

ПСИХОТРАВМУЮЧІ ЧИННИКИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

PSYCHO-TRAUMATIC FACTORS OF EMERGENCY SITUATIONS DURING THE WAR AND FIRST PSYCHOLOGICAL AID

У статті розглянуто психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій під час війни та особливості надання першої психологічної допомоги людям із різними реакціями на такі події. Проведено аналіз наукових праць з окресленої проблематики. Наведено визначення основних понять, які важливі в рамках статті, проведено їх критичний аналіз та запропоновано власні трактування. Зокрема, розглянуто такі дефініції, як надзвичайна ситуація, надзвичайна ситуація воєнного характеру, психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій, перша психологічна допомога. Виділено види надзвичайних ситуацій (раптові та прогнозовані, навмисні та випадкові, короткочасні та довготривалі, а також техногенного, природнього, біолого-соціального та воєнного характеру). Наведено психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій під час війни, а саме: прямі бойові дії, втрати товаришів та колег, стрес та тривога, порушення нормального життя, травматичні спогади тощо. До кожної категорії наведено приклади та пояснення. Розглянуто передумови виникнення різних реакцій у людей у надзвичайних ситуаціях. Підкреслено необхідність своєчасного надання першої психологічної допомоги для попередження ускладнень, які можуть виникнути внаслідок тривалого перебування у стані гострого стресу. Наведено характеристики, які не належать до першої психологічної допомоги (професійне психологічне консультування, психологічний дебрифінг, психоeduкація, психотерапія). Подано завдання першої психологічної допомоги особам, які зазнали впливу надзвичайної ситуації. Зазначено кінцеву мету надання першої психологічної допомоги – стабілізація стану людини. Запропоновано рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги особам із різними реакціями (плач, ступор, агресія, істерика, гнів, тремор, рухове збудження, байдужість тощо) на надзвичайну подію. Окреслено перспективи та важливість подальших розвідок у досліджуваній царині.

хотравмуючі чинники, перша психологічна допомога, кризова реакція.

The article deals with the psycho-traumatic factors of emergency situations during war and the peculiarities of providing first psychological aid to people with different reactions to such events. The author analyzes the scientific works on the outlined issues. The definitions of the main concepts that are important within the framework of the article are given, their critical analysis is carried out and the author's own interpretations are proposed. In particular, such definitions as emergency situation, military emergency, psychotraumatic factors of emergency situations, first psychological aid are considered. The types of emergencies (sudden and predictable, intentional and accidental, short-term and long-term, as well as man-made, natural, biological, social and military) are highlighted. The article describes the psycho-traumatic factors of emergencies during the war, namely: direct combat, loss of comrades and colleagues, stress and anxiety, disruption of normal life, traumatic memories, etc. Examples and explanations are provided for each category. The prerequisites for the emergence of different reactions in people in emergency situations are considered. The need for timely first psychological aid is emphasized to prevent complications that may arise from prolonged exposure to acute stress. The characteristics that do not belong to the first psychological aid (professional psychological counseling, psychological debriefing, psychoeducation, psychotherapy) are given. The tasks of first psychological aid to persons affected by an emergency are presented. The ultimate goal of providing first psychological aid – is to stabilize the human condition. Recommendations for providing first psychological aid to persons with different reactions (crying, stupor, aggression, hysteria, anger, tremor, motor excitement, indifference, etc.) to an emergency are proposed. The prospects and importance of further research in this area are outlined.

Key words: emergency, military emergency, psychotraumatic factors, first psychological aid, crisis reaction.

УДК 159.9:616.891.4 (075.8)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.38>

Романенкова О.Ю.

к.мед.н.,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Павлюк О.Д.

доктор філософії,
доцент кафедри соціальної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка»

Постановка проблеми та її актуальність.

