

НАПРЯМ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ТА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА НА ЗАХИСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-24>

Царенко Л. Г.,

*старший науковий співробітник
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

РАННЄ ПСИХОЛОГІЧНЕ ВТРУЧАННЯ: ПЕРША Й НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА В УМОВАХ КРИЗИ

З початком повномасштабної війни суттєво зросла кількість людей, що потрапили в епіцентр екстремальних, надзвичайних чи просто важких життєвих ситуацій, які для багатьох стали стресовими, травмівними, кризовими. Популяризація орієнтованих на раннє втручання технік і технологій психологічної допомоги й самопомоги вийшла за межі фахових спільнот на екрани телевізорів, на простір інтернету. Зросла кількість семінарів, вебінарів, на яких українські й зарубіжні психологи і психотерапевти діляться своїм досвідом. Технік і технологій, орієнтованих на раннє втручання, стало більше.

І перша психологічна, і невідкладна психологічна допомога – технології, орієнтовані на раннє втручання. Невідкладна психологічна допомога необхідна у випадку гострої реакції на стрес – це сукупність заходів психологічної допомоги із застосуванням психотерапевтичних технологій, що надається підготовленим фахівцем. Розглянемо відмінності між першою психологічною та невідкладною психологічною допомогою.

Перша психологічна допомога надається відразу після травматичних подій на місці або поблизу місця події. Про це йдеться і в проєкті наказу «Про затвердження Порядку застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги» [2], розробленого і винесеного на громадське обговорення Міністерством охорони здоров'я України: «У зоні катастроф і терористичних актів працівники сфери екстреної медичної допомоги та психічного здоров'я, які першими перебувають на

місце катастрофи, підготовлені військовослужбовці та працівники служб швидкого реагування на надзвичайні ситуації надають першу психологічну допомогу пацієнтам».

А невідкладна психологічна допомога (у Порядку [3] – це «екстрена», «кризова» допомога) надається підготовленим фахівцем у разі гострої стресової реакції чи гострого переживання кризи після того, як не вдалося стабілізувати стан за допомогою першої психологічної допомоги. Така допомога може надаватися і пізніше – через місяць або й через багато років після психотравмівної події. Перша психологічна допомога відрізняється від невідкладної як допомога фахівців швидкої допомоги від допомоги, що надається у невідкладному медичному відділенні.

Невідкладної допомоги можуть потребувати як ті, хто нещодавно пережив травматичну ситуацію, так і в системі комплексного реагування – на кожному рівні надання психологічної допомоги. У Порядку [3] виділяють такі рівні комплексної системи психологічної допомоги: перший – соціально-психологічна підтримка та супровід; другий – психологічна реабілітація; третій – комплексна медико-психологічна реабілітація.

І першу психологічну, і невідкладну психологічну допомогу потрібно надавати якомога раніше. Діяти потрібно зразу ж, відповідно до конкретної ситуації. Якщо у разі гострої реакції на стрес людині вчасно надати належну підтримку та психологічну допомогу, то, за свідченням зарубіжних фахівців, більшість потерпілих успішно адаптуються до пережитого і не страждатимуть (або страждатимуть менше) від ПТСР та супутніх розладів: залежностей від психоактивних речовин, депресії, тривожних та поведінкових розладів тощо. Що більше часу людина перебуватиме в гострому стані, то більша ймовірність розвитку хронічних розладів.

Перша й невідкладна психологічна допомога – це особливі системи й основи дій психолога, які можна описати, спираючись на такі критерії: 1) ціль (що це?); 2) принципи; 3) хто надає; 4) кому надається; 5) де; 6) у якому випадку; 7) коли; 8) методи, що їх використовують фахівці.

Спираючись на задані критерії, зазначено відмінність між цими напрямками.

І перша психологічна допомога, і невідкладна психологічна допомога – орієнтовані на раннє втручання напрямки практичної психології. В умовах війни перша психологічна допомога – це раннє втручання першого рівня, а невідкладна психологічна допомога – втручання другого рівня, проте є методи невідкладної допомоги із застосуванням психотерапевтичних технологій, адаптованих до роботи в безпосередній близькості до місця психотравмівної події, які можуть застосовуватися і на першому рівні.

	Перша психологічна допомога [2; 4]	Невідкладна психологічна допомога
Що?	Підтримувальне втручання; сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги	Психологічне втручання з використанням спеціальних технологій, зокрема психотерапевтичних
Ціль	Зменшення первинного дистресу, спричиненого травматичними подіями	Зменшення реакції на стрес, сприяння стабілізації стану чи вирішенню проблеми (кризова допомога)
Хто надає?	Працівники сфери психічного здоров'я, представники ДСНС, силових структур або підготовлені волонтери	Підготовлені фахівці
Кому?	Постраждалим в екстремальних чи надзвичайних ситуаціях, людям, що страждають або відчувають потребу в чомусь	У разі гострої стресової реакції чи гострого переживання з метою стабілізації психічного стану, відновлення попереднього рівня функціонування, запобігання розладам адаптації
Де?	На місці або в безпосередній близькості до місця події	У медичному закладі, кабінеті психолога або в будь-якому обладнаному місці для надання допомоги
Коли?	Відразу, якомога швидше після того, як з'явилася така потреба	Якомога швидше після того, як з'явилися симптоми розладу

Список використаних джерел:

1. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи. Львів : Друкарські куншти, 2015.

2. Порядок застосування методів психологічної і психотерапевтичної допомоги. URL: <https://neuroneews.com.ua/ua/archive/2019/6%28107%29/pages-5-6/poryadok-zastosuvannya-metodiv-psihologichnoyi-i-psihoterapevtichnoyi-dopomogi>

3. Порядок та умови надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF?fbclid=IwAR1Jd28K11bCiorW5bf9xEjeFEddki-SqDkEE2b32rY8bY9v3wyBBTniKhig#Text>