

## Моргенштейн: «У пошуках структури в хаосі: турбота про пацієнта під час війни й інших катастроф»

Приємно зустрітися сьогодні з вами, щоб поговорити про важливі, але й дуже складні проблеми, пов'язані з наданням допомоги людям, які постраждали від війни в Україні. Я – психіатр і сімейний лікар, і чудово розумію, як важко може бути робітникам первинної медичної допомоги, неврологам та іншим лікарям допомагати в медичному плані й водночас турбуватися про психічний стан своїх пацієнтів. Я також хочу одразу ж визнати, що все, що ви робите, щоб турбуватися про пацієнтів, відбувається в контексті тих особистих викликів, із якими ви теж вимушені стикатися в цій війні. Вони можуть включати постійне відчуття небезпеки, втрату вашого дому, переміщення, смерть близьких і багато іншого. Тому, коли ми говоримо про турботу про пацієнтів, дуже важливо також враховувати, як ми турбуємося про добробут лікарів та інших медичних працівників.

Це – мої думки та ідеї, і в мене немає жодних конфліктів інтересів чи обмежень щодо публічного розкриття інформації. Ось мої цілі для цієї розмови: ми розглянемо психологічні та поведінкові впливи війни й інших катастроф, фактори ризику та стійкості, структуру інтервенцій, щоб захистити психічне здоров'я членів спільноти, та дії задля захисту пацієнтів і медичних працівників, щоб стимулювати стабільність у часи тривалої кризової події.

Історично майже всі катастрофи – війна, ураган, промислова аварія або пандемія – мають **найглибший і найтриваліший психологічний і поведінковий ефект**, і вони викликають сильні подальші психічні наслідки. Планування щодо психологічних наслідків війни чи інших катастроф – надзвичайно важливе для національних систем охорони здоров'я та робочих місць.

Більшість із того, що ми знаємо про реальний вплив травми, – це дані з наших досліджень катастроф, як природних і пов'язаних із кліматом, так і спричинених людьми. **Катастрофи, що по суті своїй навмисні, такі як війна та інші форми зумисного насильства, часто призводять до найсерйозніших і найшкідливіших наслідків.**

І війна в Україні, як і більшість катастроф, – це не просто одна подія, це – зіткнення багатьох катастроф, плюс ще й стресове навантаження для спільнот. І це ускладнює роботу над реагуванням і відновленням. Війна може призвести до пошкоджень і смерті, але також зруйнувати інфраструктуру, спричинити підрив економіки й інші національні складнощі та трагедії, що сталися.

Може бути корисним звернути увагу на різні виміри інших катастроф і подумати, чому ми можемо навчитися на їхньому прикладі, щоб краще зрозуміти, який може бути їхній вплив, які існують виклики, ресурси та інтервенції. Наприклад, є певні подібності в досвіді життя під час війни та під час глобальної пандемії – тривалий стрес і невизначеність і те, як вони змінюють наше відчуття безпеки, глибинний розрив, який вони викликають у спільноті, безмежність ризику зіштовхутись зі смертю чи померти.

Але також існують дуже важливі відмінності: це – навмисність шкоди, яку спричинили, руйнування інфраструктури спільноти, яке виникає під час війни, і те, наскільки ці події об'єднують спільноти або розривають їх. Розуміння відмінностей і схожості катастроф допомагає планувати та турбуватися про пацієнтів і нас самих.

Цей графік не претендує на те, щоб бути ідеальною ілюстрацією досвіду війни в Україні, але він може допомогти підкріпити попередню ідею про те, що незалежно від того, що це – війна або землетрус, промислова аварія або глобальна пандемія, такі психологічні та поведінкові ефекти – найглибші та найтриваліші.

