. Ви можете попросити людину «уявити, що вони могли б їй сказали».

• Заохочуйте постраждалу особу знаходити способи ставитися більш поблажливо до себе, коли у неї з'являються думки про самозвинувачення. Спробуємо навести дуже короткий приклад цього: постраждала особа може спробувати сказати собі, що вона не самотня у своїх стражданнях, що страждають і інші люди. Потім вона може спробувати покласти руку на серце і запитати себе: «Що мені потрібно почути зараз, щоб почати ставитися більш поблажливо до себе?» Це може бути фраза, яка підходить їй у конкретній ситуації, наприклад:

- Чи можу я проявити до себе співчуття, яке мені потрібно

- Чи можу я навчитися приймати себе такою, яка я є

- Чи можу я пробачити себе

- Чи можу я бути сильною

- Чи можу я бути терплячою[22]

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Обговоріть із постраждалою особою, що було для неї найбільш дієвим на сеансі.

• Попросіть постраждалу особу визначити 2 стратегії, які вона може вжити, щоб зменшити почуття самозвинувачення.

• Практикуйте із постраждалою особою відповідні техніки.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу звернути увагу на те, коли спрацьовує тригер, час доби, хто знаходиться поруч з нею, що вона відчуває і про що думає, а також де і коли постраждала особа починає звинувачувати себе.

• Попросіть постраждалу особу поділитися тим, чого вона навчилася на цьому занятті, з однією людиною, якій вона довіряє.

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

[22]Нефф, К. Перерва на самочуття. https://self-compassion.org/exercise-2-self-compassion-break/

Проведіть наступний сеанс, щоб перевірити, чи допоміг постраждалій особі план дій із 2 пунктів

• Проаналізуйте тиждень, проведений постраждалою особою. Обговоріть будь-які загальні питання, занепокоєння чи думки.

• Обговоріть будь-які труднощі або перешкоди, з якими зіткнулася постраждала особа і які вплинули на її здатність практикувати техніки.

• Адаптуйте вивчені техніки або навчіть постраждалу особу новим технікам, які їй допоможуть вивільнити сильні емоції.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• З якими проблемами Ви зіткнулися у роботі з постраждалою особою, яка звинувачує себе?

• Чому, на Вашу думку, у Вашій культурній спільноті багато постраждалих звинувачують себе?

• Чому Ви навчилися при наданні допомоги постраждалим із самозвинуваченням?

СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА ІНТИМНІСТЬ

У цьому розділі міститься опис кроків, які соціальні працівники можуть використовувати, щоб допомогти постраждалим з проблемами сексуальності та інтимної близькості. Основну інформацію, що стосується сексуального та репродуктивного здоров'я, можна знайти після цього розділу, щоб допомогти фахівцям при обговоренні цих тем.

Після того, як хтось пережив сексуальне насильство, дуже поширеною травматичною реакцією є недовіра, страх і уникнення інших. Ця специфічна форма насильства змінює спосіб, яким людина, яка пережила насильство, розуміє та ставиться до свого тіла, інших людей, сексуальності та фізичної та емоційної близькості.

Деякі поширені проблеми, з якими стикаються постраждалі, включають:

• Уникнення або боязнь сексу

• Ставлення до сексу як до зобов'язання

• Труднощі з довірою

• Переживання негативних почуттів, таких як гнів, огида або провина при дотику

• Труднощі зі збудженням, відчуття дискомфорту або біль

• Емоційна відстороненість або відсутність присутності під час сексу

• Нав'язливі або тривожні сексуальні думки та образи

• Неадекватна сексуальна поведінка

• Труднощі у встановленні або підтримці інтимних відносин

Соціальному працівнику і постраждалій особі може бути важко говорити про секс і інтимну близькість. Важливо обережно досліджували цю частину життя постраждалої особи.

Крок 1: ОЦІНКА і визначення того, що викликає стрес у людини через секс/близькість (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти, чому її стрес пов'язаний із сексом та інтимною близькістю.

• **Створіть безпечне середовище**. Людина повинна відчувати себе в безпеці, щоб поговорити з Вами про секс та близькість. Подумайте, що потрібно людині, щоб відчувати себе в безпеці під час розмови?

• Задавайте питання про почуття людини та її основні переконання щодо сексу (наприклад, секс приносить користь лише одній людині або секс є зобов'язанням). Наприклад, «Що Ви думаєте про інтимність та секс? Це те, що Вам подобається, чи це викликає стрес?»

- Визначте основні переконання постраждалої особи щодо сексу та інтимної близькості.

- Запитайте людину: Чи завжди у неї були ці переконання? Як вони змінилися через пережите сексуальне насильство?

• **Визначте та складіть список** тривожних думок та почуттів, пов'язаних із сексуальністю та інтимною близькістю.

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі про її психологічний стрес як реакцію на близькість та сексуальність

Розкажіть постраждалій особі про те, як травматичні події можуть вплинути на близькість та секс. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це.

• Нагадайте людині, що сексуальне насильство має психологічні, емоційні, духовні та фізичні наслідки.

• **Кожен, хто пережив ҐЗН, по-різному реагує на сексуальне насильство**. Деякі висловлюють свої емоції і негайно розповідають іншим про те, що сталося, тоді як інші вважають за краще тримати свої почуття при собі тижні, місяці чи роки, перш ніж розповісти про це. Деякі ніколи не розповідають про те, що з ними трапилось. Правильної відповіді немає.

• Поясніть людині, що після сексуального насильства мимовільне прокручування в пам'яті минулих події – це нормально. **Тригери**, спогади або мимовільне прокручування в пам'яті події повертають людину до події початкової травми і змушують її відчувати приголомшливі емоції, фізичні симптоми або негативні думки.

• **Тригери** змушують постраждалу особу відчувати або поводитися так само, як під час або відразу після травматичної події, оскільки мозок не відрізняє те, що сталося тоді, від того, що відбувається навколо неї зараз. Важливо допомогти людині визначити тригери (див. розділ «Визначення тригерів»).

• Нормально мати **автоматичні негативні реакції на будь-який дотик**, такі як пам'ять, панічна атака, смуток або заціпеніння. Ці реакції небажані і засмучують, проте з часом вони можуть виникати не так часто. Ситуація може бути ще складнішою, якщо постраждала особа мала труднощі з сексуальними почуттями або близькістю до насильства.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа ***вже*** використовує, а потім поділіться новими стратегіями

• Обговоріть способи сприйняття постраждалою особою інтимного життя та сексуальності.

- Дізнайтеся, чи розуміє вона основи сексу.

- Що викликає труднощі?

- Що приносить задоволення?

- Дізнайтеся, як вона сприймає своє тіло?

- Чи здатна вона відчувати сексуальне задоволення?

• Розгляньте перелік **конкретних тривожних почуттів та думок (або основних переконань**), які людина відчуває щодо сексуальності та близькості (створено на Кроці 1).

• Допоможіть постраждалій особі усвідомити те, як вона могла б ставитися до сексу, якби ніколи не піддавалася сексуальному насильству. З'ясуйте, як вона сприймати секс у майбутньому.

• Допоможіть людині визначити свої **тригери.** Нагадайте постраждалій особі, що тригерами може бути все, що було присутнє до, під час або після сексуального насильства. Тригери активуються за допомогою одного або декількох з п'яти почуттів: зору, звуку, дотику, нюху і смаку (наприклад, певна пісня, запах печива або пляшка алкоголю).

• Порекомендуйте постраждалій особі брати активну участь у сексуальному житті. Допоможіть постраждалій особі обговорювати зі своїм партнером те, як вона себе почуває, про її уподобання, про те, що їй не подобається, що доставляє дискомфорт, і про її бажання. Це може бути новим досвідом для постраждалої особи, але це спосіб відчувати себе більш контрольованою.

• Якщо спрацьовують тригери під час близькості з партнером, людина може обговорити зі своїм партнером, що б вона хотіла, щоб той зробив, коли у неї виникне ця автоматична реакція (наприклад, припинити те, що він робить, обійняти її, поговорити з нею тощо). Людина також може попросити свого партнера стежити за ознаками виникнення автоматичної реакції і негайно припинити сексуальну активність або застосувати альтернативний варіант.

• Запропонуйте утриматися від сексу, поки людина не відчує себе готовою. Це може дозволити людині відчувати себе комфортно з партнером без тиску сексу.

• Порекомендуйте постраждалій особі не поспішати і вибирати свій власний темп щодо близькості і сексу. Важливо, щоб вона відчувала себе під контролем.

• Навчіть постраждалу особу технікам заземлення у разі спрацювання тригерів, таким як: техніка заземлення з п'яти речей (див. розділ «Техніки заземлення»).

- Назвіть 5 речей, які Ви бачите навколо себе

- Назвіть 5 речей, які Ви можете відчути прямо зараз (ноги на підлозі, м'яка сорочка)

- Назвіть 5 речей, які Ви можете почути прямо зараз (телевізор, птахи за вікном)

- Назвіть 5 речей, які Ви можете відчути зараз

***Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність**:*

Сексуальна орієнтація відноситься до емоційного та/або сексуального потягу до інших людей. Сексуальна орієнтація має широкий діапазон, від потягу до людей іншої статі до виняткового потягу до людей тієї ж статі. В даний час для позначення осіб різної сексуальної орієнтації використовується широкий спектр термінів, які відрізняються з урахуванням контексту, а також типу людини. Деякі поширені терміни, що використовуються, включають: гетеросексуал/традиційної орієнтації (емоційно, романтично чи сексуально приваблюють представників іншої статі), гей / лесбіянка (емоційно, романтично чи сексуально приваблюють представників своєї статі) та бісексуал (емоційно, романтично чи сексуально приваблюють представників своєї статі). як до чоловіків, так і до жінок, або до будь-якої гендерної ідентичності).

Гендерна ідентичність відноситься до внутрішнього відчуття людиною своєї статі, яке може збігатися, а може і не збігатися зі статтю, яка була при народженні; гендерне самовираження відноситься до того, як людина зовні проявляє гендерну ідентичність через поведінку, одяг, зачіски, голос або особливості тіла, що відрізняється у кожної людини. у

кожному контексті і ґрунтується на переважаючих культурних уявленнях і нормах про те, що означає належати до певної статі.

ЛГБТІ – це абревіатура для людей, які ідентифікують себе як «лесбіянки, геї, бісексуали, трансгендери та інтерсексуали». Вона використовується в якості узагальнюючого терміна для опису різних груп людей, які не відповідають загальноприйнятим уявленням про чоловічі і жіночі гендерні ролі. У будь-якому контексті соціальні працівники повинні переконатися, що вони усвідомлюють, які терміни доречно використовувати, а які вважаються принизливими, і їх слід уникати. Якщо Ви працюєте з представником ЛГБТІ і не знаєте, який термін використовувати, Просто запитайте їх.

ЛГБТІ у всьому світі гинуть або зазнають насильства на ґрунті ненависті, включаючи різні форми ҐЗН, катування, затримання, криміналізацію та дискримінацію на роботі, у сфері житла, охорони здоров'я та освіти через їх реальну або сприйняту різницю у полі, сексуальній орієнтації чи гендерній ідентичності. Вони також можуть зазнати жорстокого поводження і від них можуть відректися члени сім'ї. В офісі або по телефону соціальні працівники можуть запропонувати постраждалим ЛГБТІ безпечний простір, без насильства та дискримінації, де вони можуть покращити свій стан. Представники ЛГБТІ існують у кожній громаді кожної країни, включаючи сільські та міські громади. Їх присутність у спільнотах може бути різною. Можливість поділитися інформацією про свою стать, сексуальну орієнтацією та гендерною ідентичністю з соціальними працівниками має вирішальне значення для надання ефективної допомоги. Багато людей бояться повідомляти соціальним працівникам про те, що вони - ЛГБТІ, тому що бояться дискримінації, порушення конфіденційності або відмови в наданні послуг. Забезпечення конфіденційності є найважливішим для довіри. ЛГБТІ повинні відчувати впевненість, що соціальні працівники не будуть розголошувати їх особисту інформацію членам сім'ї чи громаді. Соціальні працівники можуть допомогти представникам ЛГБТІ зрозуміти їх захисні чинники, які дозволили їм подолати труднощі, незважаючи на проблеми в суспільстві.

Соціальному працівнику важливо спочатку усвідомити, які поширені переконання, практики та політика існують у їхній громаді, які можуть бути шкідливими та порушувати права ЛГБТІ. Потім поміркуйте над переконаннями та поведінкою, які Ви як особистість маєте щодо людей з різною гендерною ідентичністю та сексуальною орієнтацією. Соціальні працівники можуть дотримуватися дискримінаційних переконань, які змінюють спосіб спілкування з людьми певної ідентичності та надання їм підтримки, потенційно завдаючи шкоди, ігноруючи їхні проблеми та ставлячись до них упереджено по відношенню до інших (див. розділ Частини 7 про культурне використання та адаптацію цього модуля). Це може ускладнити роботу з людьми, у яких гендерна ідентичність або сексуальна орієнтація відрізняються від Вашої власної, особливо при обговоренні сексуальності та інтимних відносин. Мета соціального працівника - ставитися до всіх постраждалих однаково і професійно, незалежно від особистих і суспільних переконань. Соціальні працівники можуть обговорити, чи є це перешкодою для них (наприклад, під час нагляду) і як вони можуть працювати з людьми, які можуть відрізнятися від них.

*Для більш глибокого розуміння роботи з особами зі спільноти ЛГБТІ ознайомтеся з Частиною IV Керівництва з ведення випадків ҐЗН, навчальним пакетом МОМ[23] для ЛГБТІ і ресурсами Управління верховного комісара ООН у справах біженців[24]

[23]https://lgbti.iom.int/lgbti-training-package
[24]https://emergency.unhcr.org/entry/221506/lesbian-gay-bisexual-transgender-and-intersex-lgbti-persons

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи.

• Запитайте постраждалу особу, чого вона навчилася на сьогоднішньому занятті.

• Попросіть постраждалу особу вибрати 3 практичні стратегії, які вона може використовувати, щоб відчувати себе більш впевненою і контролювати свою сексуальність і інтимну близькість.

• Практикуйте з постраждалою особою відповідні техніки.

• Дайте домашнє завдання.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу подумати про те, що здалося їй незрозумілим, викликає або провокує в сьогоднішній розмові, обміркувати або поговорити про свої думки з людиною, якій постраждала особа довіряє.

• Що постраждала особа дізналася від своїх батьків, друзів чи духовних та/або культурних груп про секс та інтимну близькість? Що постраждала особа думає про те, що вона дізналися?

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб перевірити, чи допоміг постраждалій особі план дій із 3 пунктів, а також обговорити проблеми, здогади і адаптувати будь-які методи для постраждалої особи.

• Проаналізуйте тиждень, проведений постраждалою особою. Обговоріть будь-які загальні питання, занепокоєння чи думки.

• Обговоріть будь-які труднощі або перешкоди, з якими зіткнулася постраждала особа і які вплинули на її здатність практикувати техніки.

• Адаптуйте вивчені техніки або навчіть постраждалу особу новим технікам, які їй допоможуть вивільнити сильні емоції.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Як Ви ставитеся до розмов про секс і інтимну близькість?

- Чи є ця розмова випробуванням для Вас? Якщо так, то чому?

• Як гендерні ролі впливають на те, як говорять про близькість та сексуальність щодо постраждалих від ҐЗН?

• Які стратегії Ви використовуєте, щоб постраждала особа відчувала себе в безпеці, коли говорить на делікатну тему? Які стратегії змусили постраждалу особу відчувати себе в безпеці?

• Подумайте про найефективнішу розмову, яку Ви мали з особою, яка постраждала від ҐЗН, про сексуальність та близькість.

- Що зробило таку розмову ефективною?

ІНФОРМАЦІЯ ПРО РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я[25]

ЩО ТАКЕ РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я?

Репродуктивне здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність захворювань, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів. Репродуктивне здоров'я означає здатність до: зачаття і народження дітей, можливість сексуальних стосунків і право приймати рішення щодо цього.[26]

СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Сексуальне здоров'я є основоположним для загального стану здоров'я та добробуту людей, подружніх пар та сімей, а також для соціального та економічного розвитку громад та країн. Сексуальне здоров'я, якщо розглядати його з позитивного боку, вимагає позитивного і шанобливого підходу до сексуальності і сексуальних відносин, а також можливості отримання приємного і безпечного сексуального досвіду, вільного від примусу, дискримінації і насильства.[27]

ЩО ТАКЕ РОЗМНОЖЕННЯ?

Розмноження - це процес, за допомогою якого організми створюють більше організмів, подібних до себе. У репродуктивному процесі людини беруть участь два види статевих клітин, або гамет. Чоловіча гамета, або сперматозоїд, і жіноча гамета, яйцеклітина, взаємодіють у репродуктивній системі жінки. Коли сперматозоїд запліднює яйцеклітину, ця запліднена яйцеклітина називається зиготою (ZYE-goat). Зигота проходить процес становлення ембріоном і розвитку в плід. Чоловіча репродуктивна система та жіноча репродуктивна система необхідні для процесу розмноження.

Життєвий цикл людини[28]

Чоловічі і жіночі гамети

23 хромосом

яйцеклітина

сперматозоїд

Життєвий цикл людини

запліднення

дорослі клітини

46 хромосом

Клітини зливаються, утворюючи запліднену яйцеклітину

ЖІНОЧА РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА

Жіноча репродуктивна система дозволяє жінкам виробляти яйцеклітини, вступати в статеві зносини, захищати і живити запліднену яйцеклітину, поки вона повністю не розвинеться і не народить. Жіноча репродуктивна система включає в себе кілька частин;

• Жіноча репродуктивна система включає в себе групу органів в нижній частині живота і малого тазу жінки.

---

[25]Адаптовано з Фонду Nemours Foundation, 2020. https://kidshealth.org/en/teens/female-repro.html
[26]https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health
[27]https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
[28]https://slideplayer.com/slide/9305391/

• Вона називається репродуктивною системою, тому що підтримує розвиток і зростання дитини.

• Ця система також відповідає за щомісячні менструальні кровотечі, які також називають менструацією.

• Матка, в якій дитина росте і розвивається. Це порожнистий орган грушоподібної форми з м'язовою стінкою.

• Є два яєчника, по одному з кожного боку матки. Яєчники виробляють яйцеклітини та гормони, такі як естроген та прогестерон. Ці гормони допомагають жіночому організму розвиватися і дозволяють жінці народити дитину. Яєчники виділяють яйцеклітину у межах менструального циклу. Коли яйцеклітина вивільняється, це називається овуляцією. Кожна яйцеклітина крихітна - приблизно в одну десяту розміру макового зернятка.

• Фаллопієві труби йдуть від матки до яєчників. Під час овуляції яєчник випускає яйцеклітину в розташовану поруч з ним фаллопієву трубу.

• Шийка матки - це нижня частина матки, яка відкривається у піхву. Під час пологів шийка матки розширюється приблизно на 10 сантиметрів, щоб дитина могла вийти з матки через піхву.

