

УДК 159.98+355.415.8

DOI: 10.31733/15-03-2024/2/435-437

Валентин КЕРДИВАР

старший науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
науково-дослідного центру
Національного університету
цивільного захисту України
доктор філософії
зі спеціальності «Психологія»

**ДЕЯКІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ
В ГРУПІ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ОСІБ,
ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ В ПОЛОНІ**

Психологічна підтримка для членів сімей осіб, які перебувають в полоні, є критично важливою, оскільки цей досвід може викликати серйозний стрес і травми. Перш за все, важливо створити безпечне та відкрите середовище, де учасники можуть вільно висловлювати свої емоції та думки. Розуміння та прийняття важливі для забезпечення емоційної підтримки. Здійснення групових сесій з фасилітатором або психологом може сприяти обміну досвідом та спільному здолаттю труднощів. Важливо також акцентувати увагу на важливості самозахисту та самопідтримки учасників групи, щоб зберегти їх фізичне та психічне здоров'я. Створення програм для розвитку навичок управління стресом та покращення міжособистісних відносин може виявитися корисним для учасників, які стикаються із складнощами у взаємодії з полоненими родичами. Взаємодія з фахівцями з прав людини та забезпечення доступу до інформації про долю полонених також можуть допомогти зменшити ступінь невизначеності та страху. Особлива увага повинна бути приділена не лише психологічному благополуччю учасників, але й сприянню їх соціальної підтримці та включенню у спільноту.

Сім'ї у яких рідні знаходяться в полоні найчастіше переживають стан постійного очікування, що є психологічно виснажливими, це характеризується очікуванням інформації або звісток. Наступним явищем що виснажує членів сім'ї є *невизначена втрата* – це найбільш стресовий вид втрати, що не піддається вирішенню. Постійна двозначність блокує пізнання і формування сенсу. Втрата – це неминуча частина життя, ми постійно щось втрачаємо. Більшість втрат викликають душевний біль, горе негативні емоційні стани. Коли втрата пов'язана з двозначністю, емоційний біль набагато інтенсивніший, а відтак посилюється вплив на добробут людини.

Невизначена втрата – це унікальний тип втрати, який викликає унікальний вид горя, якому немає кінця, і причиною є не слабкість людини, а двозначність ситуації. Зберігається надія на те, що з'явиться звістка про близьку людину, але є безліч відчуттів, які неможливо прожити у зв'язку з цим [3].

Ситуація, яка виникає у близьких родичів полонених, може розглядатися як патологічна. Психологи часто стикаються з проявами хронічного ускладненого горя, що може перерости в стан хронічного гострого стресового розладу. Невизначена втрата базується на стресі і не має медичного підґрунтя, але її симптоми аналогічні тим, що виникають при травмі чи складному горі. Ці прояви є результатом соціального контексту неоднозначної втрати, а не патологічного стану [4].

Під час переживання невизначеної втрати, реакції людини можуть виглядати тривожно та спричиняти занепокоєння в оточуючих. Важливо пояснювати, що ці реакції є природними. Характерною особливістю невизначеної втрати є те, що навіть особа з сильним характером не може контролювати те, що відбувається. Умови війни в країні поглиблюють почуття невизначеності, а на тлі однієї втрати може наступати інша травма невизначеності. Тобто, люди, які в даний момент шукають своїх близьких або очікують їх повернення з полону, переживають подвійну невизначену втрату.

У момент, коли родина отримує повідомлення про те, що їхній близький перебуває в полоні або зник безвісти, часто виявляється, що протягом тривалого періоду часу відсутня

будь-яка інформація. В цей період подається певна інформація про стан близької людини, але одночасно супроводжується глибоким горем. Це може підтверджувати тривожні думки або стати підґрунтям для нових страхітливих міркувань. Отримана інформація може змінюватися кілька разів на день, викликаючи виснажливі коливання емоцій між надією та відчаєм. Проте спочатку це викликає шок.

У перші години або тижні надзвичайно важливим є повернення до відчуття власного тіла, контролю над диханням і встановлення місця та обставин: «де я зараз?» «хто знаходиться поруч?» «що відбувається з оточуючими?». Суттєво також виявляється можливість рухатися і загалом відчувати себе. Незалежно від того, як триває очікування на новини, коли вони нарешті надходять, це часто викликає шокове оніміння, а потім наступають сильні та часто протилежні почуття. Злість, ненависть, любов, безсилля, рішучість, надія, безпорадність, страх і сміливість – це природні реакції на невизначеність. Людина може перебувати в постійному коливанні між фокусуванням на болісних емоціях та забезпеченням нормального функціонування та пошуку. Це дуже виснажливо, але з часом психіка адаптується.

Гірше, якщо стан людини не дозволяє відбуватися коливанням і вона застрягає в стані апатії, відчаю та сліз або навпаки, стає дуже агресивним та небезпечним. У таких випадках рекомендується звернутися до фахівців.

У прагненні полегшення відчуття невизначеності людина може шукати сенс у тому, що відбулося, питаючи: чому таке сталося зі мною, чому зараз. Проте іноді в житті стається щось, що не має сенсу, і на що ми не можемо впливати.