Сьогодні кожен наш громадянин та громадянка відчули на собі вплив війни. І не важливо, чи це безпосередньо ті, хто був у самому пеклі воєнних надзвичайних ситуацій чи став їх свідком, так чи інакше війна залишила і продовжує залишати свої руйнівні сліди. Ці наслідки проявляються не тільки у зруйнованих містах, будинках, а й у зруйнованих долях тисяч українців та їх підірваному ментальному здоров'ю. Саме тому кожен має знати основні принципи надання першої психологічної допомоги не тільки за ради порятунку інших, а й задля свого психологічного здоров'я.

Дослідження заявленої теми статті має низку важливих аспектів, які визначають її актуальність, а саме: 1) збереження життя та здоров'я (розуміння психотравмуючих чинників дасть змогу розробляти ефективні стратегії захисту і попередження травматичних наслідків для осіб, що перебувають у зоні бойових дій або є їх свідками); 2) покращення психічного благополуччя населення (вивчення психологічних аспектів військових конфліктів допоможе розробити програми психологічної підтримки та допомоги, спрямовані на зниження рівня стресу, підвищення резиліентності та забезпе-

чення психічного здоров'я осіб); 3) підвищення ефективності психологічної допомоги (дослідження психотравмуючих чинників дасть змогу покращити методи та підходи до надання першої психологічної допомоги, забезпечуючи більш ефективне відновлення психічного здоров'я постраждалих) тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Варто відзначити, що наукових розвідок, присвячених наданню першої психологічної допомоги людям, які зазнали наслідків надзвичайних ситуацій, до 2022 р. не так і багато. Однак після повномасштабного вторгнення російської федерації, коли вся країна опинилася у війні, дослідження особливостей надання першої психологічної допомоги під час надзвичайних ситуацій стало необхідністю. З'явилося багато науково-практичних посібників, статей, монографій, присвячених наданню першої психологічної допомоги за надзвичайних ситуацій. Зокрема, основою для написання статті стали праці як українських науковців, зокрема А. Боднар, С. Гальцової, А. Гірник, Н. Довгань, О. Кокун, О. Лановенка, І. Мельничук, О. Моргунова, Н. Оніщенко, В. Чорнобривкіна, та ін., так і напрацювання закордонних фахівців, серед яких: Е. Вернберг, Г. Еверлі, Б. Ландой, М. Латінг, Р. Хечанова, А. Штейнберг, А. Якобс.

Проте дотепер залишаються відкритими питання психотравмуючих чинників надзвичайних ситуацій та особливості надання першої психологічної допомоги людям, які по-різному реагують на такі ситуації.

Мета статті. Мета статті – узагальнити психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій під час війни та розкрити особливості надання першої психологічної допомоги людям із різними реакціями на такі ситуації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Надзвичайна ситуація – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинених катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності [5, с. 126].

Подію, яка зумовлена екстремальними обставинами та виходить за межі індивідуального або колективного досвіду, сильно травмує і викликає стрес, прийнято називати надзвичайною ситуацією [3, с. 443].

О. Кокун визначає надзвичайну ситуацію як подію, яка виходить за межі звичайного

людського досвіду, руйнує звичні стереотипи поведінки і спричиняє перебудову структури особистості [2].

Отже, надзвичайна ситуація – це обставина або подія, яка виникає несподівано, швидко розвивається і потенційно може завдати шкоди життю, здоров'ю, майну або навколишньому середовищу.

Надзвичайні ситуації можуть бути рапто-вими і прогнозованими; локальними, місцевими, регіональними, федеральними; навмисними та випадковими; короткочасними і довготривалими. Залежно від джерела походження вони поділяються на надзвичайні ситуації техногенного, природного, біолого-соціального характеру та воєнного [3, с. 443].

Надзвичайна ситуація воєнного характеру – це порушення нормальних умов життя та діяльності людей на окремій території чи об'єкті на ній або водному об'єкті, спричинене застосуванням звичайної зброї або зброї масового ураження, під час якого виникають вторинні чинники ураження населення, що визначають в окремих нормативних документах [4, с. 3].

Воєнні надзвичайні ситуації пов'язані з наслідками застосування зброї масового ураження або звичайних засобів ураження, під час яких виникають вторинні чинники ураження населення внаслідок зруйнування атомних і гідроелектричних станцій, складів і сховищ радіоактивних та токсичних речовин, нафтопродуктів, вибухівки тощо [1].