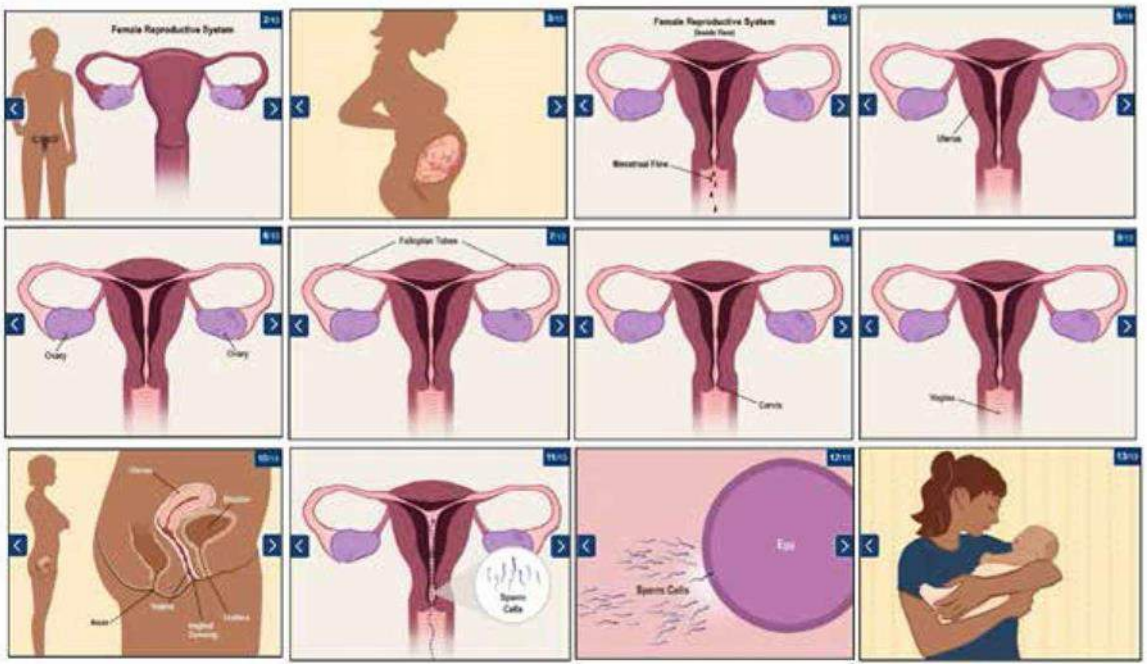
• Піхва - це трубка, яка з'єднує матку із зовнішньою частиною тіла. Вхід у піхву знаходиться зовні тіла. Це називається отвором піхви.

• Вагінальний отвір - це отвір нижче сечовипускального каналу і над анусом.

• Під час сексу сперматозоїди переміщуються через піхву до матки і фаллопієвих труб. У фаллопієвій трубі сперматозоїд зустрічається з яйцеклітиною, яка вийшла з яєчника під час овуляції.

• Якщо сперматозоїд запліднює яйцеклітину жінки, це є першим кроком у розмноженні (вагітність).

• Якщо все піде добре, через 9 місяців народиться дитина.



Жіноча репродуктивна система[29]

МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ

Приблизно раз на місяць, під час овуляції, яєчник посилає крихітну яйцеклітину в одну з фаллопієвих труб. Якщо яйцеклітина не запліднюється в матковій трубі, яйцеклітина залишає організм приблизно через 2 тижні через матку - це менструація. Кров і тканини з внутрішньої оболонки матки об'єднуються, утворюючи менструальний цикл. У більшості жінок це триває від 3 до 5 днів. Жінки і дівчатка часто відчувають дискомфорт в дні, що передують менструації, - як фізичні, так і емоційні симптоми, такі як здуття живота, втома, болі в спині, в області молочних залоз, головні болі, запори, діарея, дратівливість і проблеми з концентрацією уваги і подоланням стресу.

Якщо яйцеклітина запліднена, настає вагітність, яка триває в середньому 280 днів, близько 9 місяців.

Менструальний цикл[30]

Малюнок

ТИМЧАСОВА ВТРАТА КОНТРОЛЮ НАД СВІДОМІСТЮ (ДИСОЦІАЦІЯ)

У цьому розділі описані кроки, які повинні зробити соціальні працівники, щоб допомогти постраждалій особі впоратися з дисоціацією.

Одним із визначень дисоціації або тимчасової втрати контролю над свідомістю є психічний процес, який передбачає вимкнення спогадів, почуттів, думок чи почуття себе в сьогоденні. Багато людей відчувають це в якийсь момент свого життя. Легка тимчасова втрата контролю над свідомістю у більшості людей, включаючи здорових людей, полягає у забутті дій, які увійшли у звичку, таких як замикання дверей. Ця подія настільки повторюється в повсякденному житті, що конкретний випадок замикання дверей може бути забутий. Постійні, часті або тривалі періоди тимчасової втрати контролю над свідомістю можуть бути симптомами більш серйозної проблеми із психічним здоров'ям, наприклад, дисоціативного розладу. Тимчасова втрата контролю над свідомістю може полягати у мрійливості, відстороненості, іншій поведінці, використанні іншого тону голосу або інших жестів, зміні емоцій або реакцій на подію, наприклад, коли людина спочатку стає переляканою і боїться, а потім вдається до насильства. Постраждала особа з тимчасовою втратою контролю над свідомістю може сказати вам, що іноді вона відчуває, що її тіло не справжнє або що вона існує поза межами свого тіла. Або вона може згадати, що все навколо неї здається туманним або нереальним. Або з нею трапляються інші, здавалося б, дивні речі, наприклад, вона опиняється у якомусь місці, але не пам'ятає, як туди потрапила, або у неї є речі, які вона не пам'ятає, як купувала. Дисоціація відбувається за межами вікна толерантністю постраждалої особи. Багато постраждалих через свої травматичні переживання, борються з дисоціацією.

У різних спільнотах і культурах можуть бути інші пояснення цих самих симптомів, а також різні терміни для їх опису. Для усунення дисоціації можуть також використовуватися непсихологічні втручання (наприклад, духовна або релігійна церемонія).

У той час як клінічна дисоціація повинна лікуватися фахівцем, соціальний працівник може різними способами підтримати постраждалу особу, яка відчуває проблеми з дисоціацією. Виконайте наступні дії, щоб підтримати постраждалу особу, яка страждає від дисоціації.

Крок 1: ОЦІНКА і визначення того, що викликає дисоціацію

[29] Фонд Nemours Foundation, 2020. https://kidshealth.org/en/teens/female-repro.html
[30]https://www.menstrupedia.com/articles/physiology/cycle-phases

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти, що з нею відбувається і чому, на її думку, це може статися.

Пам'ятайте, що різні відчуття могли бути пов'язані з сексуальним або фізичним насильством (різні запахи, такі як духи або алкоголь, то, як хтось торкається до постраждалої особи тощо).

• Почніть з емпатичного коментаря про те, як Ви оцінюєте готовність постраждалої особи обговорювати з Вами болючі для неї питання.

• Визначте причини, чому у постраждалої особи виникає дисоціація (тобто тригери), і використовуйте шкалу дистресу для оцінки тяжкості дисоціації.

- Попросіть постраждалу особу сказати, чи може вона згадати, що відбувалося до події, пов’язаної з тимчасовою втратою контролю над свідомістю.

- Запитайте про те, які **думки і почуття** виникають у постраждалої особи перед травматичною подією.

- Запитайте про **спосіб харчування та спосіб життя** постраждалої особи (будьте уважні до контексту). Постраждала особа може «відключитися», якщо у неї не було можливості їсти чи пити в достатній кількості, тому важливо з'ясувати, чи це головна проблема, чи це пов'язано з проблемою, яка змусила її звернутися до Вас за допомогою.

- Запитайте постраждалу особу про причини, чому, на її думку, це відбувається (виключіть будь-які культурні/релігійні переконання).

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі про дисоціацію

Розкажіть постраждалій особі про те, чому відбувається дисоціація, і як фактори психосоціального стресу та травматичні переживання можуть спровокувати появу дисоціації.

• У постраждалої особи виникає дисоціація, коли частини мозку намагаються захистити тіло.

Це може бути пов'язано з режимом боротьби або втечі, коли постраждала особа вважає, що може бути в небезпеці, навіть якщо в даний час їй нічого не загрожує, але такий режим викликаний подіями минулого. Це нормальні реакції на стресові переживання.

• Тригери змушують людину, яка пережила сексуальне насильство, відчувати або поводитися так само, як вона поводилася під час або відразу після травматичної події, оскільки мозок не відрізняє те, що сталося в той час, від того, що відбувається навколо постраждалої особи зараз. Важливо допомогти людині визначити тригери (див. розділ «Визначення тригерів»).

• Автоматичні негативні реакції на будь-який дотик - це нормальні реакції, наприклад, дисоціація, мимовільне прокручування в пам'яті травматичної події, панічна атака, смуток або заціпеніння. Ці реакції небажані і засмучують, проте з часом і після отримання психологічної допомоги їх інтенсивність може зменшитися.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа ***вже*** використовує, а потім поділіться новими стратегіями (лише тими, які ефективні для постраждалої особи).

Деякі стратегії, які можна використовувати, щоб допомогти впоратися зі стресом і тривогою, що провокують дисоціацію, включають:

• Достатній сон щоночі.

• Збалансоване харчування.

• Регулярні фізичні навантаження (фізичні вправи можуть допомогти багатьма способами).

• Використання методів релаксації, які допомагають впоратися зі стресом.

• Виявлення тригерів, їх запобігання або управління ними.

• Практика методів заземлення, які можуть допомогти постраждалій особі повернутися до теперішнього моменту. **Часто це найефективніша стратегія боротьби з дисоціацією**.

• Слідкуйте за появою ознак дисоціації, оскільки постраждала особа може переживати її, не усвідомлюючи цього. Раптові зміни настрою, труднощі з запам'ятовуванням особистої інформації про себе чи своє життя - все це ознаки того, що постраждала особа може переживати дисоціацію. Помічайте, коли це відбувається, і виявляйте потенційні тригери.

Якщо у постраждалої особи починає виявляти ознаки дисоціації під час зустрічі, соціальний працівник може допомогти повернути її до теперішнього моменту, назвавши її ім'я, нагадавши, де постраждала особа знаходиться і який сьогодні день/час, попросивши її схопитися за стілець, постукати по ногах або впертися ступнями в підлогу, попросивши постраждалу особу назвати предмети певних кольорів в кімнаті, встати і пройтися по кімнаті, або використовуйте інші базові техніки заземлення.

Допоможіть постраждалій особі відстежувати та спостерігати за ознаками дисоціації, оскільки вона може переживати дисоціацію, не усвідомлюючи цього. Раптові зміни настрою, труднощі з запам'ятовуванням особистої інформації про себе чи своє життя та відчуття відірваності від оточуючих - все це ознаки того, що постраждала особа може зазнати дисоціації. Помічайте, коли це відбувається, і виявляйте потенційні тригери.

Тривога та інші тривожні емоції

Коли постраждала особа відчуває страх і занепокоєння, її тіло прокидається. Страх і тривога говорять тілу: «Прокинься. Будь готовий. Трапитися може все. Ти не в безпеці».

• Допоможіть постраждалій особі уповільнити роботу свого тіла за допомогою вправ на заземлення та релаксацію (див. розділи «Розслаблення» та «Заземлення»).

• Обговоріть способи, за допомогою яких постраждала особа може відчувати себе в безпеці: 1) вирішення проблем (див. розділ «Вирішення проблем») або 2) використання духовних/культурних захисних практик (наприклад, захисних молитов, амулетів).

• Розробіть план відновлення разом з постраждалою особою. Цей план складається з 3 речей, які постраждала особа може зробити, якщо вона відчуває, що її провокують таким чином, що зазвичай призводить до дисоціації.

• Навчіть постраждалу особу звільняти свої тривожні емоції та думки, коли вони виникають (наприклад, писати, розмовляти з другом, молитися, співати).

• Попросіть постраждалу особу використовувати техніку когнітивної реструктуризації у разі виникнення нав’язливих думок (див. розділ «Когнітивна реструктуризація»).

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план дій, якщо постраждала особа помітить появу тригерів/дисоціації (зауважте, що людина не завжди може це помітити самостійно).

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи

• Поясніть постраждалій особі важливість дотримання розпорядку дня, щоб сигналізувати її тілу та розуму про те, що в минулому вона не мала травматичного досвіду. Вона повинна пробувати ці ритуали, поки це не увійде у звичку.

• Поясніть постраждалій особі важливість дотримання розпорядку дня, щоб сигналізувати її тілу та розуму про те, що в минулому вона не мала травматичного досвіду. Вона повинна пробувати ці ритуали, поки це не увійде у звичку.

• Попрацюйте з постраждалою особою, щоб визначити 3 речі:

- одну корисну річ, яка допоможе їй у разі появи тригерів;

- одну дію, що заважає постраждалій особі заспокоїтись у разі появи тригерів і яку вона перестане робити.

- одну нову техніку заземлення, яку постраждала особа почне застосовувати у разі появи дисоціації.

• Практикуйте з постраждалою особою будь-які нові техніки.

• Дайте постраждалій особі домашнє завдання, яке вона повинна виконати перед наступним сеансом, який Ви проводите з нею, і перевірте його під час наступного сеансу (якщо виникнуть складності, допоможіть постраждалій особі шляхом обговорення рішень).

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Порекомендуйте постраждалій особі попросити близьких розповісти про 3 речі, які вони роблять, щоб заспокоїтися.

• Порекомендуйте постраждалій особі практикувати узгоджені керовані психічні образи або метод візуалізації (див. розділ «Розслаблення»). Соціальний працівник повинен практикувати це з постраждалою особою на сеансі.

• Порекомендуйте постраждалій особі практикувати техніки заземлення та релаксації.

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб обговорити проблеми, успіхи, а також переглянути і адаптувати методи для постраждалої особи.

• Визначте, що було складним, а що ефективним.

• Вирішіть проблему разом з постраждалою особою, щоб зрозуміти, що для неї виявилось складним, адаптуйте існуючі методи або запропонуйте та практикуйте нові методи.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Подумайте про традиційні засоби або практики у Вашій власній культурі або в культурі постраждалої особи, які можуть допомогти їй застосувати техніки заземлення та розслаблення, коли виникають тригери.

• Подумайте про досвід інших постраждалих осіб, які боролися з проблемами дисоціації, що допомогло їм позбавитися від проблем з дисоціацією?

• Подумайте про подробиці життя постраждалої особи. Виявіть можливі причини, які заважають постраждалій особі залишатися в теперішньому моменті (пам'ятайте, у більшості випадків причин набагато більше, ніж здається постраждалій особі).

СОМАТИЧНІ СИМПТОМИ

У цьому розділі описані кроки, які повинні вжити соціальні працівники, щоб допомогти постраждалим із соматичними симптомами.

Соматичні симптоми – це фізичні симптоми, які викликані психосоціальними проблемами. Соматичні симптоми вказують соціальному працівнику на те, що постраждалу особу щось турбує. Скарги на фізичні симптоми символізують ці проблеми.

Постраждала особа може проявляти занепокоєння з приводу соматичних симптомів та скарг на соматичні симптоми. Однак такі соматичні симптоми зазвичай не мають медичних причин та пояснення. Біль може бути результатом психологічних проблем. Деякі поширені соматичні симптоми серед постраждалих від ҐЗН: головний біль, біль у животі або області статевих органів, біль у руках, ногах або суглобах, нудота та блювота, біль у тілі та м'язовий дискомфорт, непритомність, прискорене серцебиття, затримку менструації та біль до, під час або після сексуальних стосунків.

ВАЖЛИВО: Усі постраждалі, які, як видається, мають соматичні симптоми, повинні бути у першу чергу оглянуті медичним працівником до того, як соціальний працівник почне з ними працювати. Такий підхід дозволить медичному працівнику переконатися у відсутності медичних причин для симптомів людини.

Як тільки медичні причини будуть виключені, ми зможемо встановити зв'язок між соматичними симптомами людини і її проблемами, пов’язаними з ҐЗН, і життєвими труднощами

Часто у випадку ґендерно зумовленого насильства тіло було місцем насильства або об'єктом критики та словесного насильства з боку злочинця чи іншої форми контролю. Постраждала особа також може відчувати таке емоційне відчуття у своєму тілі, як розчарування через те, як вона відреагувала на насильство (наприклад, постраждала особа тремтіла замість того, щоб чинити опір). Можливо, за цих обставин вона погано поводилась зі своїм тілом, наприклад, не вживала здорову їжу (якщо у неї була можливість вживати здорову їжу), вживала наркотики чи алкоголь або припинила фізичну активність. Або ж постраждала особа може критично ставитися до частин свого тіла, часом сердячись за те, що вони теж функціонують не так, як їй хочеться. Це заважає постраждалій особі та іншим усвідомити, що їхні тіла є джерелами інтелекту, інформації та енергії, що зазнають постійних змін. Наше тіло завжди підтримує нас і має здатність допомагати нам одужати і розвиватися. Частина 1 модуля містить пояснення реакцій «Бийся», «Біжи», «Замри», «Підкоряйся» перед загрозою чи небезпекою, а також дуже специфічні фізичні реакції організму перед небезпекою (див. зображення на сторінці 17). Ці реакції призначені для захисту постраждалої особи і підготовки її до боротьби, втечі або завмирання. Якщо постраждала особа повідомляє про ці соматичні симптоми в даний час, соціальний працівник може запідозрити, що вони були викликані якимись подіями або відчуттям стресу/занепокоєнням з приводу чогось.

Крок 1: ОЦІНКА і визначення того, чому може виникнути соматичний симптом (використовуйте Шкалу емоційного дистресу)

Оцінювати означає задавати питання і намагатися разом з постраждалою особою зрозуміти причину виникнення у постраждалої особи соматичних симптомів.

• Детально вивчіть лише один із тривожних соматичних симптомів постраждалої особи.

• Допоможіть постраждалій особі визначити будь-які тригери або попереджувальні ознаки наближення соматичних симптомів.

• З'ясуйте, коли вперше з'явилися симптоми і які зміни відбулися в житті постраждалої особи до появи соматичних симптомів.

• З'ясуйте, коли симптоми з'являються, а коли ні. Чи можна очікувати появи болю? Шукайте закономірності.

• Як симптом впливає на думки/почуття /поведінку постраждалої особи та її стосунки з іншими людьми?

• Вивчіть тяжкість симптомів і те, як це впливає на повсякденне життя постраждалої особи.

• Вивчіть поточні та минулі фактори психосоціального стресу.

• Визначте культурні переконання постраждалої особи і членів її сім'ї щодо соматичних скарг.

• Задавайте питання про реакцію постраждалої особи на симптоми і про те, як вона справляється з ними (наприклад, про використання традиційних засобів). Важливо не знецінювати традиційні способи і методи зцілення. Ці ресурси мають важливе значення для постраждалих! І ми можемо допомогти постраждалим з емоційним аспектом перебігу соматичного захворювання одночасно з отриманням ними інших форм підтримки.

