

ОКАЗАНИЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, ПОСТРАДАВШИМ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Руководство для европейских Национальных Обществ

⌘ Подготовлено Европейским региональным офисом в сотрудничестве с Референсным центром МФОККиКП по психосоциальной помощи



С начала экономического кризиса в 2008 году миллионы европейцев оказались за чертой бедности и с трудом сводят концы с концами. Явление, которое считалось временным, теперь укоренилось в странах и сообществах, и число людей, которым грозит бедность, достигло 120 миллионов человек.

Многие Национальные Общества Красного Креста и Красного Полумесяца расширили свою социальную деятельность на дому в ответ на рост числа нуждающихся в разных видах помощи — от предоставления продовольственной помощи до обучения методам работы и психосоциальной поддержки. Как в социальных центрах и филиалах, так и во время посещения семей на дому психосоциальная помощь зачастую является составной частью других программ, проводимых сотрудниками и добровольцами Красного Креста и Красного Полумесяца для людей, пострадавших от кризиса.

Ряд европейских Национальных Обществ оказывали психосоциальную помощь людям, пострадавшим от кризиса: от Исландии, где кризис разразился впервые, до Кипра, который

пострадал пять лет спустя, в начале 2013 года. Несколько Национальных Обществ представили свою деятельность на конференциях по психосоциальной помощи и разместили свои презентации в разделе ENPS на сайте Австрийского Общества Красного Креста, см. по ссылке: <http://bit.ly/1hzDp8E>.

В докладе Международной Федерации о гуманитарных последствиях кризиса «Думай иначе», опубликованном в октябре 2013 года, особое внимание уделяется тому, что после того, как в течение нескольких лет показатели, свидетельствующие о низком уровне



самоубийств, оставались устойчивыми, число самоубийств, попыток самоубийства и проблем с психическим здоровьем снова растет.

Данные рекомендации были написаны в свете этого доклада. Их цель — предоставить информацию о стандартных реакциях на кризис и о том, как лучше с ними справляться, данные рекомендации актуальны применительно к кризисам в любой точке мира. В руководство также включен список ресурсов для получения дополнительной информации.

⌘ Нормальные реакции на ненормальные ситуации

Распространенные реакции на сильный стресс

- Беспокойство
- Постоянная настороженность
- Испуг
- Плохая концентрация
- Повторное переживание события
- Чувство вины
- Печаль
- Злость
- Эмоциональное оцепенение
- Отчуждение
- Разочарование

Потеря работы, потеря дома, осознание того, что вы больше не в состоянии обеспечивать себя и свою семью и вынуждены просить о помощи, — это безвыходная ситуация, в которой оказались многие европейцы за последние годы, и мы осознаем, что это может случиться с каждым из нас.

Самые бедные слои населения, как отмечается в докладе «Думай иначе», сильно пострадали от кризиса, разорение затягивает их все дальше, не оставляя особой надежды выкарабкаться. В то же время семьи среднего класса столкнулись с огромными трудностями, пытаясь свести концы с концами и вернуться к своему положению в обществе. Потеря работы была не единственным фактором — студенты и трудоустроенные люди также пострадали и не смогли оплачивать свои расходы, поскольку цены на продукты питания, аренду, транспорт и все остальное росли

быстрее, чем зарплаты или пособия.

Вне зависимости от того, происходит ли это внезапно или постепенно, ситуация эта тяжелая и удручающая. Хотя каждый человек будет реагировать по-своему, сотрудникам и волонтерам полезно иметь представление и о том, какими бывают общие реакции на сильный стресс при работе с подопечными.

Хотя детей, одиноких родителей и пожилых людей часто относят к наиболее уязвимым группам населения, важно знать, что и другие группы также могут быть уязвимы. Те, кто традиционно являлся кормильцами семьи, например мужчины и женщины среднего возраста, могут страдать от потери гордости и ощущения бесполезности, если их вдруг перестали ценить на работе. Сильный стресс также связан с тем, что человек больше не может обеспечивать свою семью. Молодые люди также могут страдать от депрессии или потери надежды на будущее, если перспективы выхода на рынок труда после завершения образования весьма мрачны. Некоторые исследования показали, что в условиях экономического кризиса особое внимание следует уделять детям, поскольку они часто винят себя в том, что их семья испытывает трудности, или когда их родителям приходится отказываться от чего-то ради детей.