Важким випробуванням для близьких зниклого або полоненого стає самозвинувачення «Чому я не зупинила його?!» За цим іде самообмеження як самопокарання. Наприклад, самообмеження щодо задоволення власних потреб (їсти, спати, усміхатися, зустрічатися з друзями, купувати щось й таке інше), що додатково збільшує виснаження. Самообмеження та самозвинувачення – це те, з чим ви можете часто стикатися на перших зустрічах. В подальшій роботі разом з рідними полоненого крок за кроком потрібно переходити до відповіді на важливі питання:

- «Чи були ваші дії бажанням зробити гірше рідному?»,
- «Що саме ви дійсно могли зробити, щоб не сталося того, що є зараз?»
- «Чи дійсно ваша близька людина отримала б полегшення, знаючи про ваше самообмеження?»
- «Що саме ви зробили невірно на власний розсуд?»,
- «Що, як вам здається ви не зробили?».

Обговорення цих та інших питань, застосування фахових технік, дає полегшення, розуміння свого стану та набуття сил.

Але якщо рідним полоненого боляче, вони хочуть дати відсіч, відреагувати, а такої можливості немає, тому з'являється самозвинувачування. Гнів – це цілком природна реакція на втрату. Гнів, спрямований назовні, стане рушійною силою, а скерований на себе – це руйнівна сила, яка буде виснажувати і забирати сили, які так потрібні в пошуку та очікуванні.

Послідовність дій роботи психолога може стосуватися саме посилення складової вашого життя, яку член родини може контролювати своє життя у травмі невизначеності. Психолог в свою чергу може:

1. *Допомогти з написанням розпорядку дня:* Рекомендація полягає в тому, щоб повернути відчуття тут і зараз через створення розпорядку дня, в якому будуть враховані не лише справи, а й короткі періоди відпочинку.

2. *Підняти настрій та заспокоїти:* Допоможіть створити або знайти ресурси, які можуть швидко підняти настрій або заспокоїти. Наприклад, рекомендації щодо носіння при собі певного предмету або сувеніру.

3. *Звернути увагу до тілесних відчуттів:* Зверніть увагу на тілесні відчуття членів родини, оскільки при переживанні втрати може втрачатися зв'язок між усвідомленням своїх тілесних відчуттів. Психолог може використовувати методи психоедукації, навчаючи технік самомасажу, точкового масажу та простих фізичних вправ.

4. *Звернути увагу на ресурсні не матеріальні речі:* Психолог може допомогти знайти не матеріальні ресурси для кожного члена родини, такі як прогулянки в парку, музика, фільми, або нові рецепти для раціону харчування.

5. *Відновити ритуали та звички:* Запропонуйте «ритуали» або звички, які сім'я виконувала разом з близьким, що зараз перебуває в полоні.

6. *Провести психологічну діагностику:* Проведення психологічної діагностики членів родини полоненого для фіксації їх психологічного стану, що в свою чергу створить підґрунтя для подальшої роботи по конкретним напрямкам.

7. *Запропонувати звернутись до профільних фахівців:* Якщо виникають проблеми зі сном, харчуванням, з'являються погані звички чи хворобливість, психолог може запропонувати звертатися до лікаря або інших фахівців.

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Т.3. Київ, 2018.236 с.
2. Розов В.І. Адаптивні антистресові технології: навч. посіб. Київ, 2005. 278 с.
3. Українська психологічна термінологія: словник-довідник; за ред. Л.А. Чепи. Київ, 2010. 302 с.
4. Широбоков Ю. М. Теоретичні та прикладні аспекти психології військового полону. Харків : ТОВ «В СПРАВИ»2020. 476 с.

УДК 614.8

DOI: 10.31733/15-03-2024/2/437-439

Валерій КОРОБКІН

старший науковий співробітник
відділу заходів захисту
НДЦ цивільного захисту,
кандидат технічних наук, доцент

Анатолій СЛЮСАР

заступник начальника НДЦ цивільного
захисту – начальник відділу розвитку
цивільного захисту

Павло ГОРДЕЄВ

науковий співробітник сектору
техногенної безпеки НДЦ цивільного
захисту Інституту державного
управління та наукових досліджень
з цивільного захисту

**УНОРМУВАННЯ ОЦІНЮВАННЯ СПРОМОЖНОСТЕЙ
У СФЕРІ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ЯК ДРУГИЙ ЕТАП СТАНДАРТИЗАЦІЇ
СПРОМОЖНОСТЕЙ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

Формування єдиних підходів до проведення оцінювання спроможностей у сфері цивільного захисту (далі – ЦЗ), визначення переліку заходів та послідовності їх виконання, гармонізування понять з оцінювання спроможностей у сфері ЦЗ з національними стандартами інших складників сектора безпеки та оборони, проведення оцінки стану наявних спроможностей щодо реагування на виклики і загрози у сфері ЦЗ, а також перехід за досвідом держав – членів НАТО до формування стратегічних документів, планування їх відповідності сучасним вимогам проведення оцінювання спроможностей складових сил безпеки і оборони обумовлює актуальність стандартизації оцінювання спроможностей у сфері ЦЗ та є другим етапом унормування спроможностей ЦЗ.

Враховуючи досвід МО України та НАТО [1, 2, 3], а також на підставі [4, 5] з метою унормування процесу оцінювання спроможностей потребують визначення завдання оцінювання спроможностей цивільного захисту (далі – ОСЦЗ), види та етапи ОСЦЗ (основні заходи), порядок виконання етапів проведення ОСЦЗ, учасники цього процесу (вимоги до керівника та членів робочої підгрупи), порядок звіту за результатами проведення ОСЦЗ та шляхи реалізації результатів.

Завдання ОСЦЗ та загальні положення. Виходячи з Стратегії національної безпеки України, а також [4, 5] та інших нормативно-правових актів у сфері ЦЗ з питань планування, враховуючи завдання огляду ЦЗ сформуємо завдання ОСЦЗ: а) оцінка здатності спроможностей органів ЄДСЦЗ щодо виконання завдань за призначенням на