

Список використаних джерел:

1. Сокурєнко В. В. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник. Харків : ХНУВС, 2018. 425 с.
2. Шинкаренко І. О. Психологічні рекомендації працівнику Національної поліції під час дій в екстремальних умовах: наук.-метод. рек. Дніпро : ДДУВС, 2020, 56 с.
3. Шинкаренко І. О. Психологічна готовність курсантів та студентів вишу зі специфічними умовами навчання до професійної діяльності. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів 2018 рік*: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 р.). Кривий Ріг, 2018. С. 430-432.

Ксенія ЛЕБІДЬ

здобувач вищої освіти
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

Олександр ШУМЕЙКО

старший викладач кафедри
психології та педагогіки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЕПІЦЕНТРІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Надання екстреної психологічної допомоги в епіцентрі надзвичайної ситуації, зокрема в умовах воєнного стану в Україні, вимагає особливої уваги до динаміки травматичного стресу, культурних особливостей, а також етичних і професійних стандартів у роботі психолога. Військовий стан спричиняє постійне напруження та небезпеку для цивільного населення та військових, тому ефективна допомога повинна бути максимально оперативною і структурованою.

Першою і надзвичайно важливою особливістю надання психологічної допомоги в епіцентрі надзвичайних подій є швидке встановлення контакту між психологом і постраждалою людиною. В умовах війни люди можуть зазнавати гострого шоку через небезпеку чи фізичну шкоду, що спричиняє відчуття сильного страху та безпорадності. У такому стані особа часто відчуває повну розгубленість, не знає, як реагувати на те, що сталося, і її здатність раціонально оцінювати ситуацію знижується. Саме в цей момент психолог відіграє ключову роль, адже здатність швидко налагодити контакт може стати першим кроком до стабілізації стану постраждалого.

Значення швидкого встановлення контакту полягає в тому, щоб створити відчуття безпеки. Людина, яка перебуває в стані глибокого емоційного стресу, зазвичай потребує опори, і психолог має стати цією опорою через

свою присутність. Мова, якою він говорить, повинна бути спокійною і впевненою, адже це допомагає постраждалому відчувати, що ситуація під контролем, і хоча б на рівні взаємодії з психологом виникає відчуття стабільності. Важливо уникати надмірної емоційної реакції, оскільки це може посилити страх і розгубленість людини [1, с. 18].

Крім вербальної комунікації, велике значення мають невербальні сигнали. Погляд, жести, поза – усе це передає людині інформацію про готовність психолога допомогти і його впевненість у своїй здатності підтримати. Спокійна і стабільна невербальна поведінка психолога створює атмосферу довіри, яка дозволяє потерпілому хоча б мінімально розслабитися та відкритися для подальшої роботи над своїм емоційним станом.

Також важливим елементом є демонстрація розуміння стану потерпілого. Людина, яка перебуває в кризовій ситуації, часто може відчувати, що її страждання є унікальними, і це може посилити її ізоляцію. Психолог повинен показати, що він розуміє, через що проходить ця людина, визнає її емоції як природну реакцію на кризу, і це допомагає зменшити почуття самотності та безпорадності. Відповідно, перші хвилини комунікації стають критичними для подальшого процесу допомоги.

Психологічне реагування в епіцентрі бойових дій має враховувати вплив різних форм шоку, зокрема гострого стресового розладу. У перші години після події особа може бути емоційно паралізованою, і її поведінка може коливатися від ступору до агресивної реакції. Завдання психолога – не лише допомогти людині «повернутися до реальності», але й надати змогу зробити перший крок до відновлення від травматичної події [2, с. 98].

Ключовим елементом допомоги є стабілізація емоційного стану постраждалих. Це включає не лише словесні інтервенції, але й роботу з тілесними реакціями, як-от регуляція дихання, зниження фізичного напруження. Методи психофізіологічної стабілізації, зокрема техніки дихання, допомагають знизити рівень кортизолу, що є важливим для відновлення контролю над тілом і свідомістю.

Іншою важливою особливістю екстреної психологічної допомоги є необхідність короткострокових інтервенцій з метою зменшення ризику розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Психологу важливо створити умови для безпечного вираження емоцій та запобігти накопиченню травматичних вражень. Це може включати короткочасну психоедукацію щодо природних реакцій на стрес і травму, щоб потерпілий розумів свої симптоми та їхню тимчасовість [3, с. 154].

Необхідно зазначити, що надання допомоги в зоні бойових дій часто відбувається в умовах браку ресурсів і часу. Психологічні інтервенції повинні бути стислими та орієнтованими на виживання та адаптацію до умов кризи. Це означає, що часом неможливо провести повноцінну терапію на місці, але важливо запустити процес стабілізації та відновлення.

Контекст війни вимагає врахування культурних та соціальних аспектів, зокрема впливу громадських цінностей і переконань на реакції людей на кризу. Психолог має бути обізнаним про можливу стигматизацію психічного здоров'я серед військових і цивільного населення. Це впливає на те, як люди звертаються за допомогою і реагують на психологічні втручання.

Значну увагу треба приділяти роботі з військовими, які часто намагаються уникати проявів слабкості через стереотипи, що можуть заважати їм шукати психологічної підтримки. Екстрена допомога в таких умовах може включати роботу над адаптацією до стресових факторів війни та підтримку в подоланні почуття провини чи тривоги, що часто супроводжує перебування на фронті.

Окремо варто зазначити, що психологічна допомога в умовах воєнного конфлікту потребує спеціальної підготовки фахівців. Психологи повинні володіти техніками кризової інтервенції та бути готовими до надання допомоги в умовах особистої небезпеки. Це може включати роботу з групами людей, а також індивідуальні консультації у польових умовах [4, с. 47].

Важливим аспектом роботи в надзвичайних умовах є підтримка здатності до самовідновлення у тих, хто пережив травму. Психологи допомагають людям виявити власні внутрішні ресурси, які дозволять їм впоратися з психологічними наслідками катастрофи. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що багато людей мають природну стійкість до травм і можуть відновитися з мінімальною зовнішньою підтримкою.

Також важливо приділити увагу моральній підтримці, що може мати вирішальне значення для відновлення психічної рівноваги. Люди в стані кризи потребують не лише психологічної допомоги, але й підтвердження значущості їхніх переживань і болю. Визнання їхнього досвіду допомагає побудувати довіру до фахівця і відкрити шлях до глибшої роботи з травмою.

Психологічна підтримка в зоні бойових дій також часто передбачає надання допомоги сім'ям, які втратили близьких або розділені через воєнні дії. Робота із сім'ями може включати навчання технік подолання стресу, підтримку в процесі переживання болісного відчуття, а також допомогу у відновленні міжособистісних зв'язків після конфлікту.

Отже, варто наголосити, що надання екстреної психологічної допомоги в умовах військового стану вимагає від психологів не лише професійних навичок, але й особистої стійкості та здатності до саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Арістов М. А., Шиліна А. А. Особливості надання першої психологічної допомоги в умовах воєнного часу. *Особистість, суспільство, війна*: матер. Міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квітня 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 17-19.
2. Довгань Н. О. Перша психологічна допомога: основні дії. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матер. VI Міжнар. конф. (м. Київ, 24-25 вересня 2021 р.). Київ, 2021. С. 45-48.
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. та ін. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.
4. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С. та ін. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ – Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.