⌘ Планирование или пересмотр оказания психосоциальной помощи

Психосоциальная поддержка может и часто должна быть интегрирована в другие программы. Однако некоторые Национальные Общества также предлагают эффективную психосоциальную помощь в социальных центрах Красного Креста и Красного Полумесяца.

Для того чтобы сотрудники и добровольцы могли оказывать поддержку наиболее эффективным образом, рекомендуется организовать для них определенную подготовку, например по оказанию первой психологической помощи и консультированию, не требующему профессиональной подготовки. Это также позволит им выявлять более серьезные случаи, которые могут потребовать обращения к специалисту, например если у человека проявляются признаки склонности к суициду.

При включении психосоциальной помощи в другие программы или при разработке отдельных мероприятий рассмотрите возможность их выстраивания на основе следующих пяти столпов.

Безопасность

Оказаться в реальной опасности или почувствовать себя в опасности — это источник очень сильного стресса. В контексте экономического кризиса отсутствие безопасности может быть связано с потерей дома, отсутствием места для ночлега, невозможностью получить адекватную медицинскую помощь или неспособностью обеспечить свою семью. Предлагаемые мероприятия направлены на усиление чувства безопасности и включают:

- психологическую первую помощь;
- консультирование, не требующее профессиональной подготовки;
- направление к специалистам по психическому здоровью, если это необходимо;
- обеспечение жильем и другими предметами первой необходимости;
- поддержку беременных женщин и маленьких детей для обеспечения и поддержания правильного питания и здорового образа жизни.

Например, некоторые Национальные Общества помогают в предоставлении жилья, распределении помощи, поддерживают людей с условиями жизни ниже стандартных, беседуя с ними, а также обеспечивают питание детей до, во время или после школьных занятий.

Различные способы преодоления кризиса

Так же, как мы по-разному реагируем на кризис, мы по-разному справляемся с новыми жизненными ситуациями. Некоторые люди могут демонстрировать то, что можно назвать негативными или даже вредными способами преодоления, которые могут включать в себя:

- самолечение;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- устойчивое избегание, включая отрицание, стремление чрезмерно отвлечься, отказ говорить о кризисе, неспособность смотреть правде в глаза;
- социальную изоляцию;
- хроническую депрессию;
- агрессивное поведение.

Однако важно отметить, что, получая необходимую помощь, большинство людей обнаруживают, что у них есть силы и ресурсы для адаптации к новым жизненным ситуациям. Помощь сотрудников и добровольцев Красного Креста и Красного Полумесяца может помочь сформировать более позитивные механизмы преодоления трудностей. К ним относятся:

- признание того, что происходит что-то тревожное и что нынешняя ситуация трудна;
- нахождение хорошего баланса между чувствами, мыслями и знаниями о ситуации;
- поддержание связи с семьей, друзьями и другими людьми;
- активный поиск пути решения проблем или улучшения своего положения.

Успокоение

Стрессовые или опасные ситуации могут вызывать у людей реакции, которые, на самом деле, могут усилить их страдания. Даже если они совершенно нормальны, такие реакции, как тревога, гнев, бессонница и т.д. могут восприниматься человеком как признак того, что он «выходит из себя», сходит с ума или больше не в состоянии справиться с ситуацией. Успокоить людей и помочь им признать эти реакции естественными и нормальными — важный шаг в оказании психосоциальной помощи. Предлагаемые мероприятия по укреплению чувства спокойствия включают:

- психологическое обучение (обучение нормальным реакциям на кризис и консультирование о том, как справиться с ситуацией);
- психологическую первую помощь;
- обмен информацией;
- развлекательные мероприятия, такие как игры, рукоделие, физические упражнения;
- упражнения для снятия стресса, такие как йога, медитация, осознанность и т. д.