Психотравмуючими чинниками надзвичайних ситуацій під час війни, на нашу думку, є такі:

1. Прямі бойові дії. Військові бої, артилерійські обстріли, вибухи, стрілянини та інші форми прямої воєнної діяльності, які можуть призвести до травмування та загибелі людей.

2. Утрата товаришів та колег. Смерть або поранення побратимів, друзів або членів родини може спричинити значну психологічну травму.

3. Стрес та тривога. Постійна загроза для життя та нормального функціонування, постійний стрес і тривога можуть призвести до серйозних психічних проблем.

4. Порушення нормального життя. Евакуація, втрата житла, переслідування, обмеження у волі та інші зміни в умовах життя можуть впливати на психічний стан.

5. Травматичні спогади. Свідчення насильства, жажливі події та інші травматичні враження, які залишаються в пам'яті, можуть спричиняти стрес і травмування.

Варто відзначити, що у більшості країн, у тому числі в Україні, поняття надзвичайної ситуації ототожнюється з такими близькими за змістом термінами, як «екстремальна ситуація», «криза», «кризова ситуація» чи «кризова подія», «стихійне лихо», «катастрофа», «інцидент» тощо. Із психологічного погляду,

насправді, не має значення, який термін правильний, а який – ні. Адже у будь-якому разі за настання такої ситуації людина на неї відповідним чином реагує. Іншими словами, у людей спостерігається кризова реакція – тимчасова втрата психологічної рівноваги.

Так, психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій – це події або обставини, які можуть викликати значний психологічний стрес, травму або дисфункцію у людей, які стикаються з ними.

Відзначимо, що кожна людина по-різному реагує на надзвичайні ситуації, і залежить це від низки передумов, а саме:

- форми, тривалості та тяжкості надзвичайної ситуації;
- загального фізичного та психологічного стану здоров'я;
- попереднього досвіду переживання кризових подій;
- базових переконань особистості;
- наявності цілей та сенсу життя;
- віку, культури, традицій;
- стану та якості міжособистісних відносин;
- своєчасності надання психологічної допомоги тощо.

Відзначимо, що більшість людей у разі виникнення надзвичайної ситуації діє адекватно і послідовно, їхня миттєва реакція визначається, передусім, інстинктами та індивідуальними особливостями, через певний проміжок часу вони здатні самостійно подолати психотравмуючий стрес і не потребують психологічної допомоги. Однак для більшості людей є характерною гостра реакція на стрес, тому їм у край необхідна своєчасна перша психологічна допомога, від ефективності якої залежить подолання наслідків перебування у надзвичайних ситуаціях [3, с. 443].

Перша психологічна допомога, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO) та Міжнародної федерації товариств Червоного Христа (IFRC), є гуманною, підтримуючою, практичною відповіддю або реакцією на іншу людину, яка страждає або потребує підтримки [8].

Американська Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу (NCTSN) трактує першу психологічну допомогу як «утручання, засноване на фактичних даних, призначене для зменшення початкового дистресу, спричиненого травматичними подіями, і сприяння коротко- та довгостроковому адаптивному функціонуванню та справлянню» [10, с. 383].

Українські науковці В. Чернобровкіна, А. Гірик, подаючи дефініцію першої психологічної допомоги, роблять фокус на видах надзвичайних ситуацій, за яких надається така допомога. Так, науковці відзначають, що перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки і практичної допомоги

людям, які зазнали страждання та нужденності у разі нещасного випадку, насильства чи катувань, терористичного акту, втрати близької людини чи інших трагічних подій [6].