Якщо звернутися до історії, досвід життя під час ризиків війни, дуже вірогідно, матиме значний слід у вигляді подальших психічних наслідків і потреб, що можуть тривати багато років навіть після того, як вже загояться фізичні рани. **Тож планування відносно цих довготривалих потреб може допомогти медичним працівникам і системам більш ефективно захистити здоров'я спільнот уже зараз й у майбутньому.**

Коли ми думаємо про психічне здоров'я та катастрофи, то часто згадуємо психіатричні розлади, такі як ПТСР. І, фактично, ПТСР – один із найбільш досліджених ефектів катастроф. Вони важливі, і ми добре вміємо лікувати розлади. Але є також й інші тривожні наслідки, про які не так часто думаємо та говоримо. Вони більш розповсюджені, ніж розлади, і

формують значний тягар щодо громадського психічного здоров'я для кожного індивіда та всього суспільства. Ці наслідки включають як реакцію дистресу, безсоння, зменшення відчуття безпеки, так і поведінку, шкідливу для здоров'я, – вживання психоактивних речовин тощо. Ми можемо поговорити наприклад, про вживання алкоголю, що збільшується майже після кожної катастрофи. Але окрім того, чи є в людини розлад, пов'язаний із вживанням алкоголю, саме підвищення рівня його споживання пов'язане з вищим рівнем міжособистісного насильства, проблемами з роботою та нещасними випадками. Ці ранні реакції, які з'являються набагато раніше за психіатричні розлади, – причина виникнення значних проблем на роботі та вдома. І вони підвищують ризик довгострокових негативних наслідків. Але також важливо пам'ятати, що багато людей, включно з тими, хто пережив багато труднощів під час катастрофи, можуть знайти шляхи для одужання. Деякі люди навіть у результаті відчувають себе більш впевненими щодо здатності опанувати майбутній стрес. І віднайдення способів розвиватися під час нещастя допомагає сформувати відчуття надії у важкі часи.

**Частина підтримки спільноти – це забезпечення турботи про сім'ї.** Важливо пам'ятати, що діти можуть проявляти дистрес інакше, ніж дорослі. Способами, які легко можна невірно інтерпретувати як неслухняність. І такі ознаки дистресу особливо легко прогледіти, адже батьки саме намагаються впоратися з кризою життя під час війни – можливо, вони думають, чи матимуть їжу або електроенергію, щоб не замерзнути. Тому зрозуміло, що батьки потребують підтримки, щоб подивитися на аномально поведінку своїх дітей не як на примхи чи витівки, а як на прохання про допомогу. Наприклад, молодші діти можуть повертатися до ще більш ранньої поведінки, що виявляється як втрата навички самостійно ходити в туалет або як бажання бути ближче, чіпляння за опікуна. З іншого боку, доросліші діти можуть ізолюватися та ставати більш агресивними. Це, зазвичай, ознаки того, що дитині потрібна допомога та підтримка, а не дисципліна. Якщо батьки реагують на таку поведінку зі співчуттям, турботою та розумінням, це може допомогти дітям відчути зв'язок і безпеку. Й такі речі захистять їхнє психічне та фізичне здоров'я.

Інформування сімей про те, як діти та підлітки можуть проявляти дистрес, зможе допомогти їм реагувати більш ефективно. А заохочення дорослих відновити певну рутину для дітей і робити кроки, щоб потурбуватися про

себе як опікунів, також може захистити психічне здоров'я і дітей, і підлітків під час війни та інших катастроф.

Дуже корисно пам'ятати, що стрес, який люди переживають під час будь-якої катастрофи, існує в континуумі. Неважливо, чи йдеться про цивільного чи солдата, що живе у воєнний час, медичного працівника на «передовій» глобальної пандемії, сім'ю, що справляється з наслідками землетрусу, – на захист їхнього психічного здоров'я, підтримку стійкості та на допомогу у функціонуванні та виконанні базових завдань дуже впливає підтримка від однолітків, колег, організацій і лідерів. На протилежному кінці континуума знаходиться психічне захворювання. І коли воно трапляється, для людини, швидше за все, більш корисним буде медичне лікування, аніж психотерапія.

Але ми маємо пам'ятати, що не всі, хто відчувають сум або злість, або тривогу, потребують антидепресантів. Насправді, коли ми працюємо з людьми, які переживають дистрес, **добре нагадувати їм, що це – нормально: відчувати сум або злість, мати проблеми зі сном або сильно втомлюватись**. Іноді, коли люди переживають такі речі, їм може здаватися, що вони божеволіють або що вони втрачають розум. Коли люди знають, що те, що з ними відбувається, – це нормально, очікувано, це може допомогти їм заспокоїтись. А знаходження способу відчутти себе спокійніше під час надзвичайно стресових подій захищає їхнє психічне та фізичне здоров'я.