• З'ясуйте, чи є у постраждалої особи інші симптоми, крім соматичних. Деякі постраждалі особи з постійним смутком і тривогою повідомляють про скарги на соматичні симптоми.

Крок 2: ПОЯСНЕННЯ постраждалій особі, чому виникають соматичні симптоми

Розкажіть постраждалій особі про значення соматичних симптомів, про те, як фактори психосоціального стресу викликають соматичні симптоми, і про взаємозв'язок розуму і тіла. Розкажіть історії та наведіть приклади, щоб допомогти постраждалій особі зрозуміти все це

• Соматичні симптоми, також відомі як соматизація, - це коли психологічні проблеми та страждання «перетворюються» на фізичні симптоми (наприклад, непритомність, біль у тілі).

• Соматизація притаманна всім людям. Соматизація відбувається через зв'язок між розумом і тілом, який є зворотним зв'язком. Емоції виражаються різним тілесним станом. Наприклад, у постраждалої особи можуть бути головні болі через стрес або біль у животі після сварки з кимось. Ці соматичні симптоми турбують, а деяким людям заважають у повсякденному житті і потребують лікування.

• У постраждалої особи можуть з’явитися соматичні симптоми, коли вона уникає таких емоцій, як смуток, гнів і сором, і робить вигляд, що цих почуттів немає.

• У постраждалої особи можуть бути поодинокі або повторювані соматичні епізоди. Симптомами можуть бути невизначені скарги (наприклад, нудота або відчуття втоми) або вони можуть стосуватися певних ділянок тіла (наприклад, біль у спині, животі).

• Члени сім'ї можуть моделювати і дублювати соматичні симптоми.

• У культурах, де психічне здоров'я відкрито не обговорюється через стигматизацію або в жорстких умовах проживання, страждання в першу чергу виражаються через тіло, оскільки це може бути безпечніше і соціально прийнятне.

• Соматичні симптоми можуть з’являтися навіть тоді, коли постраждала особа висловлює те, що потрібно висловити, або навіть коли постраждала особа знає, чому вона відчуває стрес. Це тому, що іноді стрес занадто сильний і виходить за межі тіла. Таким чином, соматичні симптоми можна розуміти як крайність.

Крок 3: ОБГОВОРЕННЯ існуючих та нових стратегій

Обговоріть стратегії, які постраждала особа ***вже*** використовує, а потім поділіться новими стратегіями.

• Оскільки соматичні реакції є захисним щитом, постраждала особа може використовувати ці реакції, щоб не думати про неприємні події чи небажані почуття. Ви можете допомогти людині, м'яко допомагаючи їй зіткнутися з тим, чого вона уникає. Простіше кажучи, соматичні симптоми зникають, коли постраждала особа отримує допомогу, яка направлена на зменшення емоційного болю.

• Створіть безпечний простір для постраждалих, щоб вони могли відчути емоції, на які вони витрачають багато енергії, намагаючись уникнути, їх соматичні симптоми зменшуються або зникають самі.

• Небажані почуття та думки, яких уникає постраждала особа часто виражаються тілом. Допоможіть постраждалій особі визначити деякі тривожні почуття та думки, які у неї з’являлися останнім часом.

• Попросіть постраждалу особу записати, коли за останні кілька тижнів у неї з'являлися соматичні симптоми. Постраждала особа може спробувати звернути увагу на будь-яких звичайних людей, місця або речі, які з'являлися під час прояву симптомів..

• Зазвичай фізичні скарги насправді пов'язані з проблемами розуму. Спробуйте знайти причини та обговорити їх з постраждалою особою.

• Уважно дослідіть початковий зв'язок симптомів і факторів психосоціального стресу. Як симптом допомагає постраждалій особі впоратися з проблемою?

• Постраждала особа може боятися, що не зможе впоратися з проблемою, з якою зіткнулася. Нагадайте постраждалій особі про її силу (див. розділ «Оцінка ризику і факторів захисту»).

• Регулярні фізичні вправи допоможуть постраждалій особі відчути себе набагато краще.

• Рекомендуйте регулярні заняття, які допоможуть постраждалій особі, такі як письмо, спів, молитва, спілкування з коханою людиною, якій вона довіряє.

• Рекомендуйте постраждалій особі звертати увагу на появу соматичних симптомів та контролювати їх (наприклад, використовуючи методи релаксації та заземлення), а не намагатися їх уникати.

• Багато постраждалих щодня стикаються з різними травматтичними подіями. Це може призвести до того, що їхнє тіло буде постійно перебувати в режимі боротьби/втечі/ завмирання/підкорювання. Ми можемо допомогти постраждалій особі оволодіти техніками розслаблення, щоб вона могла відновити свої сили та відпочити. Спочатку це може тривати лише кілька хвилин під час зустрічі. Сподіваємось, з часом вона зможе знайти більше часу, щоб застосовувати ці техніки після ваших зустрічей.

• Допоможіть постраждалій особі переосмислити її ставлення до свого тіла і усвідомити, що воно також є неймовірним і мудрим ресурсом:

- Сприймати соматичні проблеми як спробу організму повідомити постраждалій особі щось важливе, просячи її дослухатися до нього

- Використовувати тіло, щоб, наприклад, застосовувати техніку розслаблення або заземлення (дихання, використання 5 почуттів, притискання стоп до підлоги, розтяжка)

- Навчіть постраждалу особу виражати вдячність частинам тіла за те, що вони допомагають їй протягом дня (наприклад, ноги за те, що вони допомагають їй ходити на роботу, руки за те, що вони допомагають їй тримати дитину, рот за те, що він допомагає їй скуштувати смачну їжу)

- Розвивати силу та гнучкість за допомогою регулярних вправ або розтяжок

- Порадьте постраждалій особі піклуватися про своє тіло: доглядати за собою, приймати душ, достатню кількість поживної їжі, у разі необхідності звертатися за медичною допомогою, добирати й носити одяг відповідно до погоди, краще спати, скоротити вживання алкоголю і наркотиків, практикувати безпечний секс. Турбота про себе зміцнює самоповагу та впевненість у собі.

Крок 4: РОЗРОБЛЕННЯ плану дій

Розробіть план, щоб нові знання та навички могли бути інтегровані в життя постраждалої особи

• Запитайте постраждалу особу, чого вона навчилася на сьогоднішньому занятті.

• Обговоріть з постраждалою особою те, що вона, можливо, бачила, як робили інші, або що обговорювалося під час цієї сесії. Також попросіть постраждалу особу обговорити ідеї, які, на її думку, будуть корисними для сім'ї.

• Попросіть постраждалу особу вибрати 3 практичні стратегії для зменшення її соматичних проблем.

• Практикуйте з постраждалою особою відповідні техніки.

• Дайте домашнє завдання, яке вона повинна виконати перед наступним заняттям.

ПРИКЛАД ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

• Попросіть постраждалу особу скласти список тригерів і обговорити його.

• Попросіть постраждалу особу звернути увагу на час доби, хто поруч з нею, що вона відчуває і думає, а також де вона знаходиться, коли у неї з'являються соматичні симптоми.

• Попросіть постраждалу особу детально відзначити, що відбувається в її тілі, коли у неї з’являється соматичний симптом. Наприклад, чи помічає вона будь-яку тяжкість, поколювання, напругу, сором, зміну температури тощо?

• Попросіть постраждалу особу навчити близьких того, чого вона навчилася на сьогоднішньому занятті, і попрактикуватися в техніках разом з ними.

Крок 5: ВИКОНАННЯ плану дій

Проведіть наступний сеанс, щоб перевірити, чи допоміг постраждалій особі план дій із 3 пунктів постраждалої особи (перед сесією соціальний працівник повинен ознайомитися з розділом «Виявлення тригерів»).

• Проаналізуйте тиждень, проведений постраждалою особою. Обговоріть будь-які загальні питання, занепокоєння чи думки.

• Обговоріть будь-які труднощі або перешкоди, з якими зіткнулася постраждала особа і які вплинули на її здатність практикувати техніки.

• Адаптуйте вивчені техніки або навчіть постраждалу особу новим технікам, які їй допоможуть вивільнити сильні емоції.

Крок 6: РЕФЛЕКСІЯ: Питання для саморефлексії/контролю

Використовуйте ці питання (окремо або в процесі нагляду), щоб розглянути особистий досвід соціального працівника, його переконання, найкращі практики та проблеми, пов'язані з цією темою.

• Чи відчували Ви, Ваші близькі або постраждалі, яким Ви раніше надавали допомогу, соматичні симптоми після важкого переживання? Які соматичні симптоми Ви пам'ятаєте? Що допомогло полегшити симптоми?

• Чи існують певні причини духовного чи культурного характеру, які постраждалі часто використовують для пояснення появи соматичних симптомів (наприклад, одержимість джинами чи прокляття)?

• Чому, на Вашу думку, жінки частіше, ніж чоловіки, переживають свій психологічний стрес через соматичні симптоми?

• Коли немає слів, часто з'являються соматичні симптоми. Це спосіб організму повідомити про психологічний стрес. Про що постраждала особа не повідомляє або не зможе повідомити?

• Чи ускладнює роботу лікуючого лікаря зосередження постраждалої особи на соматичних симптомах?

ЧАСТИНА 4. ДОДАТКИ

ДОДАТОК А: ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАТУСУ ПАЦІЄНТА (ОПС)[31]

Дослідження психічного статусу пацієнта (ОПС) є психологічним еквівалентом фізичного обстеження. Воно надає миттєву оцінку рівня стресу і функціональних можливостей постраждалої особи. Це спонукає соціальних працівників уважно стежити за 4 основними аспектами: зовнішнім виглядом, поведінкою, почуттями та мовою. Наприклад, іноді зміна способу розмови або ходи постраждалої особи може сказати Вам більше, ніж слова, які вона вимовляє.

Соціальні працівники повинні використовувати дослідження психічного статусу пацієнта як інструмент миттєвої оцінки при кожній взаємодії з постраждалою особою. Немає питань, які потрібно задавати постраждалій особі, натомість ОПС - це інструмент, за допомогою якого визначається те, на що соціальному працівнику необхідно звернути увагу.

Дослідження психічного статусу пацієнта (ОПС)

ЗАГАЛЬНИЙ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД

1. **Зовнішній вигляд (вік):** Чи виглядає постраждала особа молодшою чи старшою за хронологічний вік?

2. **Ставлення:** Доброзичливе, схильне до співпраці, вороже, насторожене, збентежене, зоровий контакт, взаєморозуміння, байдужість тощо?

3. **Статура:** Висока, низька, худа, страждає на ожиріння?

4. **Одяг:** Відповідає віку, сезону, обстановці та випадку? Чистий, акуратний, охайний вигляд, поношений, використовується належним чином? Які кольори: яскраві, тьмяні, однотонні?

5. **Гігієна**: Чи виглядає людина чистою, брудною, не митою? Акуратною, неакуратною, доглянутою?

6. **Запах:** Поту, алкоголю, парфумів, одеколону, лосьйону для гоління?

7. **Вираз обличчя**: Чи виглядає людина сумною, спантеличеною, стурбованою, наляканою, похмурою, збудженою, радісною, тривожною, нудною, підозрілою, усміхненою, чуйною, зацікавленою, приголомшеною чи напруженою?

8. **Зоровий контакт**: Непрямий, фіксований, швидкоплинний, пронизливий, стрімкий, без контакту?

ПОВЕДІНКА

1. **Стиль ходьби**: Швидка, повільна, невпевнена, з човганням, танцююча, нормальна, нескоординована?

2. **Рукостискання:** Міцне, слабке, теплі руки, прохолодні руки, тривалий час?

3. **Нестандартні рухи**: Гримаси, тики, посмикування, постукування ногою, заламування рук, манірність, позерство, гризіння нігтів, жування, ехопраксія (мимовільне повторення або імітація дій іншої людини)?

4. **Постава**: Сутула, розслаблена, скута, хитка, дивні манери, позування, присідання, випрямлення.

5. **Швидкість рухів**: Гіперактивна, повільна, загальмована, збуджена?

6. **Координація рухів**: Незграбна, неповоротка, моторна, часті падіння?

[31] Адаптовано з Річард Лейкман ©1995.

ПОЧУТТЯ

1. **Доречність почуття**: відповідає або не відповідає ситуації.

2. **Діапазон почуттів**: Природні, нормальні, притуплені, поверхневі, обмежені?

3. **Ставлення до соціального працівника під час зустрічі**: Відверте, відкрите, тепле, з острахом, підозріле, вороже, сердите, ухильне, грайливе, спокусливе, насторожене, доброзичливе, приємне, негативне, сором'язливе, надмірно фамільярне, схильне до співпраці, замкнуте?

4. **Особливий настрій або почуття, які спостерігалися або про які повідомлялося**: Смуток, дратівливість, гнів, страх, жаль, піднесений настрій, спантеличеність, оптимізм, песимізм, безнадійність, депресія?

5. **Рівень тривожності**: Оцінений як легкий, помірний, важкий, панічний?

МОВА

1. **Швидкість мови**: Швидка, повільна, звичайна?

2. **Потік мови**: Невпевнений, експансивний, незв'язний, із заїканням, ритмічний, уривчастий, з довгими паузами, забуває про що каже?

3. **Інтенсивність звуку**: Гучний, м'який, звичайний, шепіт, крик, нерозбірлива мова?

4. **Чіткість мови**: Чітка, невиразна, із бурмотінням, шепелявленням, нескладна, доречна, незв'язна?

5. **Жвавість мови**: Жива, нудна, монотонна, нормальна, інтенсивна, напружена?

6. Кількість: відповідає лише на запитання; пропонує інформацію; небагатослівна; німа; багатослівна, вживає повторення?

ДОДАТОК В: ДРЕВО ЖИТТЯ

ЧОМУ ДРЕВО ЖИТТЯ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ У РОБОТІ З ПОСТРАЖДАЛОЮ ОСОБОЮ?

Древо життя» - це вправа, яка сприяє тому, щоб постраждалі пам'ятали про свої сильні сторони та захисні фактори. Постраждалій особі пропонується намалювати дерево. Дерево представляє постраждалу особу, а кожна частина дерева представляє іншу її частину

Захисні фактори - це навички, якості, сильні сторони, здібності, ставлення, цінності та досвід, які дають людині відчуття того, що життя варте того, щоб його прожити. Захисні фактори можуть бути зовнішніми або внутрішніми. Вони допомагають постраждалим долати важкі життєві кризи. На жаль, постраждалі часто забувають про важливість і силу власних ресурсів, особливо в моменти, коли вони найбільше цього потребують: коли їх переповнюють емоції.

Визнання захисних факторів тим, хто пережив ҐЗН, надзвичайно важливо, оскільки вони допомагають постраждалим:

• Бачити позитивні аспекти у своєму житті.

• Фокусуватися не тільки на негативному досвіді і аспектах.

• Відчувати зв'язок зі світом.

• Підвищувати самооцінку і впевненість в собі.

• Знаходити вихід із, здавалося б, безвихідних ситуацій.

• Відчувати, що вони можуть у щось вірити і що варто продовжувати жити.

• Відчувати, що є люди, які люблять і потребують їх.

ДРЕВО ЖИТТЯ

Дерево життя може бути створене індивідуально з постраждалою особою або в групі постраждалих осіб.

Необхідні матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці /фарби або просто ручка /олівець, зображення старого дерева з обламаними гілками (яке все ще живе).

1. Покажіть картинку старого дерева з опадаючим листям і зрізаними гілками. Дерево матиме неушкоджені коріння, і хоча є листя, що опадають, і зрізані гілки, є також кілька невеликих ознак нового життя, таких як маленький квітковий бутон, який починає рости з однієї частини дерева, і плоди, що звисають з решти гілок.

2. Запитайте постраждалу особу: «Що Ви бачите?»

3. Потім запитайте: «Чи залишається дерево деревом, навіть якщо воно втратило листя?» Вкажіть, що дерево все ще є деревом, тому що воно все ще має своє внутрішнє ядро - воно все ще має серце або душу дерева.

4. Зверніть увагу на зрізані гілки і запитайте постраждалу особу: «Що це може означати? Ми, як люди, можемо відчувати, що частина нас була відрізана. Коли ми втрачаємо людей, яких любимо, ми можемо відчувати, що частини нас не вистачає. Часто у нас також залишаються тривалі фізичні травми, через які здається, що ми втратили частину того, ким були раніше. У нас також можуть бути емоційні травми, які, хоча люди і не бачать, ми можемо відчувати, що нам не вистачає частинки самих себе.»

5. Запитайте постраждалу особу: «Як це співвідноситься з Вашими власними почуттями?» Співпереживайте постраждалій особі і підтверджуйте її почуття.

6. Зверніть увагу на коріння дерева: запитайте постраждалу особу: «Які функції виконують коріння?» Коріння живлять дерево; коріння є основою дерева; коріння допомагають дереву рости тощо.

7. Зверніть увагу на плід дерева: запитайте постраждалу особу: «Як дерево все ще плодоносить, навіть якщо у нього зламана гілка?» У дерева все ще є коріння, які підтримують його і дозволяють отримувати поживні речовини для вирощування та дозрівання плодів, навіть якщо гілку зрізати, вона може відрости знову і продовжувати приносити плоди.

8. Запитайте постраждалу особу: «Вам подобається це дерево?» Запропонуйте постраждалій особі намалювати власне дерево.

9. Поясніть, що представляє кожна частина дерева для постраждалої особи:

• **Коріння**: Звідки Ви родом, хто Ваші предки, історія Вашої родини.

• **Земля:** Хто Ви, де Ви знаходитесь; Ваше життя в сьогоденні, наприклад, повсякденні заняття і розпорядок дня, важливі аспекти Вашого повсякденного життя тощо.

• **Стовбур**: Ваші сильні сторони (як довго у Вас такі сильні сторони, хто Вас навчив, що постраждала особа думає про свої сильні сторони)?

• **Гілки**: Надії і мрії про майбутнє.

• **Листя**: Особливі люди, місця, звуки, запахи.

• **Фрукти**: Подарунки, які Ви отримували у своєму житті (подарунки можуть бути матеріальними або нематеріальними. Це можуть бути компліменти, щасливі спогади або фізичні предмети)

• **Комахи**: Речі, почуття, люди чи думки, які «з'їдають»/псують Ваші плоди, стовбур, гілки та листя.

10. Попросіть людину намалювати дерево (використовуючи кольорові олівці, акварель або просто олівець/ручку).

11. Підтримайте розмову з постраждалою особою про те,:

a. що вона відчуває, дивлячись на своє дерево,

b. чи виділяється щось

c. пройдіться по тому, що вона намалювали, починаючи з коренів і закінчуючи комахами (проходите по одному),

d. дізнайтеся, як вона себе почуває, як вона може позбутися від «комах», які пожирають її радість.

