

## Поради для професійних психологів та волонтерів:

### основні потреби постраждалих, які потребують пропрацювання та підтримки у коротко- та середньостроковій перспективі опрацювання екстремальних переживань

Від самого початку опрацювання екстремального досвіду важливо зосередити увагу на розвитку самоефективності. Прибуття в безпечне середовище та надійна, постійна присутність людей, які надають підтримку, є найважливішими передумовами, щоб постраждалі могли вийти зі свого «режиму виживання». Зміцнення наступних особистісних ресурсів є головним завданням фази стабілізації.

#### Теорія збереження ресурсів

за С. Хобфолл (1988)

Потреби в стресових ситуаціях	Поради по роботі з постраждалими
Безпека	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Створити безпечний простір</li> <li>• Інформувати, щоби було можливим оцінити ситуацію</li> <li>• Створювати та підтримувати порядок і структуру</li> </ul>
Взаємозв'язок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формувати довіру: надійно бути поруч, «тут», опікуватися</li> <li>• Дослухатися, а не давати поради</li> <li>• Виявляти розуміння та повагу</li> <li>• Уникати конфронтації з суб'єктивним досвідом</li> <li>• Не бути перевтомленим</li> </ul>

Самоефективність	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Орієнтувати на власну залученість у подальших діях</li> <li>• Дати можливість приймати власні рішення</li> <li>• Посилити відчуття здатності контролювати розвиток подій</li> </ul>
Коллективна еффективність	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Створення максимально повної картини ситуації та її наслідків</li> <li>• Зрозуміти подію в цілому та побачити свій власний можливий вплив</li> <li>• Використовувати ресурси та міркування групи</li> <li>• Сприяти спільному обміну думками та підсумовувати</li> </ul>
Спокій	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайти прихисток (екрануватися), але без ізоляції</li> <li>• Робити паузи, ненадовго відмежовуватися від всього</li> </ul>
Перспектива	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Аутентичність, створення позитивної перспективи</li> <li>• Визначити план на декілька наступних годин та днів (структурувати)</li> <li>• Визначити постійну контактну особу</li> <li>• Почути, що співрозмовник вважає свої дії значими та цінними</li> </ul>

Quelle: [https://www.researchgate.net/publication/5668133\\_Five\\_Essential\\_Elements\\_of\\_Immediate\\_and\\_Mid-Term\\_Mass\\_Trauma\\_Intervention\\_Empirical\\_Evidence](https://www.researchgate.net/publication/5668133_Five_Essential_Elements_of_Immediate_and_Mid-Term_Mass_Trauma_Intervention_Empirical_Evidence)