Вплив війни, як і багатьох інших катастроф, розгортається з часом. Після таких катастроф, як цунамі, землетрус або навіть під час війни, особливо на ранніх етапах, часто відбувається об'єднання, коли спільнота відчуває зв'язок через спільне нещастя. Більшість медіа, що розповідає про досвід українців, зазвичай, зображує сильне відчуття єднання в спільноті. І це відчуття може добре захищати. З іншого боку, у переміщених осіб, позбавлених своїх спільнот, або в людей, чиї близькі чи друзі вбиті, може бути відчуття втрати такого зв'язку. І навіть коли в спільноті існують міцні зв'язки, під час більшості катастроф з'являється відчуття розчарування. І воно може зменшити це відчуття єдності поміж членами спільноти. Це може збільшити ризик проблем із психічним здоров'ям. **При будь-якій катастрофі корисно пам'ятати про ці зміни протягом певного часу: ранні відчуття згуртованості та єднання змінюються на більш негативні почуття роз'єднаності або навіть відчаю**. Нагадування пацієнтам і навіть лідерам спільнот і собі, що це – нормальні фази, і певні дії щодо підтримки людей,

які переживають ці складнощі, можуть допомогти підтримати стійкість і досягти одужання.

**Важливо пам'ятати, що ризик і стійкість – не статичні.** На них впливають час і контекст. Тож знання про: «хто? що? де? коли?», – допомагає нам глибше зрозуміти, як краще підтримувати стійкість. Це – те, що потрібно мати на увазі при роботі з індивідами та спільнотами. Розуміння цих аспектів ризику та стійкості допомагає визначити, де сконцентований ризик, як він змінюється з часом і які фактори захищають людей. Це стає важливим при роботі з інтервенціями та розподілі ресурсів.

Ми можемо думати про стрес як про токсин. Як про свинець або радіацію. І щоб зрозуміти ризик та ефективно втручатися, ми маємо зрозуміти аспекти пережитого. Це – те, що я перераховував: хто? де? скільки? яка реакція впродовж часу? Так само маємо зрозуміти фактори, що протидіють стресу.

**Соціальна підтримка** – один із найбільш значущих захисних факторів при катастрофі, вона може бути значно меншою для людей, відокремлених від своїх близьких, які перебувають далеко від дому та спільноти, або для тих, чий близькі переміщені чи померли. Організації, такі як спільноти охорони здоров'я або військові частини, групова згуртованість і зв'язок, відчуття спільного досвіду – усе це теж дуже захищає. Люди відчують, що вони об'єднанні задля досягнення спільної цілі. Переживання досвіду контакту з людськими останками або масовою смертю може підвищити ризик проблем із психічним здоров'ям. Особливо, коли люди переживають те, що ми називаємо **психологічна ідентифікація**. Це відбувається, коли особа бачить людські останки та починає думати: «це міг бути я» або «це могла бути моя близька людина».

**Сором також може підвищувати ризик.** Його можуть відчувати люди, які вважають, що вони не змогли захистити своїх близьких або залишили когось. Відчуття важкої втрати від смерті близької людини, особливо у випадку травматичної смерті, підвищує ризик великої кількості негативних наслідків для психічного здоров'я, включно з психічними розладами та навіть самогубством. Під час війни сексуальне насилля – це інструмент, який використовує ворог, щоб контролювати, маніпулювати та навіювати страх. І цей тип насильства асоціюється з особливо високим рівнем дистресу та ризиком психічних розладів. Також важливо пам'ятати, що ці ризики змінюються з часом. Наприклад, кулі та ракети вбиватимуть людей упродовж війни, але час від часу зростає кількість погроз про можливість

використання ядерної зброї, що створює окремий вид страху серед населення, незалежно від того, використовується ця зброя чи ні. І впродовж війни зростає увага до усвідомлення проблеми травматичного пошкодження мозку після вибухів снарядів. Тож виклики та ризики змінюються з розгортанням катастрофи.