12. Вирішіть із постраждалою особою, де вона збирається посадити це дерево життя (в центрі або спеціальному місці в будинку). Якщо Ви виконуєте вправу «Древо життя» в групі, надайте постраждалим можливість забрати дерево додому або створити ліс життя, де вони зможуть зібрати всі свої дерева разом.

Древо життя

ДОДАТОК С: ЛІНІЯ ЖИТТЯ

«Лінія життя» - це вправа, яка може використовуватися для декількох цілей. Дуже важливо, щоб соціальний працівник чітко розумів, для чого він буде використовувати вправу «Лінія життя»:

1. Оцінки наявності ресурсів.

2. При введенні або на ранній стадії консультування отримати загальне уявлення про життя постраждалої особи.

3. Оцінки того, як постраждала особа сприймає і розуміє своє життя

4. Оцінки страждань і труднощів.

5. Підготовки постраждалої особи до освоєння навичок поводження з камінням (негараздами).

У цій вправі постраждала особа Постраждала особа окреслює своє життя за допомогою мотузки, камінців та квітів (якщо цих предметів немає, можна використати малюнок):

• **Мотузка:** символ життя, де кінець мотузки означає майбутнє постраждалої особи.

• **Камені**: символи травматичних і хворобливих подій.

• **Квіти/листя**: символи хороших подій.

Методичні рекомендації

Скажіть постраждалій особі: «Сьогодні я хотів би виконати з Вами невелику вправу. Я приніс із собою мотузку, каміння та квіти/листя. Мотузка – це символ Вашого життя. Подивіться – там, де починається мотузка, - це момент Вашого народження. Подивіться, де Ви знаходитесь сьогодні. Це Ваше минуле, а це символізує Ваше майбутнє».

1. Давайте поглянемо на камені і квіти. Камені – це символи травматичних подій. Великі камені символізують дуже важкі і травматичні події. Менші за розміром камені знаменують подій, які були поганими, але не такими травматичними, як великі.

2. Те ж саме стосується квітів, є великі і маленькі.

3. Тепер я хочу попросити Вас подумати про своє життя і нанизати каміння та квіти на мотузку відповідно до того, що Ви пережили.

4. Вам зрозуміло вправу?

5. У Вас є які-небудь питання?

6. Ви хочете почати зараз?

Існує чіткий початок (народження), потім постраждала особа уявляє власний життєвий досвід і нанизує квіти та маленькі чи великі камені на мотузку відповідно до часової шкали. Кінець мотузки повинен бути згорнутий спіраллю (щоб представляти майбутнє).

Потім соціальний працівник і постраждала особа разом дивляться на лінію життя, яка зображена постраждалою особою. Соціальний працівник може запитати постраждалу особу: «Що Ви відчуваєте, коли дивитеся на своє життя, представлену за допомогою каміння і квітів?» «Вас що-небудь дивує, які почуття Вас переповнюють?»

Адаптація

Вправу «Лінію життя» можна використовувати по-різному. Якщо Ви як соціальний працівник хочете знати, які сильні сторони має постраждала особа, Ви можете просто попросити її покласти квіти лише як щасливі моменти в її житті. Однак, якщо соціальний працівник має на меті познайомитися з постраждалою особою під час знайомства і введення в курс, наприклад, він може попросити постраждалу особу покласти каміння та квіти на лінію життя та вибрати,

який «камінь» найбільше впливає на неї. **На цьому етапі не час детально зупинятися на нерозкритих аспектах життя, оскільки взаєморозуміння, як правило, ще недостатньо досягнуто, щоб постраждала особа могла відчувати себе в безпеці і ділитися особистою інформацією. Під час вступної промови соціальний працівник міг би сказати, що на подальших сесіях, коли постраждала особа почуватиметься комфортніше, вони можуть більш детально поговорити про «каміння». На даний момент постраждала особа може дати каменю конкретну назву, але не говорити про нього більш детально, і це нормально. Проявіть креативність. Довіряйте своєму відчуттю і зверніться за підтримкою до керівника**.

Вправа «Лінія життя» Шиама Мохамед, Ірак, 2020 рік

ДОДАТОК D: ОЦІНКА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ

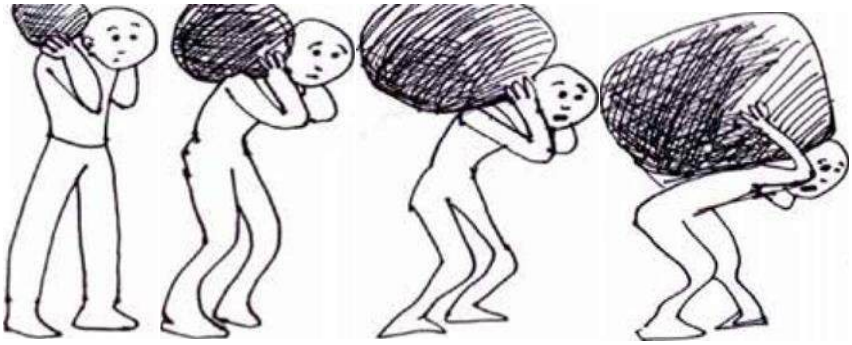
На початку роботи з будь-яким психологічним симптомом соціальний працівник повинен оцінити, як цей симптом впливає на постраждалу особу та її життя. Оцінка рівня психологічного стресу (наведена нижче) дозволяє соціальному працівнику:

1. Зрозуміти, наскільки серйозні симптоми постраждалої особи,

2. Зрозуміти, наскільки сильно симптом(и) впливає на життя постраждалої особи і,

3. Мати можливість відстежувати, як симптоми постраждалої особи покращуються (або погіршуються) протягом усього процесу ведення випадків ґендерно зумовленого насильства.

Оцінка рівня психологічного стресу повинна використовуватися в розділі «Оцінка» (Частина 1) кожної таблиці симптомів, розташованої в Частині 3: «Робота з конкретними симптомами». Щоб використати оцінку лиха, соціальний працівник просить постраждалу особу вибрати картину або назвати число (1-10), яке найкраще відображає тяжкість її симптому та наскільки сильно він впливає на її життя.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ДОДАТОК Е: ВПРАВИ НА УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Усвідомлене дихання

Налаштовуйтеся на своє дихання 4-5 разів на день і просто стежте за одним або двома повними циклами дихання, помічаючи, як піднімається і опускається Ваша грудна клітка і живіт при вдиху і видиху.

Подякуйте своїм думкам

При застосуванні підходу з маркуванням думок, спробуйте сказати: «Дякую розуму за цю думку!» або «Ось мій свідомий розум знову створює думки!», коли у Вас з'являється неприємна або приємна думка. Це створює деяку позитивну енергію, яка може допомогти зменшити вплив негативних думок або емоцій. Крім того, Ви можете проявити творчість і уявити думку, написану на стіні – який її розмір? Яким кольором вона написана? Помахай її рукою в знак вітання! Інший спосіб проявити творчість – запитати: «Якби Ви уявили цю емоцію перед собою прямо зараз, якого кольору та форми вона була б?».

Орієнтування в кімнаті (усвідомлене спостереження-зовнішнє)

Ця вправа передбачає огляд кімнати та спостереження за тим, що певні предмети викликають різні відчуття в нашому тілі. Ви готові спробувати? Ми можемо зупинитися в будь-який час, якщо у Вас ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, просто дайте мені знати.

Влаштуйтеся зручніше в кріслі і зробіть кілька глибоких вдихів. І спочатку просто зверніть увагу, як Ви себе почуваєте в кріслі. [Пауза] зверніть увагу на комфорт, який Ви відчуваєте у своєму тілі, сидячи у кріслі. [Пауза]

Тепер знайдіть хвилинку і просто огляньте кімнату, дивлячись на будь-які речі. [Пауза] зверніть увагу на те, що Вас приваблює, зверніть увагу на те, притягує Ваш погляд. Виконуйте ці дії, не поспішаючи. [Пауза] оглядаючи кімнату, виберіть щось, що особливо притягує Ваш погляд, і зосередьтеся на цьому. І поки Ви дивитесь на цю річ, зверніть увагу на те, що Ви відчуваєте у своєму тілі. [Пауза] зверніть увагу, коли Ви відчуваєте себе комфортніше, більш розслаблено або спокійно. Визначте, як у Вашому тілі проявляється цей спокій або релаксація. Можливо, у Вас потепліло в грудях, або Ваші плечі трохи розпрямилися, можливо, це викликало у Вас посмішку. [Пауза]

Тепер зверніть увагу, чи у Вашому тілі Ви відчули певне розслаблення. [Пауза] швидше за все, Ви відчуваєте себе більш розслабленою, ніж коли ми починали, на це ми сподіваємося.

Ще раз знайдіть хвилинку і огляньте кімнату, повільно помічаючи оточуючі Вас предмети, знаходячи речі, які особливо притягують Ваш погляд. [Пауза] можливо, Ви затримаєте свій погляд на приємному предметі і відчуєте певне розслаблення у своєму тілу. [Пауза] і коли Ви будете готові, Ви можете знову подивитися на мене.

Човни на річці (усвідомлене спостереження - внутрішнє)

У цій вправі потрібно закрити очі, уявити річку та розмістити наші думки, почуття, відчуття та образи у човни на річці. Ви готові спробувати? Ми можемо зупинитися в будь-який час, якщо у Вас ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, просто дайте мені знати.

Я запрошую Вас сісти в зручне, але в той же час вертикальне положення на стільці, поставивши ступні на підлогу, руки і ноги не схрещені, а долоні покладіть на коліна.

Повільно закрийте очі, або, якщо це незручно, Ви можете дивитися в точку на підлозі перед собою. [Пауза] зробіть пару легких вдихів [пауза] і видихів. [Пауза.] Зверніть увагу на звук і відчуття власного дихання, коли Ви вдихаєте [пауза] і видихаєте. [Пауза]

Тепер я хотів би, щоб Ви уявили, що стоїте на березі річки, що плавно тече, і спостерігаєте за течією води. [Пауза.] Уявіть, що Ви відчуваєте землю під собою, звуки проточної води та те, як виглядає річка, коли Ви спостерігаєте за нею. [Пауза] уявіть, що по річці пропливають маленькі дерев'яні човни найрізноманітніших кольорів, і Ви просто спостерігаєте, як ці човни пропливають повз. Це все, що Вам потрібно зробити на даний момент. [Пауза]

Почніть усвідомлювати свої думки, почуття, відчуття та образи. [Пауза.] Кожного разу, коли Ви помічаєте думки, почуття, відчуття та образи, уявляйте, що найближчий човен пливе перед Вами, коли Ви уявляєте думки, почуття, відчуття та образи на човні і дозволяєте йому плисти вниз по річці. [Пауза] робіть це незалежно від того, чи є думки, почуття, відчуття та образи позитивними чи негативними, приємними чи болючими. [Пауза.] Навіть якщо це найпрекрасніші думки, уявіть їх у човні і дайте їм пропливати повз. [Пауза] якщо Ваші думки зупиняться, просто спостерігайте за річкою. Рано чи пізно Ваші думки, швидше за все, з'являться знову. [Пауза]

Дозвольте річці текти у своєму власному темпі. [Пауза.] Помічайте будь-які спроби прискорити або уповільнити течію річки і перенесіть ці думки в човен. Дозвольте річці текти природнім Шляхом. [Пауза] якщо у Вас є думки, почуття, відчуття та образи з приводу виконання цієї вправи, уявіть їх також на човнах. [Пауза] можливо, у Вас виникла думка: «Це нудно» або «Ця вправа не допоможе». Перенесіть цю думку на човен і дозвольте їй природним чином плисти вниз по річці.

Якщо човен застряг або не хоче пливти, нехай він висить поруч. Деякий час все, що Вам потрібно зробити, - це спостерігати за тим, що відбувається; немає необхідності штовхати човен вниз по річці. [Пауза] якщо Ви ловите себе на думці чи у Вас виникають такі почуття, як нудьга чи нетерпіння, просто визнайте це. Скажіть собі: «Ось почуття нудьги» або «Ось почуття нетерпіння». Потім розмістіть ці слова в човен і дайте їм плисти далі. [Пауза] Ви просто спостерігаєте за кожною думкою і переносите її на човен по річці.

Це нормально і природно - збиватися з ритму при виконанні цієї вправи, і це буде відбуватися постійно. Коли Ви помітите, що збиваєтеся з ритму і більше не бачите річку, просто поверніться до образу спостереження за човнами на річці. [Пауза] зверніть увагу на річку і перенесіть будь-які думки, почуття, відчуття та образи на човни, і нехай вони спокійно пливуть вниз по річці. [Пауза]

Нарешті [зверніться до постраждалої особи], дозвольте образу річки розчинитися і повільно поверніть свою увагу до сидіння в кріслі, в цій кімнаті в [назвіть місце розташування, наприклад, в жіночому центрі], [Пауза.] [Назвіть її по імені], обережно відкрийте очі і зверніть увагу на те, що Ви можете бачити тут, у цій кімнаті, зі мною, [назвіть своє ім'я]. Зверніть увагу на те, що Ви можете почути. Упріться ногами в підлогу і потягніться. Зверніть увагу на те, як Ви потягуєтесь. Ласкаво просимо назад!

Усвідомлене харчування (занурення)[32]

Ця вправа усвідомленість включає в себе те, що ми робимо кожен день. У цій вправі я попрошу Вас з'їсти або фрукт, або шматочок шоколаду так, як Ви, мабуть, не звикли. Я дам Вам інструкції, як тримати, нюхати, відкушувати, пережовувати і вмочати, і на кожному етапі я попрошу Вас помічати, які відчуття і почуття Ви відчуваєте. Якщо у Вас ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, просто дайте мені знати.

[32] Для цієї дії можна використовувати будь-яку їжу або напій (наприклад, чай), і Вам не потрібно пропонувати два варіанти, як зазначено в сценарії. Адаптуйте сценарій відповідно до наявних у Вас ресурсів та уподобань постраждалої особи в їжі/напоях.

[Покладіть невеликий фрукт і маленький шматочок шоколаду на тарілку або серветку перед співрозмовником.]

Під час виконання цієї вправи може виникнути багато думок і почуттів. Дозвольте їм з'явитися, і зосередьте свою увагу на вправі. Якщо Ви зрозуміли, що Ваша увага перейшла на щось інше, позначте те, що Вас відволікло, як думку чи почуття, а потім поверніть свою увагу на їжу.

Закрийте очі і зробіть кілька глибоких вдихів. [Пауза] відкрийте очі і подивіться на те, що лежить на тарілці. Зверніть увагу, які думки приходять в голову. Зверніть увагу, що Ви хочете з'їсти більше – фрукти чи шоколад. Зверніть увагу, чи з'являються якісь спогади про часи, коли Ви пробували те чи інше. [Пауза] зверніть увагу, чи є у Вас якісь занепокоєння щодо фруктів чи шоколаду.

Візьміть в руки той шматочок, який Вам найбільше подобається. Спочатку подивіться на нього так, ніби Ви – вчений, який ніколи раніше не бачив цієї страви. Зверніть увагу на його форму, колір, різні відтінки кольору, ту частину, де світло падає на поверхню, краю страви. [Пауза]

Зверніть увагу на вагу страви у Вашій руці. Відчуйте його пальцями, його текстуру, температуру, піднесіть до носа і понюхайте їжу. Зверніть увагу на аромат. [Пауза]

Не відкушуючи, піднесіть його до рота і зробіть паузу. Зверніть увагу на те, що відбувається у Вас у роті. Зверніть увагу на слину і на бажання відкусити шматочок.

Тепер покладіть їжу в рот, але не жуйте і не ковтайте. Яка вона на дотик? Що відбувається у Вас у роті? Який смак чи текстура? Повільно поворушіть язиком. [Пауза]

Починайте жувати дуже повільно, не ковтаючи. Зверніть увагу, що Ваші верхні та нижні зуби торкаються один одного під час жування. Відчуйте, як їжа потрапляє Вам на язик. Зверніть увагу на смак і текстуру. Зверніть увагу на рух щелепи та звук, що видається при жуванні, на те, як язик торкається їжі.

Зверніть увагу на своє бажання ковтнути. А коли Ви зараз ковтаєте, зверніть увагу на рух у горлі та звук, який він видає.

Після того, як Ви проковтнули, зробіть паузу і зверніть увагу на те, як смак поступово зникає. Зверніть увагу на своє бажання з'їсти другу половину. [Пауза] і тепер Ви можете з'їсти другу половину таким же чином самостійно.

Усвідомлена ходьба (занурення)

Ми витратимо кілька хвилин на прогулянку і звернемо увагу на те, як ми ходимо, і поки ми йдемо, я навчу Вас звертати увагу на певні частини тіла, коли вони рухаються. Ви готові спробувати? Ми можемо зупинитися в будь-який час, якщо у Вас ця вправа буде викликати з будь-якої причини дискомфорт, просто дайте мені знати.

Почніть вправу стоячи і відчуваючи вагу тіла на ногах, повільно гойдайтеся з боку в бік, спереду назад, відчуваючи вагу на різних частинах Ваших ніг і на всіх кістках і м'язах, які Вас підтримують.

Почніть ходити в досить повільному, але нормальному темпі і рухайтеся своїм звичайним способом. Ми не збираємося змінювати свій спосіб життя. Ми просто будемо більше усвідомлювати це.

Спочатку зосередьте свою увагу на нижній частині стоп. Зверніть увагу на свою стопу, коли п'ята спочатку торкається підлоги, потім стопа рухається вперед на подушечки пальців, потім піднімається вгору і рухається по повітрю. Усвідомлюйте всі різні відчуття в Ваших ступнях, простір між пальцями ніг, відчуття всередині Вашого взуття, тканину Ваших шкарпеток.

Розслабте гомілковостопні суглоби. Зверніть увагу на свої гомілки і будь-які відчуття в них. Температура Вашої шкіри, одяг, що контактує з Вашими ногами. Зверніть увагу на м'язи гомілок, які працюють, допомагаючи Вам ходити. Зверніть увагу на свої коліна і будь-які відчуття в них.

Потім зверніть увагу на стегна, зверніть увагу на шкіру, температуру та контакт з одягом. Зверніть увагу на м'язи передньої поверхні стегна, які працюють під час Вашого руху. Зверніть увагу на м'язи задньої поверхні стегна.

Зверніть увагу на свої стегна і м'язи навколо них. Подивіться, чи можете Ви їх розслабити. Навіть коли Вам здається, що Ви їх розслабили, розслабте їх ще більше. Зверніть увагу, як це змінює Вашу ходу. Зверніть увагу на ритм і ходу під час руху. Зверніть увагу на спину. Вона постійно розгойдується з боку в бік, коли Ви йдете

Не намагаючись змінити це, зверніть увагу на своє дихання, коли Ви рухаєтеся, і на те, як воно змушує Вашу грудну клітку і живіт рухатися. Зверніть увагу, як Ваші плечі рухаються в ритмі Вашої ходьби. Нехай Ваші плечі будуть розслаблені, а руки звисають з боків, розгойдуючись природним чином. Зверніть увагу на рух Ваших рук у повітрі, відчуваючи повітря на кистях, передпліччях і передпліччях вище плечей.