Отже, перша психологічна допомога – це підтримка, яка надається людині в момент надзвичайної чи кризової ситуації або після неї для зменшення стресу, подолання травм та сприяння психічному відновленню постраждалих. Однак варто відзначити, що перша психологічна допомога належить до ранньої психологічної підтримки, і для того, щоб її надавати, не обов'язково потрібно бути фахівцем. Достатньо пройти базову підготовку. Зумовлено це тим, що перша психологічна допомога не є:

- професійним психологічним консультуванням;
- психологічним дебрифінгом, на якому людину просять відтворити кризову подію у всіх деталях;
- психоедукацією;
- психотерапією.

Отже, перша психологічна допомога є гуманною, загальнолюдською допомогою, підтримуючим та практичним підходом до осіб, які зазнали впливу надзвичайної чи кризової події [9, с. 89]. Зважаючи на це, завданнями першої психологічної допомоги особам, які зазнали впливу надзвичайної ситуації, є такі:

- сприяти забезпеченню осіб, які можуть стати жертвами насильства чи дискримінації та їх захист від подальшої шкоди;
- заспокоїти, сприяти стабілізації емоційного стану людей у стресі;
- вислухати, але не примушувати говорити;
- підтримати і за можливості посилити у потерпілих почуття власної спроможності допомогти собі й іншим;
- сформувати в людини розуміння того, що кризова подія, свідком або учасником якої вона є, закінчилася;
- зорієнтуватися у потребах і проблемах осіб, надати потрібну інформацію про можливість задоволення їхніх потреб або сприяти отриманню такої інформації з надійного джерела;
- перенаправити осіб до відповідних служб, котрі можуть забезпечити їм необхідну допомогу;
- надати інформацію про можливу подальшу психосоціальну підтримку, ознайомити з ресурсами громадської підтримки [7].

Отже, кінцевою метою надання першої психологічної допомоги є стабілізація стану людини. Але важливо відзначити, що досягається це не психологічними методами, а завдяки присутності поруч іншої людини, активного слухання, словесної підтримки та надання необхідної інформації щодо подальших дій. Тож можемо констатувати, що перша психологічна допомога за своєю суттю не є психологічною, а радше важливою практичною підтримкою однією людиною іншої.

Як зазначалося вище, кожна людина по-різному реагує на надзвичайні ситуації. Як правило, у науковому обігу виділяють три найпоширеніші реакції: бий, біжи та замри. Особи, які можуть потребувати першої психологічної допомоги, часто можуть бути дезорієнтовані, розгублені, несамовиті або збуджені, надзвичайно замкнуті, апатичні або «закриті», надзвичайно дратівливі або злі тощо. І важливо відзначити, що все це нормальні, природні реакції на ненормальні ситуації, які спіткали людину.

У табл. 1 наведено рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги особам із різними реакціями на надзвичайну подію.

Як бачимо, за жодної стресової реакції людини на надзвичайну подію психологічна інтервенція не відбувається. Зважаючи на це,

а також на ті обставини, за яких проживає сьогодні Україна, першу психологічну допомогу мають знати, як надавати, практично всі громадяни нашої держави. Це сьогодні, на жаль, стало вимогою часу.

Висновки. Отже, своєчасно надана перша психологічна допомога військовослужбовцям та цивільному населенню під час війни є критично важливою для забезпечення їхнього психічного благополуччя та адаптації після пережитих надзвичайних ситуацій. Тому важливо продовжувати дослідження у даній галузі, зважаючи на всі ті наслідки психотравмуючих ситуацій, які несе війна. Подальші дослідження у царині психотравмуючих чинників під час війни та ефективності першої психологічної допомоги допоможуть удосконалити підходи та методи надання підтримки для постраждалих осіб.

Таблиця 1

Рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги особам із різними реакціями на надзвичайну ситуацію