Якщо ви представник організації з охорони здоров'я або іншої системи, то створення структури для розуміння, де концентрується ризик і як він еволюціонує з часом протягом війни, може бути корисним для планування. **Це – головна матриця, інструмент управління ризиком.** Вона допомагає організаціям розглянути різні аспекти катастрофи протягом часу. Вона особливо корисна для того, що, зазвичай, надзвичайно складно в часи катастрофи – це розмірковувати поза теперішнім моментом.

Коли хтось дивиться на зображення з України, він може побачити вразливу людину похилого віку, яка оплакує втрату свого дому, або нескореного досвідченого представника спільноти з витримкою та стійкістю, щоб пережити ці екстремальні нещастя. Обидві ці історії можуть бути правдивими. Але важливо знати про наші припущення щодо ризику.

Добре запитувати в людей, як вони знаходять свій шлях, що вони роблять, що їм допомагає. І тоді можна розмірковувати над позитивними способами, які вони обрали, щоб подбати про себе, свої сім'ї, свої спільноти в такі складні часи. Це нагадує людям про їхні власні здатності та викликає відчуття самоефективності та ефективності спільноти, яке дуже захищає в часи війни. Якщо у вас є можливість робити тривалий нагляд за здоров'ям у спільноті та оцінювати протягом часу різні ризики та захисні фактори, це може допомогти медичним працівникам краще зрозуміти, як змінюються аспекти ризику. А це, своєю чергою, дозволяє вам більш ефективно фокусувати ресурси у місцях і серед людей, які найбільше цього потребують.

Лікування психічних розладів – це один аспект підтримки психічного здоров'я під час катастрофи, і він важливий. Але я не буду багато часу говорити про лікування психічних станів, тому що це щось, із чим багато хто з вас достатньо ознайомлені або хоча б знає, де шукати таку інформацію, якщо вона потрібна.

Дещо, з чим багато лікарів та медичних працівників менш знайомі, – **це принципи та незамінні елементи, що знижують дистрес і захищають психічне здоров'я протягом війни та інших катастроф.** Я коротко рогляну

ці принципи й потім поговорю про специфічні ситуації, що часто трапляються при роботі з людьми під впливом війни, разом із діями, які можна використовувати, щоб застосувати ці принципи, які допоможуть знизити дистрес, захистити психічне здоров'я та підтримати стійкість. А також про те, як допомогти людям більш ефективно брати участь в інтервенціях для ширших потреб здоров'я.

в часи катастроф ми можемо знизити дистрес і покращити функціонування через інтервенції, що підтримують **п'ять основних елементів**. Вони включають: покращення почуття безпеки, заспокоєння, ефективності, соціального зв'язку та надії. Ці п'ять елементів формують базу того, що ми називаємо «психологічна перша допомога». Це структура для проведення інтервенцій, заснована на доказах, щоб підтримати стійкість індивідів, спільнот й організацій. Я дуже коротко покажу декілька прикладів із досліджень, які ми проводили, щоб краще зрозуміти ці базові елементи в різних типах катастроф. А потім більше розповім про певні практичні дії, які ви можете використати.

Ми можемо подумати про один із цих елементів – «колективну ефективність спільноти». Вона – міра сили спільноти. Після руйнівних сезонів ураганів у 2004 та 2005 роках у штаті Флорида в США наше дослідження більш ніж двох тисяч рятівників показало, що робітники, які вказали, що жили в сильніших спільнотах, показали нижчий рівень посттравматичного стресу. **Ще більш дивовижним виявилось те, що при високому рівні сили спільноти знижувався ризик отримати травму під час шторму.** Доходило до того, що навіть ті, в кого був підвищений рівень травматизму, мали дуже низький ризик появи симптомів посттравматичного стресу. Цей ризик майже не відрізнявся від тих, хто мав низький рівень. **Отже, сильні спільноти захищають у часи катастроф.**

**Інший основний елемент – це безпека.** Добре перебувати в безпеці. Але також важливо відчувати себе в безпеці, що теж захищає наше здоров'я. Ми дослідили декілька тисяч членів спільноти невдовзі після терористичної снайперської атаки у 2002 у Вашингтоні в США. І ми виявили, що люди, які стверджували, що відчували себе в безпеці, краще спали, пили менше алкоголю, менше палили й мали нижчі рівні депресії та посттравматичного стресу. Тож відчуття безпеки – дуже важливе для нашого здоров'я.