Усвідомте свою шию і м'язи, які підтримують Вашу голову. Розслабте м'язи щелепи. Розслабте м'язи навколо очей.

Зверніть увагу, чи відчувається щось у тілі приємним чи неприємним. Не намагайтеся це змінити, просто помічайте.

Помічайте будь-які виникаючі емоції. Вам нудно? Ви щасливі? Ви роздратовані? Просто помічайте будь-які емоції, не намагаючись їх змінити. Дозвольте цим емоціям бути, тому що вони вже є.

Зверніть увагу на будь-які думки, які у Вас виникають. У Вас з'явилося багато думок? Або Ви спокійні? Ви думаєте про щось інше, ніж про цю вправу? Можливо, думаєте про те, що Ви збираєтеся робити після вправи? Або думаєте про цю вправу при ходьбі. Просто помічайте ці думки, не засуджуючи їх, не намагаючись їх позбавитися. Не ігноруйте жодної думки, помічайте їх.

Через кілька секунд я попрошу Вас зупинитися, а не раптово застигнути на місці. Зробіть це зараз, зупиніться природним чином. І просто зрозумійте, що Ваше тіло стоїть. Зверніть увагу, як це - більше не перебувати в русі. Можливо, трохи складніше тримати себе вертикально. Знову відчуйте вагу на ногах. Просто стоячи.

Сканування тіла (уважне спостереження)[33]

Ми витратимо кілька хвилин на те, щоб відзначити 3 різних відчуття у Вашому тілі на Ваш розсуд. Я проведу Вас через це, починаючи з виявлення відчуття в стопах і відзначаючи його протягом декількох хвилин, потім зробіть те ж саме в ногах, животі та спині і, нарешті, у верхній частині тіла. Ви готові спробувати? Ми можемо зупинитися в будь-який час, якщо Вам стане незручно, просто дайте мені знати.

Закрийте очі або дивіться в підлогу, як Вам зручніше. Зверніть увагу на ноги і зверніть увагу на будь-яке відчуття на тлі решти. Можливо, це поколювання, свербіж, біль, тепло або тиск. А може, це відчуття шкарпеток або взуття на Вашій шкірі. Виберіть одне відчуття в ногах і

[33] Сканування тіла може бути важким для багатьох постраждалих і викликати стрес. Однак це може бути дуже ефективною практикою. У більшості випадків слід починати з усвідомленого руху (наприклад, ходьби). Це допоможе постраждали підвищити обізнаність і зосередитися на внутрішніх відчуттів у тілі, поки вони не відчують, що їм легше виконувати сканування тіла. Почніть з короткого сканування тіла, і з часом Ви зможете продовжити його

зверніть на нього увагу протягом хвилини. Зверніть увагу, де у Вас виникає це відчуття, де воно починається і закінчується, і що таке відчуття. [Пауза]

Ви можете змінити позу, якщо Вам потрібно, влаштовуйтеся зручніше. Тепер перемістіть свою увагу вгору по ногах і зверніть увагу на будь-які відчуття в них. Продовжуйте сканувати своє тіло на відчуття, що проходять через центр Вашого тіла: аж до живота і спини. Чи помічаєте Ви там якісь відчуття? Якщо у Вас є кілька відчуттів, просто виберіть одне. Дайте зрозуміти іншим відчуттям, що Ви їх помітили, але зараз збираєтеся звернути увагу лише на одне. Зосередьте свою увагу на цьому одному відчутті. Де саме у Вас з'явилося таке відчуття? На що це схоже? Можливо, це відчуття на шкірі або глибше всередині. [Пауза]

Потім рухайтеся вгору, до верхньої частини тіла, до голови, рук і кистей. Ви помічаєте будь-які відчуття в цих місцях? Якщо у Вас з'явилося кілька відчуттів, визнайте їх і зосередьтеся на одному. І подивіться, чи можете Ви з цікавістю помітити це відчуття. Не ігноруйте це відчуття. Ставтеся до нього так, ніби Ви вчений, якому потрібно його дослідити. Зверніть увагу, де починається і закінчується відчуття. На що це схоже? [Пауза]

Нарешті, давайте просто зробимо вдих і відчуємо, як це - вдихати і видихати, і коли Ви будете готові, відкрийте очі або подивіться вгору. Ви тут, у [місці], зі мною [Ваше ім'я].

55 сканування тіла може бути" важким для багатьох тих, хто вижив, і викликати " стрес. Однак це може бути дуже цілющою практикою. Часто корисно починати з уважного руху (наприклад, ходьби). Це допоможе тим, хто вижив, розвинути уважність і комфорт завдяки внутрішнім відчуттям тіла, поки вони не відчують, що готові до більш легкого офіційного сканування тіла. Почніть з короткого сканування тіла, і з часом ви зможете продовжити його.

ДОДАТОК F: ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ

Методи релаксації

Кожен раз, коли Ви відчуваєте страх або занепокоєння, Ваш мозок вважає, що Ви в небезпеці, і в Вашому організмі виділяються гормони стресу. Якщо Ви щодня переживаєте або відчуваєте страх, Ваші гормони стресу можуть негативно вплинути на Вас. Вони можуть підвищити артеріальний тиск, ускладнити концентрацію уваги.

Розслаблення допомагає заспокоїти Ваше тіло та розум, відчувати себе більш контрольованим та здатним діяти. Методи релаксації можуть бути використані в будь-який час, щоб допомогти Вам впоратися зі страхом або занепокоєнням.

Цей розділ містить багато різних технік релаксації, які можуть спробувати соціальні працівники та постраждалі. Після виконання вправи на розслаблення або заземлення обговоріть це з постраждало особою, задавши такі питання, як:

• Як Ви себе почуваєте і що відчуваєте у своєму тілі?

• Чи можете Ви поговорити про те, де Ви опинилися під час візуалізації?

• Як і коли Ви можете використовувати метод розслаблення у повсякденному житті?

Вправи: дихальні вправи

Попросіть постраждалу особу сісти або лягти зручніше.

Попросіть постраждалу особу зробити 10 повільних, глибоких вдихів, щоб на вдиху живіт надувалася. Вона може покласти руку на живіт, щоб відчути, як він надувається і здувається (як надувається повітряна кулька або з неї виходить повітря). Якщо постраждалій особі важко дихати животом, то вона може дихати грудьми. Попросіть її покласти руку на живіт/груди, щоб відчути, як вони розширюються і стискаються.

1. Вдихніть, рахуючи 1-2-3-4-5.

2. Затримайте дихання на 1-2-3-4-5.

3. Повільно видихніть 1-2-3-4-5 разів.

Якщо вищенаведені дихальні вправи не допомагають постраждалій особі розслабитися, попросіть її спробувати вдихнути, представляючи безпечне місце або улюблений запах, колір або звук, а коли вона повільно видихне, то може тихо сказати «розслабся» або видихнути негативні думки зі словами: «більше не турбуйся», «більше ніякого страху» тощо.

Вправа на уяву-візуалізацію

Попросіть всіх влаштуватися зручніше на своїх місцях. Ви можете закрити очі або тримати їх відкритими. Але якщо Ви тримаєте їх відкритими, зупиніть погляд на одному нерухомому місці в кімнаті (наприклад, на стіні або підлозі). Поясніть учасникам, що іноді, коли люди пережили травматичну подію у своєму житті, вони можуть не відчувати себе в безпеці, закриваючи очі. Увімкніть спокійну розслаблюючу музику та приглушіть/вимкніть світло.

Прочитайте наступний текст:

Усвідомте, яке у вас дихання ... ваше дихання починає поступово сповільнюватися .... вдихайте і видихайте... вдихайте і видихайте... Тепер глибоко вдихніть і уявіть, що ви залишаєте будівлю, щоб відправитися в інше місце, в місце спокою.

Уявіть, що ви бачите, виходячи з будівлі і починаючи свою подорож... Вирішіть у своїй уяві, як ви будете подорожувати: пішки, автобусом, літаком? Ваш шлях лежить через місто...? або ви вирушаєте з міста, проїжджаючи через сільську місцевість...

Зверніть увагу на те, що знаходиться під вашими ногами, коли ви здійснюєте цю подорож... Що це за день такий? Зараз тепло, прохолодно, вітряно або дощитиме? Тепер, попереду, ви бачите своє місце призначення, місце спокою... Уявіть, що ви відчуваєте, коли ви наближаєтесь до цього місця?

Нарешті Ви прибули. Уявіть, як виглядає Ваше місце спокою? Це будівля? Воно знаходиться під відкритим небом? Подивіться на це місце. Що Ви бачите навколо себе? Нижче Вас? Над Вами? Коли Ви простягаєте руки, до чого торкаєтесь? Влаштовуйтеся тут зручніше. Уявіть, сидите Ви, стоїте чи лежите? Ви чуєте якісь звуки в цьому місці спокою? Птахи, океанські хвилі, музика... або тут тихо? Чим пахне в цьому місці спокою? Ви одні в цьому місці, або з Вами є інші люди? Хто? Якщо Ви хочете запросити когось приєднатися до Вас, зробіть це зараз. Приділіть ще хвилину, щоб насолодитися цим місцем, де Ви можете відчувати себе дуже спокійно. Тепер Вам пора покинути це місце, але пам'ятайте, воно завжди буде тут, ви завжди можете повернутися туди, якщо захочете. Отже, озирніться в останній раз навколо і починайте йти. Повертайтеся тим же шляхом, яким прийшли, повторюючи всі етапи своєї подорожі. Ідіть пішки, їдьте верхи або летіть назад через сільську місцевість або через місто, поки не знайдете дорогу назад до цієї кімнати і на своє місце в цій кімнаті, і коли Ви будете готові, повільно відкрийте очі.

Прогресивна м'язова релаксація (PMR)[34]

Коли Ви тільки починаєте практикувати цю техніку, тренуйтеся в тихому місці, щоб нічого Вас не відволікало, і переконайтеся, що у Вас є достатньо часу. Коли Ви вдосконалюєте свої навички, Ви можете тренуватися в різних місцях, щоб Ви могли максимально розслабитися, коли Вам це найбільше потрібно.

Пам'ятайте, що ефективність підвищується з практикою. Якщо Ви починаєте хвилюватися, спробуйте зосередитися на вдиху на рахунок 5 і видиху на рахунок 7 (або на тих цифрах, які Ви вже визначили для ритмічного дихання), весь час дихаючи животом, поки не зможете повернутися до вправ на розслаблення.

Тепер, коли Ви готові приступити:

• Прийміть зручне положення, в якому Ви зможете розслабитися. Послабте тісний одяг. Ляжте або сядьте так, щоб усі частини тіла не були схрещені і жодна частина тіла не заважала іншим.

• Для кожної області тіла, зазначеної нижче, утримуйте напругу, напружуючи м'язи. Зосередьтеся на відчутті напруги в цій області та навколо неї. Утримуйте напругу на вдиху протягом 5-6 секунд, потім відпустіть і видихніть.

• Коли Ви розслабляєтеся, дуже повільно скажіть собі слово «Розслабся».

• Спостерігайте за змінами відчуттів у міру розслаблення протягом 10-15 секунд, потім робіть вправу з наступними частинами тіла:

- Руки і зап'ястя: Стисніть кулаки обома руками, підтягніть кулаки до зап'ястя.

- Нижня і верхня частини рук: Повільно стисніть обидві руки в кулаки і підніміть обидві руки вгору, щоб торкнутися плечей.

- Плечі: Плечі тримайте якомога вище відносно вух.

- Лоб: Зведіть брови разом, зморщивши лоб.

- Очі: Щільно закрийте очі.

- Ніс і верхня частина щік: Зморщіть ніс; витягніть верхні губи і щоки у напрямку очей.

[34]Лінехан, М. (2015). Роздаткові матеріали для навчання навичкам ДБТ, 2-е видання

- Губи та нижня частина обличчя: Стисніть губи разом; витягніть краї губ у напрямок вух.

- Язик і рот: Зуби стисніть разом; язик тисне на верхню частину рота.

- Шия: Відкиньте голову на спинку стільця, підлогу або ліжко, або притисніть підборіддя до грудей.

- Грудна клітка: Зробіть глибокий вдих і затримайте його.

- Спина: Прогніться назад, звівши лопатки разом.

- Живіт: Збільште напругу в животі.

- Сідниці: Стисніть сідниці разом.

- Верхня частина гомілок і стегна: Витягніть ноги; напружте стегна.

- Ікри: Витягніть ноги; направте пальці ніг вниз.

- Щиколотки: Витягніть ноги; зведіть пальці ніг разом, п'яти назовні, пальці ніг підігнуті під себе.

Як тільки у Вас це добре вийде, потренуйтеся напружувати все своє тіло відразу. Коли Ви збільшуєте напругу у всьому тілі, Ви схожі на робота - нічого не рухається. Коли Ви розслабляєте все своє тіло, Ви схожі на ганчір'яну ляльку - всі м'язи обвислі.

Як тільки Ви зможете розслабити всі м'язи, тренуйтеся три-чотири рази на день, поки не зможете швидко розслабити все тіло. Практикуючи поєднання видиху і слова «розслабся» з розслабленням м'язів, Ви зможете розслабитися, просто відпустивши руки і вимовивши слово «розслабся».

Вправа на центрування

Використовується, коли нам потрібно відчувати більший зв'язок із собою, коли ми відчуваємо тривогу або втрачаємо рівновагу. Ваш фізичний центр ваги знаходиться на кілька сантиметрів нижче пупка, тому дотик до себе дійсно може допомогти Вам відновитись.

• Покладіть одну руку на нижню частину живота, а іншу – на серце. Або спробуйте прикласти обидві руки до серця або обидві до нижньої частини живота. Зверніть увагу, що Вам більше подобається.

• Закрийте очі на декілька секунд, якщо Вам зручно

• Зверніть увагу на температуру тіла під долонями і на енергетичну лінію між долонями в центрі Вашого тіла

• Від центру Вашого тіла витягніться до правої сторони тіла, лівої сторони тіла, передньої частини тіла і спини.

• Залишайтеся в такій позі стільки, скільки Вам потрібно. Відкрийте очі. Нагадайте собі, що Ви не самотні в тому, що часом втрачаєте рівновагу.

Вправа «Утримання тіла»

Використовується для зниження активності організму.

• Сядьте на стілець, схрестивши щиколотки

• Покладіть руки під пахви

• Притисніть підборіддя до грудей і уповільніть дихання. Тримайте очі відкритими або закритими, залежно від того, як Вам більше подобається.

• Зверніть увагу, як у цьому положенні Ви можете не впускати те, що Вам не потрібно, і утримувати те, що Ви не хочете випускати.

• Залишайтеся в такому положенні принаймні 30 секунд, поки не помітите зміни (наприклад, позіхання, ковтання, зітхання, глибокий вдих, опускання плечей, будь-яке розслаблення тіла).

Вільні руки:[35]

Цю вправу можна виконувати трьома різними способами:

• Стоячи: Опустіть руки від плечей; тримайте їх прямими або злегка зігнутими в ліктях. Розтиснувши кисті, поверніть долоні назовні, великі пальці розведіть в сторони долонями вгору, пальці розслаблені.

• Сидячи: Покладіть руки на коліна або стегна. З розтиснутими кистями поверніть кисті назовні долонями вгору і розслабте пальці.

• Лежачи: Руки вздовж тіла, кисті розтиснуті, поверніть долоні долонями вгору, пальці розслаблені

Вправа на стримування:

Загорніться в ковдру, рушник або шарф. Потягніть його тугіше, щоб Вам було приємно, і відчуйте, що Вас сповивають, як немовля, і Вам дуже затишно. Погойдуйтеся вперед-назад або з боку в бік, якщо Вам приємно. Залишайтеся в такому положенні стільки, скільки Вам потрібно. Соціальні працівники можуть зробити це і з постраждалою особою під час сеансу!

Методи заземлення

Техніки заземлення - це способи знайти внутрішній спокій за допомогою «заземлення» або підключення до сьогодення і реальності. Коли постраждалі пригнічені, вони можуть відключитися від реальності, щоб отримати контроль над своїми почуттями та залишатися в безпеці. І вони переходять в режим виживання: «Бий, біжи, замри, підкоряйся». Як особи, які пережили ґендерно зумовлене насильство, так і соціальні працівники можуть використовувати техніки заземлення, коли відчувають себе емоційно пригніченими, коли у них виникають спогади або нав'язливі ідеї, або коли виникають тригери, і постраждалі знаходяться за межами свого «вікна толерантності», або є надмірно активними, або недостатньо активними. Заземлення – це не те саме, що методи релаксації. Заземлення потребує більшої активності, фокусується на стратегіях, що дозволяють постраждалим повернутися до теперішнього моменту. Іноді техніки заземлення можуть бути більш ефективними у роботи з особами, які пережили ґендерно зумовлене насильство, ніж навчання технікам релаксації. Техніки заземлення можна розділити на три типи: ментальне, фізичне та заспокійливе.

ВПРАВИ:

Ментальне заземлення

Вправа на п'ять почуттів

• Назвіть 5 речей, які Ви можете бачити.

• Назвіть 4 речі, до яких можна доторкнутися (наприклад, текстури, предмети, стілець, одяг)

• Назвіть 3 речі, які Ви можете почути

• Назвіть 2 речі, які Ви можете понюхати

• Назвіть 1 річ, яку Ви можете спробувати на смак

Інші техніки ментального заземлення передбачають наступні дії, які повинна виконати постраждала особа:

[35]Лінехан, М. (2015). Роздаткові матеріали для навчання навичкам ДБТ, 2-е видання

• **Детально описати предмети, які її оточують,** використовуючи всі свої органи чуття. Наприклад, «*Стіни білі; є 2 подушки, сірі туфлі...»* Описати об'єкти, звуки, текстури, кольори, запахи, форми, цифри та температуру. Постраждала особа може робити це у будь-якому місці. Наприклад, коли постраждала особа іде по вулиці: «*Я йду по вулиці. Незабаром я побачу магазин на розі. Це машини. Це лавка. Ця сорочка блакитна. Небо блакитне*»

• **Пограти в гру «категорії»**. Можна спробувати придумати «слова, що починаються на «А», «країни», «улюблені пісні» або «назви птахів».

• **Детально описати повсякденне заняття**. Наприклад, можна описати страву, яку постраждала особа готує (наприклад, «спочатку я чищу картоплю і нарізаю її на четвертинки, потім кип'ячу воду, потім ріжу цибулю...»)..

• **Візуалізувати зображення, які створюють межі** (наприклад, переключити телевізійний канал/радіоканал на найкраще шоу або подумати про стіну як про буфер між постраждалою особою та її болем).

• **Промовити твердження про безпеку**: «Мене звуть_____; Зараз я в безпеці. Я перебуваю в сьогоденні, а не в минуле. Я знаходжусь в _____ число _____».