ВАРТО РОБИТИ	НЕ ВАРТО РОБИТИ
ЛЮДИНА ПЛАЧЕ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Налагодити фізичний контакт, бути поруч. 2. Активно слухати. 3. Дати час виплакаться. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Залишати наодинці. 2. Заспокоювати, змушувати припинити плач. 3. Ставити питання. 4. Давати поради.
У ЛЮДИНИ ІСТЕРИКА, ГНІВ, АГРЕСІЯ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Усамітнитися з людиною або попросити сторонніх відійти від людини. 2. Говорити з людиною короткими, чіткими та зрозумілими фразами. 3. Запропонувати людині води, теплого чаю. 4. Дати людині вихлиснути емоції. 5. Бути завжди поруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лякати різкими звуками. 2. Залякувати, погрожувати, змушувати припинити істерику. 3. Маніпулювати людиною, прохати маніпулятивно піти відпочити тощо. 4. Знецінювати чи негативно оцінювати дії.
У ЛЮДИНИ РУХОВЕ ЗБУДЖЕННЯ, МЕТУШЛИВІ, БЕЗЦІЛЬНІ РУХИ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бути поруч, спостерігати за людиною, аби не заподіяла собі чи комусь шкоди. 2. Дати можливість виговоритися. 3. Транслювати доброзичливість та спокій. 4. Перебуваючи позаду, просунути свої руки людині під пахви, притулити й злегка нахилити на себе. Це активізує вестибулярний рефлекс. Але робити це треба досить обережно і з дозволу людини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сваритися, сперечатися, засуджувати, звинувачувати чи вдаватися до прямої агресії. 2. Ставити запитання.
У ЛЮДИНИ ТРЕМОР	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Із дозволу людини потрясти її за плечі 10–15 секунд. 2. Вкрити людину. 3. Запропонувати гарячий чай. 4. Запропонувати відійти до безпечного місця. 5. Донести, що нормальна реакція тіла, яка минеться. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Залишати наодинці. 2. Обіймати та притискати до себе. 3. Намагатися заспокоїти чи змушувати припинити тремтіти.
У ЛЮДИНИ АПАТІЯ, БАЙДУЖІСТЬ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Запропонувати відпочинок, знайти комфортне місце. 2. Забезпечити тактильний контакт (взяти за руки, з дозволу – обійняти). 3. Запропонувати гарячого чаю, води. 4. Запропонувати прогулятися, щось разом робити. 	<p>Лишати наодинці, аби унеможливити розвиток гнітючих думок, почуття провини.</p>
У ЛЮДИНИ СТУПОР	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Будь-що домогтися реакції, вивести із заціпеніння. 2. Зігнути людині пальці на обох руках і притиснути їх до долонь (великі пальці згинати не потрібно). Долоню вільної руки покласти на груди людини. Налаштувати свій подих під ритм її подиху. 3. Говорити тихо, можна на вухо. Говорити повільно, чітко та зрозуміло. Можна говорити навіть те, що може викликати сильні емоції, у тому числі негативні. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лишати наодинці, бо людина у такому стані не може про себе подбати. 2. Чекати, поки стан просто мине.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Березюк О.В., Лемешев М.С. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2011. 204 с.
2. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
3. Мельничук І.Я. Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів особистості. *Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. С. 443–471.
4. Національний класифікатор України «Класифікатор надзвичайних ситуацій» ДК 019:2010. Київ : Державний комітет України з питань технічного регулювання та споживчої політики, 2010. 23 с.
5. Словник-довідник з екології : навчально-методичний посібник / уклад. О.Г. Лановенко, О.О. Остапішина. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2013. 226 с.
6. Чернобровкіна В.А., Гірник А.М. Перша психологічна допомога : посібник для тренера. Київ : Пульсари, 2017. 96 с.
7. Everly G., Jeffrey Jr., Lating M. The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid. Baltimore : JOHNS HOPKINS UNIVERSITY PRESS, 2022. 267 p.
8. Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva : The Sphere Project, 2011. 392 p.
9. Landoy B., Hechanova R., Ramos P., Kintanar N. The application and adaptation of psychological first aid: the Filipino psychologists experience after Typhoon Haiyan. *Philippine Journal of Psychology*. 2015. № 48(2). P. 81–104.
10. Vernberg E.M., Steinberg A.M., Jacobs, A.K., Brymer M.J., Watson P.J., Osofsky J.D., Layne C.M., Pynoos R.S., & Ruzek J.I. Innovations in disaster mental health: Psychological first aid. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2008. № 39(4). P. 381–388.