Забота о персонале и волонтерах

Оказание помощи людям, пострадавшим от кризиса, порой может быть очень сильным стрессом как для сотрудников, так и для волонтеров, будь то соседи, друзья или совершенно незнакомые люди. Не забывайте заботиться о своих сотрудниках и волонтерах, обеспечивая им необходимые знания, поддержку и

Личная и коллективная эффективность

Термин «эффективность» относится к способности или возможности человека или сообщества добиться желаемых результатов. Возможность влиять на собственную ситуацию очень важна для благополучия. Внезапная безработица, потеря жилья или привычного распорядка дня может серьезно подорвать чувство контроля над своей жизнью. Поэтому важно организовать мероприятия, которые помогут людям восстановить или сохранить контроль над своей жизнью. Предлагаемые мероприятия по укреплению чувства личной эффективности включают в себя:

- помощь в консультировании по вопросам задолженности, обучение и поиск работы, заполнение форм для получения пособий и т. д. (уже осуществляется многими Национальными Обществами, см. <https://fednet.ifrc.org/en/ourifrc/offices/europe/what-we-do/economic-crisis/updates/> — только для сотрудников ККиКП).
- оказание поддержки детям, чтобы они могли продолжать обучение в школе;
- продвижение здоровых механизмов преодоления трудностей и жизненных навыков;
- поддержку здорового образа жизни;
- консультирование, не требующее профессиональной подготовки.

Укрепление социальных связей

Наличие надежной сети людей, включая членов семьи, друзей, соседей и других людей, находящихся в схожей жизненной ситуации, обеспечивает неоценимую социальную, эмоциональную и практическую поддержку. Но так же, как чувства, которые могут возникнуть из-за потери работы и средств к существованию, могут привести к самоизоляции и социальной изоляции, отстранение от других людей является распространенным признаком бедственного положения. Предлагаемые мероприятия для поддержания чувства связи с другими людьми включают:

- участие в группах поддержки;
- игры, занятия спортом и другие виды социальной деятельности (для детей и молодых людей);
- организацию мероприятий, которые объединяют семьи и дают им позитивный опыт и воспоминания в трудные времена;
- повышение осведомленности, например о солидарности и борьбе с дискриминацией пострадавших людей;
- сосредоточение внимания на особенно уязвимых группах, которые вряд ли обратятся за поддержкой.

Надежда

Потеря надежды может привести к апатии и депрессии. Важно активно вовлекать людей,

затронутых кризисом, в поиск решений, обсуждая варианты, показывая, что они не одиноки и что их опасения и страхи разделяют другие. Укрепление надежды — при сохранении реалистичного взгляда на будущее — позволит людям и семьям найти решения и адаптироваться к новым жизненным ситуациям. Предлагаемые мероприятия, которые помогут вернуть и дать людям надежду, включают в себя:

- профессиональное обучение;
- мероприятия по планированию жизни;
- встречи с людьми, преодолевшими аналогичные ситуации;
- наставничество;
- ритуалы, духовность, хобби и т. д.

Предлагаемые ресурсы

Учебный комплект по психосоциальной поддержке на уровне сообщества, подготовленный Справочным центром Международной федерации по психосоциальной помощи. Подробнее на сайте <http://www.pscentre.org/library/>.

Забота о волонтерах — набор инструментов для оказания психосоциальной помощи, справочный центр Международной федерации по психосоциальной помощи: <http://www.pscentre.org/library/>.

Консультирование, не требующее профессиональной подготовки — Руководство инструктора Референсного Центра Психосоциальной Помощи Международной Федерации: <http://www.pscentre.org/library/>.

«Думай иначе — гуманитарные последствия экономического кризиса в Европе», доклад, Международная федерация: <http://bit.ly/15ssI05>.

«В лучшем мире» — фильм, Международная Федерация: <http://bit.ly/19V9w9r>.

Влияние экономических кризисов на психическое здоровье, доклад, Всемирная организация здравоохранения, Региональное бюро для Европы: <http://bit.ly/dYXUOJ>.