• **Прочитати що-небудь, промовляючи кожне слово про себе**. Або прочитати кожну букву у зворотному напрямку, щоб постраждала особа могла зосередитися на буквах, а не на значенні слів.

• **Використовувати гумор**. Придумати щось смішне, щоб підняти собі настрій.

• Дуже повільно **порахувати до 10 або розказати алфавіт**.

• **Повторювати про себе улюблений вислів** (наприклад, молитву про спокій/терпіння).

Фізичне заземлення

Вправа стоячи

• Встаньте босоніж, ступні на відстані плечей спрямовані вперед. Розслабте м’язи ніг

• Повільно хитайтеся з боку в бік, спереду назад, відчуваючи вагу на різних частинах стоп і на всіх кістках, м'язах і сухожиллях, які Вас підтримують.

• Злегка зігніть коліна, а потім відштовхніться від землі, щоб випрямити ноги. Зробіть це кілька разів. Потім знову встаньте прямо.

• Перенесіть вагу з ноги на ногу, а потім знайдіть рівновагу між ними. Стійте нерухомо і відчуйте або уявіть собі силу тяжіння, що утримує Вас на землі.

• Зробіть чотири глибокі вдихи і уявляйте, що з кожним вдихом Ви втягуєте повітря вгору через ноги і в іншу частину тіла, а на видиху Ви направляєте це дихання вниз через таз, ноги і ступні назад в землю, щоб обернутися навколо коренів і каменів глибоко в землі.

Вправа сидячи[36]

• Сядьте на стілець. Відчуйте, як Ваші ноги торкаються землі. Упріться в землю лівою ногою, потім правою. Робіть це повільно: вліво, вправо, вліво. Зробіть це кілька разів.

• Відчуйте, як Ваші стегна і сідниці торкаються сидіння стільця (5 секунд). Зверніть увагу, чи відчуваєте Ваші ноги та сідниці зараз більше, ніж коли Ви починали фокусуватися на ногах.

• Тепер перемістіть фокус на хребет. Відчуйте хребет як середню лінію. Повільно витягніть хребет і зверніть увагу, чи впливає це на Ваше дихання (10 секунд).

[36]Якобсон, Едмунд. 1974. Прогресивна релаксація. Чикаго: Видавництво Університету Чикаго, Midway Reprint

• Перенесіть увагу на кисті рук. Зведіть долоні разом. Робіть це так, як Вам зручно. Зведіть долоні разом і відчуйте свою силу і температуру. Відпустіть і зробіть паузу, потім знову зведіть долоні разом. Відпустіть руки.

• Тепер перенесіть увагу на очі. Огляньте кімнату. Знайдіть щось, що говорить Вам, що Ви тут. Нагадайте собі, що Ви тут, зараз, і що Ви в безпеці. Зверніть увагу, як ця вправа впливає на Ваше дихання, Вашу присутність, Ваш настрій та Вашу силу.

Вправа для утримання партнера за руку

Встаньте навпроти свого партнера. Покладіть одну руку на його серце. Попросіть його покласти одну руку на Ваше серце. Встановіть зоровий контакт, якщо Вам зручно. Слідкуйте за диханням один одного. Відчуйте відчуття руки на грудях.

Вправа з нахилом партнера

Встаньте пліч-о-пліч зі своїм партнером, торкаючись його рукою і ногою. Притуліться один до одного. Вирівняйте дихання. Відчуйте контакт між вашими тілами

Вправа з поштовхами

• Почніть з повільного руху пальцями рук і ніг. Потім виконайте рух зап'ястями і щиколотками, можливо, повільно скануйте кімнату очима, коли почнете задіяти більше м'язів.

• Встаньте і підійдіть до стіни. Покладіть обидві руки на стіну і почніть штовхати. Не просто відпочивайте або спирайтеся на стіну. Замість цього активуйте ноги в позиції, в якій задіяні обидві руки, ноги та спина. Опустіть п'яти і напружте руки.

• Експериментуйте з поштовхами різними способами, наприклад, притискайтеся боком до стіни або спиною, або сідницями до стіни.

• Виконуючи цю вправу, зверніть увагу на свої м'язи, дихання та енергію.

Тримайте голову прямо

Однією рукою обхопіть потилицю у верхній частині шиї. Покладіть долоню іншої руки на лоб. Закрийте очі або тримайте їх відкритими. Залишайтеся в цьому положенні стільки, скільки Вам буде зручно і/або поки Ви не помітите зміни.

Вправа на випрямлення спини

Хребет – найважливіша частина скелета, яка забезпечує підтримку всьому тілу. Ми можемо реагувати на небезпеку, згинаючи спину, і це впливає на нашу поставу. Змінюючи поставу, ми надаємо собі нові сили і можемо легше стримувати свої переживання і управляти ними. Ми зміцнюємо спину і відновлюємо зв'язок з ресурсами нашого організму.

• Напружте грудну клітку і спину. Зверніть увагу на відчуття. Пауза. Як це впливає на Ваше дихання? Знову зробіть паузу. Усвідомлюйте свої почуття і настрій. Пауза. Усвідомлюйте своє тіло. Пауза. Усвідомлюйте свої думки. Тепер скажіть: «Я щаслива!» Скажіть ще раз: «Я щаслива!» Чи відчуваєте Ви себе щасливою? Чи правильно говорити, що Ви щасливі?

• Тепер повільно розтягуйте спину, поки Вам не стане комфортно. Коригуйте і експериментуйте, поки хребет не вирівняється. Зрозумійте, що Ви відчуваєте зараз. Усвідомте своє дихання. Зробіть паузу на п'ять секунд. Усвідомте свої почуття та настрій. Пауза. Усвідомлюйте своє тіло. Пауза. Усвідомлюйте свої думки. Пауза. Тепер скажіть: «Мені сумно!» Повторіть кілька разів. «Мені сумно!» Вам сумно? Чи правильно говорити, що Вам сумно?

Обійміть себе.

• Покладіть долоню правої руки на ліву сторону тіла, на кілька сантиметрів нижче пахви. Покладіть долоню лівої руки на праве передпліччя.

• Злегка стисніть руки або тримайте їх в тому ж положенні, в якому вони були.

• Закрийте очі або тримайте їх відкритими. Залишайтеся в цьому положенні стільки, скільки Вам зручно, і/або поки ви не помітите зміни.

Поплескування метеликом

• Покладіть долоню правої руки на ліве плече. Покладіть долоню лівої руки на праве плече.

• Виберіть твердження, яке дасть Вам впевненість, наприклад: «Я досить хороший помічник». Спочатку вимовте речення вголос і поплескайте правою рукою по лівому плечу, потім лівою рукою по правому плечу.

• Чергуйте поплескування. Всього зробіть десять поплескувань, по п'ять з кожного боку, кожен раз повторюючи вголос свої твердження.

Стисніть або погладьте себе, щоб розбудити

Використовуйте руку, щоб стиснути або погладити м'язи по всьому тілу - голові, обличчю, шиї, руках, спині, кистях, грудях, животі, стегнах, передпліччях, ногах, стопах. Зверніть увагу на відчуття.

Вправа перед дзеркалом

Робіть це або з партнером, або наодинці перед дзеркалом. Це чудове заняття для дітей. Попросіть свого партнера (дитину) віддзеркалити або скопіювати Ваші рухи. Потім Ви можете помінятися ролями.

• Почніть з обличчя, рухаючи щелепою і роблячи різні вирази, відчуваючи різні частини щелепи і додаючи звуки (наприклад, звуки тварин)

• Потім виконуйте вправу з очима, роблячи їх великими і маленькими

• Потім з вухами: відтягніть вуха назад або намалюйте ними кола

• Потім висуньте язик, а потім дайте йому стати м'яким, а разом з ним і животу. Можливо, вимовляєте скоромовки, притримуючи мову (наприклад, Саллі продає морські раковини на березі моря).

• Потім виконуйте вправу з руками, плечами та кистями. Наприклад, Ви можете танцювати, рухатися в потоці, виконувати плавальні рухи, удари руками. Додайте рухи стегнами, ногами і ступнями. Додайте спонтанні слова та звуки, крики та шепіт.

• Експериментуйте з цим!

Вправа «наспівування» або «звук Ву»

Наспівуйте, видаючи звук «Ву», або інший звук, який Ви захочете

• Зробіть легкий повний вдих і на видиху видайте звук, як ніби він виходить з живота, на зразок гудка. Дозвольте диханню вийти природним чином, зробіть новий повний вдих, щоб наповнити живіт і грудну клітку, і повторіть звук. Виконайте це кілька разів

• Рухайтеся в своєму власному ритмі і зосередьте увагу на вібраціях, які це викликає в Вашому животі.

•Тепер відпочиньте, зверніть увагу на відчуття, почуття, думки, образи, картинки.

Барабанний дріб

Хоча ця вправа може бути ефективною, якщо Ви виконуєте самостійно, її можна виконувати з кимось іншим, хто на даний момент спокійніший і врівноваженіший за Вас. Ви можете використовувати його серцебиття, щоб допомогти Вам «налаштуватися» або «налаштувати» власну внутрішню систему.

• Спочатку відчуйте своє серцебиття

• Використовуючи стіл, коліна, барабан або будь-яку іншу поверхню, барабанте в ритмі свого серця, як воно б'ється прямо зараз (або в ритмі серця Вашого партнера)

• Потім побарабаньте трохи швидше і зверніть увагу на відчуття.

• Потім барабаньте ще швидше і знову зверніть увагу на відчуття

• Потім знову барабаньте з початковою частотою серцебиття.

• Потім барабаньте дуже повільно і зверніть увагу, як це впливає на рівень енергії.

• Експериментуйте і знайдіть швидкість, яка здається Вам найбільш комфортною, і побарабаньте в такому темпі деякий час. Ви можете проявити творчість і змінити ритм або співати.

Вправа «Кінські губи»

Глибоко вдихніть. Видихаючи з природною швидкістю, зведіть губи разом, як кінь, що створює звук, схожий на роботу мотора. Виконайте це кілька разів, відзначаючи вібрації в обличчі, грудях і животі. Сміятися - це нормально!

Постраждалій особі слід виконати наступні дії:

• Облити руки прохолодною водою.

• Міцно потриматися за стілець так сильно, як тільки можна.

•Торкнутися до різних предметів навколо: ручки, землі, своїх ніг. Звернути увагу на текстуру, кольори, матеріали, вагу, температуру. Порівняти предмети, до яких вона торкається: один з них холодніший? Легший?

•Упертися п'ятами в підлогу – буквально «заземлите» їх! Попросити постраждалу особу звернути увагу на напругу, зосереджену на п'ятах, коли вона це робить. Нагадати собі, що вона з'єднана з землею. Якщо вони хочуть зняти взуття так, щоб їхні ноги дійсно стояли на землі, це також може допомогти (це дозволяє згинати пальці ніг і виконувати інші рухи, які іноді обмежує взуття).

•Носіть у кишені предмет заземлення-невеликий предмет (наприклад, невеликий камінь, кільце або шматок тканини), до якого вони можуть торкнутися, коли відчують, що ви спрацьовуєте.

•Пострибати вгору-вниз.

•Звернути увагу на тіло: вагу тіла на стільці; ворушіння пальцями ніг в шкарпетках; відчуття спини, притиснутою до стільця. Постраждала особа пов'язана зі світом.

• Потягнутися. Витягнути пальці, руки або ноги вперед; повернути голову.

•Ходити повільно, відзначаючи кожен крок, при кожному кроці кажучи «наліво», «направо».

• З'їсти що-небудь. Детально описати смаки.

•Зосередитися на своєму диханні. Відзначити кожен вдих і видих. Повторювати собі приємне слово на кожному вдиху (наприклад, улюблена річ, колір або заспокійливе слово, наприклад «безпечно» або «легко»).

Заспокійливе заземлення

Створення безпечного простору

• Відчуйте і розслабте своє тіло, голову, обличчя, руки, спину, живіт, сідниці, стегна, гомілки. Ви можете виконувати вправу або з відкритими, або з закритими очима.

• Подумайте про місце, де в минулому вам було спокійно, ви були впевнені в собі та відчували себе у безпеці. Це може бути на вулиці, вдома чи деінде. Це може бути місце, в якому ви були один або багато разів, яке ви бачили у фільмі або чули про нього, або уявляєте собі. Ви можете бути там наодинці або з кимось із Ваших знайомих.

Це може бути невідоме іншим місце, яке ніхто не зможе знайти без вашої підказки. Або ви можете вирішити показати це місце іншим.

• Це місце має вам подобатись і відповідати вашим потребам. Ви можете постійно відтворювати його у своїй уяві. Тут затишно і багато речей, які Вам потрібні. У цьому місці є все, що Вам потрібно для комфорту. Це місце, яке Вам підходить. У ньому немає нічого, що Вас бентежить.

• Уявіть це місце. Уявіть, що Ви знаходитесь у цьому місці. Знайдіть час, щоб подумати про деталі: кольори, форми, запахи та звуки. Уявіть сонячне світло, відчуйте вітер і температуру. Зверніть увагу, як це - стояти, сидіти або лежати у цьому місці, що Ви відчуваєте в своєму тілі.

• Що Ви відчуваєте в своєму тілі, коли Ви в безпеці і у вас все в порядку? У своєму безпечному місці Ви можете бачити, чути і відчувати саме те, що Вам потрібно, щоб відчувати себе в безпеці. Можливо, Ви знімаєте взуття і відчуваєте, як це - ходити босоніж по траві або піску.

• Ви можете відвідувати це місце, коли захочете і так часто, як захочете. Просто подумавши про це, Ви відчуєте себе спокійніше і впевненіше.

• Залишайтеся в такому положенні ще п'ять секунд. Потім підготуйтеся повернутися до цього тренувального залу, відкрийте очі, зробіть ті рухи, які вам потрібно, щоб повернутися до сьогодення.

Візуалізація гвинтових сходів

• Ви спускаєтеся по гвинтових сходах. Уявіть, що всередині Вас знаходиться гвинтові сходи, що спускаються до самого Вашого центру. Починаючи з самого верху, дуже повільно спускайтеся по сходах, занурюючись все глибше і глибше в себе. Зверніть увагу на свої відчуття.

• Відпочиньте, присівши на сходинку, або, якщо хочете, увімкніть світло по дорозі вниз. Не змушуйте себе заходити далі, ніж Вам хочеться. Зверніть увагу на тишу.

• Коли Ви дійдете до середини, зосередьте свою увагу можливо, на кишечнику або животі

Інші заспокійливі методи заземлення передбачають виконання наступних дій:

• **Говорити добрі слова**, ніби постраждала особа розмовляє з маленькою дитиною. Наприклад: «Я сильна людина, яка переживає важкі часи. Я впораюся з цим». Уникати узагальнень. В ідеалі добрий вислів повинен перегукуватися з будь-яким надихаючим досвідом, який пережила постраждала особа, особливо з використанням я-тверджень.

• **Подумати про те, що подобається постраждалій особі**. Згадати її улюблений колір, тварину, час доби або спогади.

• **Уявити людей, про яких постраждала особа піклується** (якщо це заспокоює). Вона могла б уявляти собі або дивитися на фотографії близьких людей.

• **Згадати слова надихаючої пісні, цитати чи вірші**, від яких постраждала особа почувається краще.

• **Згадати безпечне місце**. Описати місце, яке постраждала особа вважає дуже заспокійливим (наприклад, сидіння на улюбленому камені, біля річки або з коханою людиною). Постраждала особа повинна зосередитися на всьому, що пов'язано з цим місцем — звуках, кольорах, формах, предметах, текстурі.

• **Вимовити твердження про можливість подолання проблеми** (засноване на реальності). «Я впораюся з цим», «Це почуття пройде».

• **Запланувати для себе щось приємне**, наприклад, з’їсти цукерку, поспілкуватися з хорошим другом або прогулятися по своєму улюбленому району).

• **Подумати, чого постраждала особа з нетерпінням чекає наступного тижня**. Можливо, проведення часу з другом або культурну подію

ДОДАТОК G: ПРИНЦИП ВРІВНОВАЖЕННЯ ПРИ ПРИЙНЯТТІ РІШЕНЬ (МОТИВАЦІЯ)

Інструкція:

1) Напишіть або намалюйте зміни, які Ви хочете внести, у рядку поруч із словами: «Зміна, яку я планую зробити, - це……».

2) Потім заповніть поля:

a. У верхньому лівому полі напишіть або намалюйте всі переваги внесення змін, які Ви щойно описали на Етапі 1. Включіть все, що Ви можете придумати - значне чи незначне.

b. У правому верхньому полі напишіть або обрисуйте всі недоліки внесення цієї зміни і у що це Вам обійдеться.

c. У нижньому лівому полі напишіть або намалюйте всі переваги того, що Ви нічого не змінюєте. Іншими словами, переваги від того, що Ви робите те, що й робили, не вносячи ніяких змін.

d. У правому нижньому полі напишіть або намалюйте витрати на те, щоб не змінюватися, наслідки того, щоб залишатися без змін або продовжувати те, що Ви робите зараз.

3) Після того, як закінчите, подивіться на папір і все, що Ви написали. Запитайте себе:

a. Що Ви відчуваєте, читаючи це? Які думки приходять Вам в голову?

b. Що Ви зрозуміли з цього заняття, чого не усвідомлювали раніше?

c: Що Ваші відповіді говорять Вам про те, що Ви цінуєте і що важливо у Вашому житті?

Зміна, яку я планую зробити, - це:_____

	Переваги	**Витрати/наслідки**
Внесення змін		

Без змін

ДОДАТОК Н: ЛІНІЙКА (МОТИВАЦІЯ)

1. Наскільки **важливо** для Вас внести цю зміну?

Зовсім не важливо		Певною мірою важливо		Досить важливо		Важливо		Дуже важливо		Надзвичайно важливо
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Якщо Ви вирішили внести цю зміну, наскільки Ви **впевнені,** що дійсно зможете це зробити?

Зовсім не впевнена		Певною мірою впевнена		Досить впевнена		Впевнена		Дуже впевнена		Надзвичайно впевнена
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Наскільки Ви **готові** до цих змін?

Зовсім не готова		Певною мірою готова		Майже готова		Готова		Дуже готова		Надзвичайно готова
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ДОДАТОК І: КАЛЕНДАР ПОВЕДІНКОВОЇ АКТИВАЦІЇ

Календар поведінкової активації допомагає соціальному працівнику і постраждалій особі скласти графік заходів, які дозволять постраждалій особі отримати більше позитивного досвіду протягом дня. Важливо починати з малого, включивши спочатку всього одне або два легких заняття (наприклад, повсякденні клопоти по дому та інші види діяльності, що приносять задоволення). Соціальний працівник може поступово додавати заняття, поки постраждала особа не почне повноцінне та активне життя. Важливо не створювати стрес для постраждалої особи, оскільки велика кількість заходів, з якими вона не зможе впоратися, погіршить ситуацію. Наведена нижче таблиця взята з посібника Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Управління проблемами плюс (УП+)» (2016).

Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П’ятниця	Субота	Неділя
Ранній ранок з 7:00 до 10:00							
Середина ранку з 10:00 до 12:00							
Обід з 12:00 до 14:00							
Друга половина дня з 14:00 до 17:00							
Вечір з 17:00 до 18:00							
Пізній вечір з 8:00 до 11:00							

ДОДАТОК J: НЕГАТИВНІ ДУМКИ (КОГНІТИВНА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЯ)

Питання про докази:

• Які докази того, що ця думка правдива?

• Чи знаю я напевно, що...?

• Чи впевнений я на 100%, що ця думка вірна?

• Які докази того, що ця думка може бути неправильною?

• Які у мене є докази того, що вірно протилежне?

• Чи є у мене магічна куля? Як я можу бути впевненою, що це станеться?

• Чи звинувачую я себе за те, в чому немає моєї провини?

• Чи очікую я від себе досконалості?

• Чи не переплутала я думку з фактом?

Питання про альтернативні варіанти:

• Чи існує альтернативне пояснення цієї ситуації? Чи є інша точка зору?

• Це призводити до _____-або _____? Що ще це може означати?

• Наскільки я вірю в цю думку?

• Що б я сказала _____ (другові чи члену сім'ї), якби вони опинилися в тій же ситуації?

• Що б сказала мені про цю ситуацію людина, якій я довіряю?

• Як би я сприймала це, якби я вже не відчувала себе пригніченою/з відчуттям тривоги / паніки?

Питання про наслідки:

• Що найгірше могло б статися, якби ця думка була правильною?

• Що повинно було б статися за найгіршим сценарієм?

• Яка реальна ймовірність (0-100%) того, що станеться найгірше?

• Чи не плутаю я «можливість» із «упевненістю»? Це може бути можливо, але чи ймовірно це?

• Що є найкращим з того, що могло б статися?

• Який найбільш реалістичний (ймовірний) результат?

• Чи могла би я це пережити? Як я могла би впоратися?

• Які наслідки того, що я вірю в автоматичну думку?

• Що станеться, якщо я вирішу не вірити в це?

• До чого може призвести зміна моїх думок?

• Що я повинна робити зараз? (вирішення проблеми)

• Чи допомагає мені зосередження на цьому? Чи буду я відчувати себе по-іншому, якщо зосереджуся на чомусь іншому?

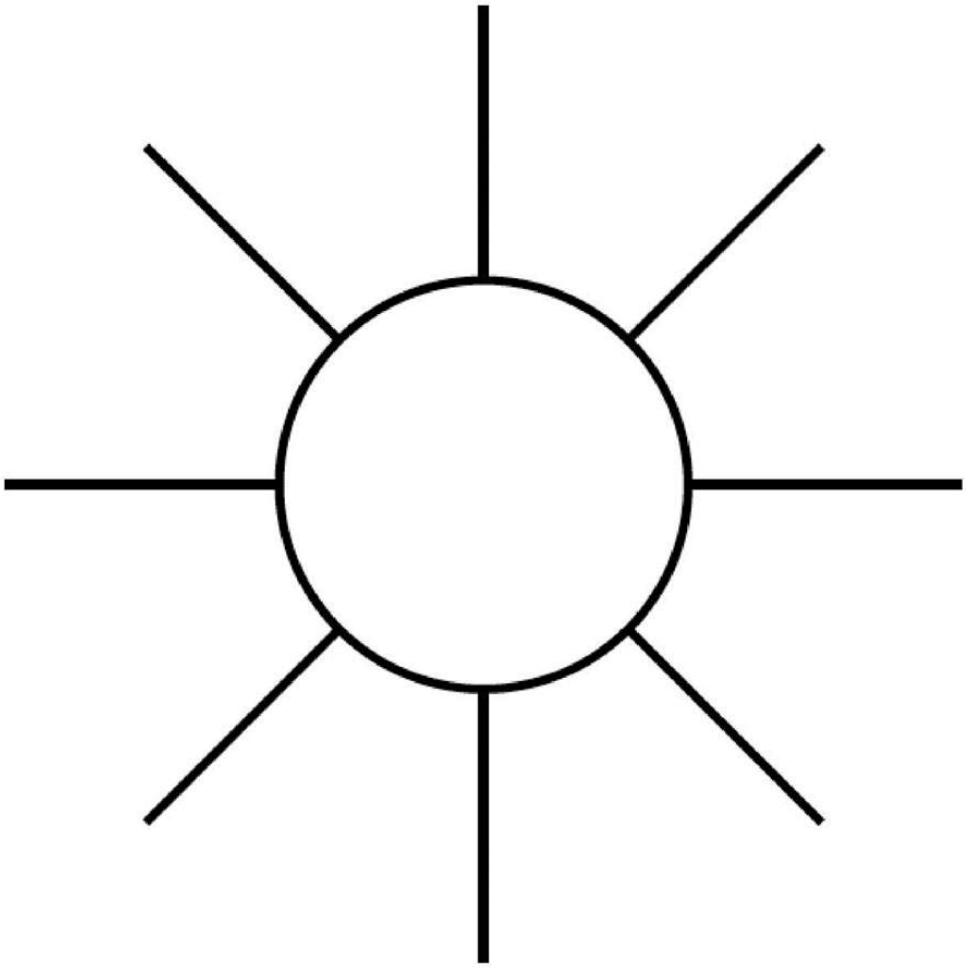
ДОДАТОК К: КАРТА СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ

Адаптовано з: Берковіц С. та ін. (2010) Навички психологічної реабілітації: керівництво з управління польовими операціями. Національний центр з посттравматичних стресових розладів і Національна мережа дитячого травматичного стресу. Доступно: www.nctsn.org та www.ptsd.va.gov

Позитивні стосунки з родиною, друзями та іншими людьми покращують психічне самопочуття людей, які пережили травматичну подію. Однак у людей часто виникають неприємні емоційні та фізичні реакції, які можуть вплинути на їхні стосунки з членами сім'ї, друзями та іншими близькими людьми. Травма, можливо, фізично відокремила Вас від них, ускладнивши спілкування та створивши багато проблем, які забирають Ваш час та енергію. Ви можете зробити прості, конкретні кроки, щоб відновити свої соціальні зв'язки та звернутися до людей у Вашому житті, про які Ви, можливо, не думали як про підтримку

1. Розробіть карту соціальних зв'язків

Напишіть своє ім'я в центрі кола, а потім імена людей, домашніх тварин, спеціалістів чи організацій, які є частиною Вашої соціальної мережі. Додайте додаткові рядки в міру необхідності.



2. Перегляньте карту соціальних зв'язків

ЧАСТИНА А: Різні люди та стосунки надають різні види підтримки. Погляньте на свою карту соціальних зв'язків, щоб відповісти на наступні запитання.

З ким у Вас зараз зв'язки, які для Вас найважливіше?	
З ким Ви можете поділитися своїм досвідом чи почуттями?	
У кого Ви можете отримати пораду, яка допоможе Вам відновитися?	
З ким би Ви хотіли провести час у невимушеній обстановці протягом наступних кількох тижнів?	
Хто міг би допомогти Вам з практичними завданнями (доручення, оформлення документів, домашні завдання)?	
Кому зараз може знадобитися Ваша допомога чи підтримка?	

ЧАСТИНА В: Запишіть, кого або чого не вистачає або що потрібно змінити у Вашій мережі. Щоб прийняти рішення, запитайте себе: чи потрібна Вам якась підтримка? Чи є близькі люди або друзі, з якими Ви хотіли б відновити зв'язок? З ким би Ви хотіли проводити більше або менше часу? Чи є якісь стосунки, які Ви хотіли б покращити? Ви хочете допомогти іншим, але не впевнені, як це зробити? Ви хочете більше займатися громадською діяльністю? Ви хочете зробити більше для інших, приєднавшись до громадської групи?

_____

_____

3. Складіть план соціальної підтримки

Тепер складіть план того, що Ви збираєтеся робити і коли.

_____

_____

_____

4. Приведіть план в дію!

ДОДАТОК L: КОЛЕСО «ВЛАДА І КОНТРОЛЬ» І КОЛЕСО «РІВНІСТЬ»

З Програм по боротьбі з домашнім насильством: https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/

Інформацію про колеса іншими мовами та більш конкретні форми ҐЗН можна знайти на веб-сайті: https://www.theduluthmodelorg/wheel-gallery/ та http://www.ncdsv.org/publications_wheel.html

ВЛАДА І КОНТРОЛЬ

Фізичне НАСИЛЬСТВО Сексуальне

ЗАЛЯКУВАННЯ:
Вселяти їй страх за допомогою поглядів, дій і жестів. Розбивати речі. Знищувати її власність. Жорстоко поводитися з домашніми тваринами. Демонструвати зброю.

ЕМОЦІЙНЕ НАСИЛЬСТВО:
Принижувати її. Змушувати її погано ставитися до себе.
Обзивати її. Змушувати її думати, що вона божевільна. Грати в інтелектуальні ігри. Змушувати її відчувати себе винною.

ІЗОЛЯЦІЯ:
Контролювати те, що вона робить, з ким вона бачиться і розмовляє, що вона читає і куди ходить. Обмежувати її спілкування. Використовувати ревнощі для виправдання дій.

ЗНЕЦІНЕННЯ, ЗАПЕРЕЧЕННЯ ТА ЗВИНУВАЧЕННЯ:
Зневажливе ставлення до жорстокого поводження і несерйозне ставлення до її побоювань з цього приводу. Твердження, що жорстокого поводження не було. Перекладання відповідальності за жорстоку поведінку. Твердження, що вона стала причиною цього.

ВИКОРИСТАННЯ ДІТЕЙ:
Змушувати її відчувати провину за дітей. Використання дітей для передачі повідомлень. Використання відвідувань для переслідування її. Погрози відібрати дітей.

ПРИВІЛЕЙ ЧОЛОВІКА:
Поводитися з нею як з служницею: приймати всі важливі рішення, вести себе як «господар замку», визначати ролі чоловіків і жінок

ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО:
Позбавлення її можливості отримати або зберегти роботу. Примушування її просити грошей. Надання їй допомоги. Забирання її грошей. Не даючи їй знати про доходи сім'ї або мати до них доступ.

ПРИМУС І ПОГРОЗИ:
Висловлення та /або здійснення погроз заподіяти шкоду.
Погроза кинути її, вчинити самогубство або повідомити про неї в службу соціального захисту.
Змусити її зняти звинувачення.
Змусити її вчиняти незаконні дії.

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ, ВІДСУТНІСТЬ НАСИЛЬСТВА
ПОВЕДІНКА, ЩО НЕ ПРЕДСТАВЛЯЄ ЗАГРОЗИ
Говорити і діяти так, щоб вона відчувала себе в безпеці і відчувала себе комфортно, висловлюючи свої погляди і виконуючи будь-які дії

ПОВАГА
Вислуховувати її без осуду
• емоційно підтримувати і розуміти
• цінувати думки

ДОВІРА ТА ПІДТРИМКА
Підтримувати її життєві цілі
• поважати її право на власні почуття, спілкування з друзями, діяльність і думки

ЧЕСНІСТЬ ТА ПІДЗВІТНІСТЬ

Прийняття відповідальності за себе

• визнання факту застосування насильства в минулому

• визнання своєї неправоти

• відкрите і чесне спілкування

ВІДПОВІДАЛЬНЕ БАТЬКІВСЬКЕ ВИХОВАННЯ

Розподіл батьківських обов'язків

• бути прикладом для наслідування для дітей

СПРАВЕДЛИВИЙ РОЗПОДІЛ ОБОВ’ЯЗКІВ

Взаємне узгодження справедливого розподілу роботи

• спільне прийняття сімейних рішень

ЕКОНОМІЧНЕ ПАРТНЕРСТВО

Спільне прийняття фінансових рішень

• забезпечення того, щоб фінансові угоди приносили користь обом партнерам

ПЕРЕГОВОРИ ТА СПРАВЕДЛИВІСТЬ

Пошук взаємоприйнятних шляхів вирішення конфлікту

• прийняття змін

• готовність до компромісу

ДОДАТОК М: ГРАФІЧНЕ ПРЕДСТАВЛЕННЯ ПОСЛУГ З НАДАННЯ ПІДТРИМКИ У ВЕДЕННІ ВИПАДКІВ ҐЗН[37]

У наступній блок-схемі описується, як постраждала особа проходить через систему ведення випадків, пов'язаних з ҐЗН.

ПОСТРАЖДАЛА ОСОБА ВИЗНАЧАЄТЬСЯ ДЛЯ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

(Направлення до спеціаліста, надання інформації про себе)

Крок 1

ЗНАЙОМСТВО ТА ЗАЛУЧЕННЯ

Привітання та поглиблення взаєморозуміння, представлення послуг та отримання дозволу

Крок 2

ОЦІНКА

Оцінка ситуації і потреб постраждалої особи

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАВОСУДДЯ

Крок 3

ПЛАНУВАННЯ ДІЙ В КОНКРЕТНОМУ ВИПАДКУ

Розробка плану підтримки та послуг, яких потребує постраждала особа

Вирішення питання, хто «що буде робити» і «до якого терміну»

Крок 4

РЕАЛІЗАЦІЯ ПЛАНУ ДІЙ

НАДАННЯ ПОСТРАЖДАЛІЙ ОСОБІ ДОСТУПУ

до ресурсів (наприклад, направлення до спеціалістів)

РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРЕГЛЯНУТОГО ПЛАНУ ДІЙ

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО ВТРУЧАННЯ

(наприклад, психосоціального втручання)

Крок 5

ПОДАЛЬШЕ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ПАЦІЄНТОМ

Чи були досягнуті цілі?

Якщо «Ні» ⟹ Переглянути потреби постраждалої особи і виявити перешкоди на шляху досягнення цілей по догляду та лікуванню.

Якщо «Так» ⟹ Чи потрібна постраждалій особі додаткова допомога?

Якщо «Ні⟹

Крок 6

ЗАКРИТТЯ СПРАВИ

Постраждала особа перестає отримувати послуги

---

[37]Керівництво МПК по веденню випадків ҐЗН, с. 45

ОЦІНКА НАДАННЯ ПОСЛУГИ

Опитування відгуків клієнтів

Відгуки керівника справи

ДОДАТОК N: ОЦІНКА ДО І ПІСЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ

Щоб зрозуміти вплив цього терапевтичного модуля на життя тих, хто пережив ҐЗН, буде проведена попередня та подальша оцінка цього втручання 1) коли соціальний працівник почне працювати над психологічними проблемами постраждалої особи, використовуючи методи, описані в цьому модулі, а також 2) коли соціальний працівник припинить працювати про психологічні проблеми постраждалої особи. Він також може бути використаний в ході ведення справи в якості реєстрації.

Питання для визначення психологічних результатів (PSCYHLOPS) будуть використовуватися для інструментів попередньої та подальшої оцінки. PYSCHLOPS був розроблений Школою охорони здоров'я та екологічних наук Королівського коледжу Лондона. Рекомендується, щоб проблеми, зазначені в питаннях 1a і 2a, були отримані в ході оцінки ведення випадків ҐЗН (наприклад, нічні кошмари, головні болі від стресу, страх перед походом на ринок, смуток, напружені відносини з кимось, постійна злість на себе, ізоляція, відчуття себе тягарем тощо) і розглядалися в Плані дій під час ведення випадків ҐЗН. Тест PYSCHLOPS може бути виконаний постраждалою особою самостійно або за допомогою соціального працівника, який може прочитати його постраждалій особі і записати її відповіді.

Тест PYSCHLOPS: перед веденням випадків ҐЗН (перед ВВ ҐЗН)

Інструкції, *виділені курсивом*, повинні бути прочитані клієнту. Інші інструкції призначені лише для експерта.

Нижче наведено опитувальник, які містить питання про Вас і про те, як ВИ себе почуваєте. Спочатку я задам Вам кілька запитань щодо проблем, з якими Ви зараз стикаєтесь. Будь ласка, подумайте про ці проблеми, якими б значними чи незначними вони не були.

Питання 1

a. *Виберіть проблему, яка Вас найбільше турбує.* (Будь ласка, напишіть її в поле нижче.) **Ця проблема повинна бути якимось чином вирішена шляхом реалізації Плану дій під час ведення випадків ҐЗН.**

b. Наскільки сильно це вплинуло на Вас за останній тиждень? (Будь ласка, поставте галочку в поле нижче.)

Взагалі не вплинуло	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Сильно вплинуло

Питання 2

a. *Виберіть іншу проблему, яка Вас найбільше турбує.* (Будь ласка, напишіть її в поле нижче.) **Ця проблема повинна бути якимось чином вирішена шляхом реалізації Плану дій під час ведення випадків ҐЗН.**

b. Наскільки сильно це вплинуло на Вас за останній тиждень? (Будь ласка, поставте галочку в поле нижче.)

Взагалі не вплинуло	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Сильно вплинуло

Питання 3

a. *Виберіть щось, що важко зробити через Вашу проблему (або проблеми)*. (Будь ласка, напишіть її в поле нижче.)

b. Наскільки важко було це зробити за останній тиждень? (Будь ласка, поставте галочку в поле нижче.)

Зовсім не складно	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Дуже важко

Питання 4

Як Ви себе почували минулого тижня? (Будь ласка, заповніть поле нижче.)

Дуже добре	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Дуже погано

Ідентифікатор клієнта	

Цей опитувальник адаптований з опитувальника для визначення психологічних результатів (PSCYHLOPS), Попередня оцінка перед терапевтичним втручанням, версія 5.
Дивіться www.psychlops.org. Всі права захищені ©2017, Школа здоров'я населення та наук про навколишнє середовище, Королівський коледж Лондона

Форма оцінки соціального працівника - перед веденням випадків ҐЗН (перед ВВ ҐЗН)
Заповнюється соціальним працівником і прикріплюється до заповненої анкети.

Ідентифікатор соціального працівника	

Ідентифікатор клієнта	

Дата завершення PSCYHLOPS перед ВВ ҐЗН	

Дата першого сеансу (якщо не збігається із зазначеною вище датою)	

Оцінка PSYCHLOPS

• PSYCHLOPS був розроблений як показник психічного здоров'я. Таким чином, оцінка перед ВВ ҐЗН порівнюється з подальшими оцінками (під час і після ВВ ҐЗН). Різниця полягає в «показнику зміни».

• Усі відповіді в PSYCHLOPS оцінюються за шестибальною шкалою від нуля до п'яти. Чим вище значення, тим серйозніше вплив на людину.

• Не кожне питання в PSYCHLOPS використовується для оцінки. Оцінюються лише питання, що стосуються проблем (питання 1b та 2b), функціонування (питання 3b) та добробуту (питання 4). Інші питання передбачають додаткову інформацію, але не впливають на оцінку змін.

• Питання, які використовуються для підрахунку балів, позначені символом: I (цей символ з'являється після поля для підрахунку балів. Соціальний працівник може вставити оцінку всередині цього символу.

• Таким чином, PSYCHLOPS складається з трьох областей (проблеми, функціонування і благополуччя) і чотирьох питань, які оцінюються.

• Максимальний бал PSYCHLOPS дорівнює 20.

• Максимальний бал за кожне питання дорівнює 5.

• Якщо були виконані як П1 (проблема 1), так і П2 (проблема 2), Загальний бал дорівнює: П1b + П2b + П3b + П4.

• Якщо П1 (проблема 1) було завершено, а П2 (проблема 2) було пропущено, загальний бал дорівнює:

(П1b x 2) + П3b + П4. Іншими словами, оцінка П1b (проблема 1) подвоюється. Це гарантує, що максимальний бал PSYCHLOPS залишиться рівним 20.

• Інші питання передбачають додаткову інформацію і не впливають на оцінку.

Загальна кількість балів PSYCHLOPS перед ВВ ҐЗН: _____

Тест PYSCHLOPS: під час і після ведення випадків ҐЗН (ВВ ҐЗН)

Інструкції, *виділені курсивом*, повинні бути прочитані клієнту. Інші інструкції призначені лише для експерта.

Нижче наведено опитувальник, які містить питання про Вас і про те, як ВИ себе почуваєте. Спочатку я задам Вам кілька запитань щодо проблем, з якими Ви зараз стикаєтесь. Будь ласка, подумайте про ці проблеми, якими б значними чи незначними вони не були.

Питання 1

a. *Це проблема, яка, за Вашими словами, найбільше турбувала Вас, коли ми вперше задали питання*. (**Соціальному працівнику необхідно вказати першу проблему, виявлену клієнтом під час заповнення PSCYHLOPS перед ВВ ҐЗН у полі нижче, перш ніж заповнювати цю форму**)

b. Наскільки сильно це вплинуло на Вас за останній тиждень? (Будь ласка, поставте галочку в поле нижче.)

Взагалі не вплинуло	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Сильно вплинуло

Питання 2

a. *Це інша проблема, яка, за Вашими словами, найбільше турбувала Вас, коли ми вперше задали питання.* (**Соціальному працівнику необхідно вказати першу проблему, виявлену клієнтом під час заповнення PSCYHLOPS перед ВВ ҐЗН у полі нижче, перш ніж заповнювати цю форму**)**.**

b. Наскільки сильно це вплинуло на Вас за останній тиждень? (Будь ласка, поставте галочку в поле нижче)

Взагалі не вплинуло	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Сильно вплинуло

Питання 3

a. *Це те, що, на Вашу думку, було важко зробити, коли ми вперше запитали* (**Соціальному працівнику необхідно записати відповідь клієнта на це запитання під час заповнення PSCYHLOPS перед ВВ ҐЗН у полі нижче, перш ніж заповнювати цю форму**)

b. Наскільки важко було це зробити за останній тиждень? (Будь ласка, поставте галочку в поле нижче.)

Зовсім не складно	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Дуже важко

Питання 4

Як Ви себе почували минулого тижня? (Будь ласка, заповніть поле нижче.)

Дуже добре	□ 1	□ 2	□ 3	□ 4	□ 5	Дуже погано

Питання 5

Порівняно з тим, коли Ви почали отримувати підтримку, як Ви себе почуваєте зараз? (Будь ласка, заповніть поле нижче.)

Набагато краще	Краще	Трохи краще	Приблизно так само	Трохи гірше	Набагато гірше
□	□	□	□	□	□

Ідентифікатор клієнта	

Цей опитувальник адаптований з опитувальника для визначення психологічних результатів (PSCYHLOPS), Попередня оцінка перед терапевтичним втручанням, версія 5.
Дивіться www.psychlops.org. Всі права захищені ©2017, Школа здоров'я населення та наук про навколишнє середовище, Королівський коледж Лондона

Форма оцінки соціального працівника - під час і після ведення випадків ҐЗН (ВВ ҐЗН), Заповнюється соціальним працівником і прикріплюється до заповненої анкети.

Ідентифікатор соціального працівника	

Ідентифікатор клієнта	

Дата завершення PSCYHLOPS під час і після ВВ ҐЗН	

Дата першого сеансу (якщо не збігається із зазначеною вище датою)	

Перевірочне питання

Тепер, коли робота із надання підтримки завершена (або частково завершена), як би Ви описали стан клієнта в цілому? (Будь ласка, поставте галочку в полі нижче.)

Набагато краще	Краще	Трохи краще	Приблизно так само	Трохи гірше	Набагато гірше
□	□	□	□	□	□

Оцінка PSYCHLOPS

• PSYCHLOPS був розроблений як показник психічного здоров'я. Таким чином, оцінка перед ВВ ҐЗН порівнюється з подальшими оцінками (під час і після ВВ ҐЗН). Різниця полягає в «показнику зміни».

• Усі відповіді в PSYCHLOPS оцінюються за шестибальною шкалою від нуля до п'яти. Чим вище значення, тим серйозніше вплив на людину.

• Не кожне питання в PSYCHLOPS використовується для оцінки. Оцінюються лише питання, що стосуються проблем (питання 1b та 2b), функціонування (питання 3b) та добробуту (питання 4). Інші питання передбачають додаткову інформацію, але не впливають на оцінку змін.

• Питання, які використовуються для підрахунку балів, позначені символом: I (цей символ з'являється після поля для підрахунку балів. Соціальний працівник може вставити оцінку всередині цього символу.

• Таким чином, PSYCHLOPS складається з трьох областей (проблеми, функціонування і благополуччя) і чотирьох питань, які оцінюються.

• Максимальний бал PSYCHLOPS дорівнює 20.

• Максимальний бал за кожне питання дорівнює 5.

• Якщо були виконані як П1 (проблема 1), так і П2 (проблема 2), Загальний бал дорівнює: П1b + П2b + П3b + П4.

• Якщо П1 (проблема 1) було завершено, а П2 (проблема 2) було пропущено, загальний бал дорівнює:

(П1b x 2) + П3b + П4. Іншими словами, оцінка П1b (проблема 1) подвоюється. Це гарантує, що максимальний бал PSYCHLOPS залишиться рівним 20.

• Інші питання передбачають додаткову інформацію і не впливають на оцінку. Є два питання перевірки: одне (питання 5) для клієнта та одне для соціального працівника. Вони використовуються для оцінки того, чи відповідає сприйняття клієнтом і соціальним працівником змін в ході ВВ ҐЗН балам клієнта до і після ВВ ҐЗН.

Загальна кількість балів PSYCHLOPS аісля ВВ ҐЗН: _____

ДОДАТОК О: ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

Наведені нижче ресурси допомогли доповнити цей модуль та додані навчальні матеріали. Вони також можуть бути використані для більш детального вивчення конкретних тем.

Berkowitz, S,, Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide. The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network. Retrieved from https://www.nctsn.org/resources/skills-for-psychological-recovery

Cully, J.A., & Teten, A.L. (2008). /4 therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy. Department of Veterans Affairs, South Central MIRECC, Houston.

Didonna, F. (Ed.) (2008). Clinical handbook of mindfulness. New York: Springer.

Domestic Abuse Intervention Programs. Wheels. The Duluth Model. Retrieved from https://www.theduluthmodel.org/wheels/

GBV Area of Responsibility. (2019). The inter-agency minimum standards for gender-based violence in emergencies programming. Retrieved from https://gbvaor.net/gbviems/

Gender-based Violence Information Management System Steering Committee. (201 7). Interagency gender-based violence case management guidelines. Retrieved from https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management/

Gordon, J. (2019). The transformation: Discovering wholeness and healing after trauma. New York: HarperOne.

Harris, R. (2008). The happiness trap: How to stop struggling and start living. Boston, MA: Trumpeter.

Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. Journal of Traumatic Stress, 9(1).

Herman, J. (201 5). Trauma and recovery: The aftermath of violence— from domestic violence to political terror. New York, NY: Basic Books.

Inter-Agency Standing Committee. (2007). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. Geneva: IASC. Retrieved from https://interagencystandingcommittee.org

International Organization for Migration. (201 7). LGBTI training package. Retrieved from https://Igbti. iom.int/lgbti-training-package

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion Books.

Levine, P. A. (201 0). In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books.

Linehan, M., M. (201 4). DBT training manual. New York, NY: The Guilford Press.

Mental Health and Human Rights Info (201 6). Mental health and gender-based violence: Helping survivors of sexual violence in conflict - A training manual. Retrieved from https://www.hhri.org/gbv-training- manual/

Miller, K. E,, Omidian, P., Quraishy, A. S,, Quraishy, N,, Nasiry, M. N,, Nasiry, S., Karyar, N. M,, & Yaqubi, A. A. (2006). The Afghan symptom checklist: A culturally grounded approach to mental health assessment in a conflict zone. American Journal of Orthopsychiatry, 76(4), 423-433.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). Motivational interviewing: Preparing people for change. 2nd Ed. New York: Guilford Press.

Najavits, Lisa M. (2002). Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse. New York: Guilford Press.

Ncube-Milo, N,, & Denborough, D. (2008). The tree of life manual. REPPSI. Retrieved from https://www. crs.org/si tes/default/files/tools-research/tree-of-life.pdf

Nemours. (2019). TeenHealth. Retrieved from https://kidshealth.org

Ogden, P., & Fisher, J. (201 5). Sensorimotor psychotherapy: Interventions for trauma and attachment. New York, NY: W.W. Norton & Co.

Ogden, P., Minton, K,, & Pain, C. (2006). Trauma and the body. New York, NY: W.W. Norton & Co.

Porges, S.W. (2009). Reciprocal influences between body and brain in the perception and expression of affect: A Polyvagal perspective. In D. Fosha, D.J. Siegel, & M. Solomon (Eds.), The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice (pp. 27-54). New York, NY: W.W. Norton & Co.

Rothschild, B. (2011). Trauma essentials: The go-to guide. New York, NY: W.W. Norton & Co.

Schauer, M., Neuner, F., Elbert T. (2011). Narrative exposure therapy: A short term treatment for traumatic stress disorders. 2nd ed. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.

Sensoy, 0., & DiAngelo, R. (201 7). Is everyone really equal?: An introduction to key concepts in social justice education. Teachers College Press.

Siegel, D.J. (1 999). The developing mind. New York, NY: The Guilford Press.

Skolnik-Acker, E. Verbal de-escalation techniques for defusing or talking down an explosive situation. Committee for the Study and Prevention of Violence Against Social Workers, National Association of Social Workers - Massachusetts Chapter.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). A mindfulness-based stress reduction workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Treleaven, D.A. (2018). Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing. Norton Professional Books.

United National Refugee Agency (UNHCR). Lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex (LGBTI) persons. Emergency Handbook. Retrieved from https://emergency.unhcr.org/entry/221 506/lesbian- gay-bisexual-transgender-and-intersex-lgbti-persons van der Kolk, B., McFarlane, A.C. & Weisaeth, L. (Eds.) (2007). Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society. New York, NY: The Guilford Press.

Venner, K.L., Feldstein, S.W. & Tafoya, N. (2006). Native American motivational interviewing: Weaving Native American and Western practices: A manual for counselors in Native American communities. Retrieved from https://casaa.unm.edu/download/nami.pdf

World Health Organization. (2018). Problem management plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity (Generic field-trial version 1.1). Geneva, WHO. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/emergencies/problem_management_plus/

ЧАСТИНА 5. ГЛОСАРІЙ

Адреналін: це гормон, який виробляється вашим організмом у критичні моменти. Він змушує серце битися інтенсивніше, збільшує приплив крові до м'язів, робить вас більш пильними і викликає інші зміни, щоб підготувати організм до надзвичайної ситуації. Він також є хімічним посередником у мозку.

Поведінкова активація (ПА): це специфічна навичка КБТ. Це може бути лікування самостійно або може використовуватися разом з іншими навичками КБТ, такими як когнітивна реструктуризація. Ця стратегія передбачає заохочення постраждалих бути більш активними та залученими до життя, плануючи діяльність, яка потенційно може принести їм задоволення і, таким чином, покращити їхній настрій.

Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ): це короткострокова, цілеспрямована терапія, яка передбачає використання практичного підходу до вирішення проблем. Її мета - змінити моделі мислення і поведінки, змінити те, як людина себе почуває.

Когнітивно-процесингова терапія (КПТ): це короткострокова, КПТ, модель лікування, орієнтована на травму. КПТ вчить людину, як оцінювати і змінювати нав'язливі думки, які з'явилися у неї після травматичного досвіду. Суть полягає в тому, що, змінюючи моделі мислення, ми змінюємо пов'язані з ними почуття.

Когнітивна реструктуризація: це процес когнітивно-поведінкової терапії пошуку та зміни непотрібних негативних думок, які можуть призвести до лиха.

Контрперенесення: це психологічний процес, який відбувається, коли соціальний працівник переносе власні невирішені думки та почуття на постраждалу особу.

Довготривала соціальна ізоляція триває протягом довгого часу і передбачає ізольований спосіб життя. Така форма соціальної ізоляції у більшості випадків супроводжується іншими психологічними симптомами та/або розладами психічного здоров'я.

Методи деескалації: це нефізичні та терапевтичні навички вирішення конфліктів, які використовуються для запобігання переростання потенційно небезпечної ситуації у фізичне протистояння або травму.

Діалектична поведінкова терапія (ДПТ): це тип КПТ, який орієнтований на навички та навчає людей здоровим стратегіям подолання, тому, як жити в сьогоденні, як регулювати емоції і покращувати свої відносини з оточуючими.

Емпатія: спроба поглянути на речі з точки зору постраждалої особи і поділитися з нею цим розумінням. Емпатія може передаватися за допомогою вербального і невербального спілкування. Емпатію не слід плутати зі співчуттям. Емпатія - це почуття співчуття, смутку чи жалю до труднощів, з якими стикається інша людина.

Ґендерно зумовлене насильство (ҐЗН): це узагальнюючий термін для будь-якого шкідливого діяння, вчиненого проти людини на основі соціально обумовлених (тобто гендерних) відмінностей між чоловіками та жінками. Сюди входять дії, які завдають фізичної, сексуальної чи психічної шкоди чи страждань, загрози вчинення таких дій, примус та інші види позбавлення волі. Ці дії можуть відбуватися в громадських або приватних місцях. Поширені форми ґендерно зумовленого насильства включають сексуальне насильство (зґвалтування, спробу зґвалтування, небажаний дотик, сексуальну експлуатацію та сексуальні домагання), насильство з боку інтимних партнерів (також зване домашнім насильством, включаючи фізичне, емоційне, сексуальне та економічне насильство), примусові та ранні шлюби та каліцтво жіночих статевих органів.

Заземлення: допомагає особам, які пережили ҐЗН, зосереджуватися на усвідомленні сьогодення. Воно допомагає цілеспрямовано керувати своєю увагою та забезпечувати безпеку в сьогоденні.

Насильство з боку інтимного партнера: застосовується конкретно до насильства, яке відбувається між інтимними партнерами (одруженими, співжиттями, хлопцем/дівчиною або в інших близьких стосунках), і визначається як поведінка інтимного партнера або колишнього партнера, що завдає фізичної, сексуальної чи психологічної шкоди, включаючи фізичну агресію, сексуальний примус, психологічне насильство та контрольну поведінку. Цей вид насильства може також включати відмову в ресурсах, можливостях або послугах.

Дослідження психічного статусу пацієнта: являє собою структуровану оцінку поведінки та когнітивних функцій постраждалої особи. Це психологічний аналог фізичного обстеження. Воно включає опис зовнішнього вигляду пацієнта і загальної поведінки, мови, настрою і емоцій.

Усвідомленість: це можливість розуму дозволяти собі без осуду відчувати те, що ви відчуваєте, перестаючи чинити опір своїм емоціям, а також усвідомлення думок і почуттів, не зациклюючись на них.

Наративна терапія: це довгостроковий метод терапії, який сфокусований на сильних сторонах та відокремлює людину від її проблеми. Це допомагає людям змінити історії, які вони розповідають про себе, заохочуючи історії про силу, виживання та надію.

Управління проблемами плюс (УП+): Управління проблемами плюс - це широкодоступна короткострокова модель сеансу тривалістю 30-40 хвилин, яка може бути інтегрована в інші системи (наприклад, первинну медико-санітарну допомогу). Крім того, УП+ широко відоме тим, що знижує рівень загального психологічного стресу у тих, хто пережив ҐЗН.

Захисні фактори: також відомі як ресурси, включають навички, якості, сильні сторони, здібності, стосунки, цінності та досвід, які надають постраждалій особі захист та стійкість до складних психосоціальних переживань.

Психосоціальний: термін, що використовується для позначення взаємодії між психологічними аспектами людей та їх оточенням чи соціальним оточенням. Психологічні аспекти пов'язані з нашими думками, емоціями та поведінкою. Соціальне середовище включає стосунки людини, сімейні та громадські зв'язки, культурні традиції та економічний статус, включаючи життєві завдання, такі як навчання чи робота.

Тимчасова соціальна ізоляція або відчуження: відбувається, коли постраждала особа ізолює себе від оточуючих або віддаляється від світу, щоб оговтатися від травматичної події, наприклад, сварки з коханою людиною, почуття сорому чи сексуального насильства. Такого роду замкнутість є реакцією на будь-яку подію і триває короткий проміжок часу, перш ніж людина повертається до свого нормального способу життя і спілкування з оточуючими..

Фактори ризику: факторами ризику психічних розладів є різні риси особистості, думки, емоції, ідеї, досвід, спогади та почуття, які підвищують ризик емоційного розладу у постраждалої особи.

Сексуальне насильство: це «будь-який сексуальний акт, спроба домогтися статевого акту, небажані коментарі сексуального характеру або заграванння, або дії з поширення сексуальної орієнтації людини з використанням примусу, погроз заподіяння шкоди або фізичної сили, що здійснюються будь-якою особою незалежно від ставлення до жертви, в будь-якій обстановці, включаючи, крім іншого, дім і роботу. Сексуальне насильство включає принаймні зґвалтування/спробу зґвалтування, сексуальне насильство та сексуальну експлуатацію.

Підхід, орієнтований на постраждалих від ҐЗН: спрямований на створення сприятливого середовища, в якому дотримуються права кожного, хто пережив ҐЗН, і в якому до людини ставляться з гідністю та повагою. Підхід, орієнтований на постраждалих від ҐЗН, передбачає,

що кожен, хто пережив ҐЗН, має рівні права: на піклування і підтримку незалежно від віку та обставин, вирішення того, хто повинен знати про те, що з ними сталося, і що має статися далі.

Тригер: подія, яка нагадує про травматичну ситуацію. Щось, що викликає спалах або мимовільне прокручування в пам'яті події, повертаючи постраждалу особу до початкової травми і змушуючи її відчувати приголомшливі емоції, фізичні симптоми або думки.

Перенесення: відбувається, коли постраждала особа переносе на соціального працівника негативні та невирішені почуття і думки.

НОРВЕЗЬКА ЦЕРКОВНА ДОПОМОГА

ACT Alliance