Варто опрацювати тему психічного здоров'я людей, пов'язану з катастрофами. Звісно, якщо в людей є психічні розлади, їм може знадобитися лікування та психотерапія, і це чудово, коли вони доступні або їх можуть надати. Але більшість людей, які звертаються до медичних працівників, думають зовсім про інше. І дуже важко говорити про те, що тобі сумно, коли ти не знаєш, чи матимеш ти їжу, або переживаєш, чи не замерзне твій дім вночі. Одна з найважливіших речей, яку можуть зробити працівники медичної сфери, – це мати інформацію про те, де їхні пацієнти можуть знайти базові ресурси у своїй спільноті. Можливо, у вас є медичний спеціаліст, медсестра або соціальний працівник, які можуть допомогти знайти ці ресурси, надати можливість пацієнтам отримати потрібні зв'язки та підтримувати їх. Допомогти людям задовольнити базові практичні потреби – це одна з найважливіших дій, яку ви можете зробити для захисту їхнього психічного здоров'я.

**Військова модель під назвою «Контроль воєнного та оперативного стресу»** пропонує структуру для поводження з людьми в дистресі під час війни. Ця модель фокусується, найперше, на базових простих інтервенціях для людей у дистресі, таких як покращення сну, харчування та фізичні вправи. І вона також наголошує на важливості того, щоб люди були ближче до своїх систем підтримки та спільноти, наскільки це можливо, на відміну від того, щоб забирати звідти, наприклад, у лікарні. Вона також нагадує людям, що мати стресові реакції – це нормально, і такі реакції можуть повертатися та зникати з часом. Крім того, вона інформує, на що треба звертати увагу, наприклад, на те, що людина починає забагато випивати чи сваритися зі своєю жінкою або чоловіком. Також система інформує, куди звернутися, якщо стан погіршується.

Цей простий підхід – важливий аспект підтримки здоров'я та покращення здатності функціонувати в стресових ситуаціях без надмірної медикалізації щодо тих переживань, які є у людини. І це важливо, тому що більшість людей навряд чи звернуться за медичною допомогою або зроблять це лише у випадку, коли справи вже зовсім кепські. Вони можуть думати, що звернутися за психіатричною допомогою означає, що вони слабкі або що з ними щось не так. Це особливо стосується певних спільнот і професій, таких як військова служба, медичні працівники, служби екстреного реагування та аварійно-рятувальні служби та інші спільноти, в яких існує культура турботи про потреби інших людей, і це – вище за власні потреби. Й у багатьох спільнотах і досі звертання по допомогу пов'язане з відчуттям стигматизації, незалежно від того, чи є це внутрішнім відчуттям, що



просити про допомогу неправильно, чи хвилюванням про те, що подумують інші. Тому, щоб достукатися до людей та мати можливість впоратися з реакцією на стрес та ризикованою поведінкою на ранніх етапах, корисно мати прості доступні інтервенції, які знижують бар'єри цих етапах та допомагають із ранніми реакціями.

**А тепер поговоримо про певні загальні виклики для спільнот, що переживають війну й інші катастрофи, і про способи, якими ви можете допомогти пацієнтам із такими складнощами.**

Гостра стресова реакція може виникнути у військовослужбовців і членів їхніх сімей під час переживання війни та бойових дій. І вона також може бути в медичних працівників, які стикаються з екстремальними стражданнями та смертю. Гостра стресова реакція може проявлятися як відстороненість і від'єднання або як гнів і збудженість. Може здаватися, що людина дезорієнтована або не здатна реагувати, коли намагаєшся з нею поспілкуватися. Гостра стресова реакція залишає людину нездатною до функціонування чи участі у взаємодії, що захищає. Допомога людині заспокоїтися під час гострої стресової реакції може сприяти їй у відновленні здатності функціонувати й захистити здоров'я та подбати про безпеку близьких. Це також може забезпечити відчуття ефективності в того, хто допомагає, нагадати про те, як можна підтримувати інших навіть у ситуаціях, які можуть здатися непереборними.

**Допомагати людям відчутти спокій** – це важливо. Стан спокою допомагає нам більш ясно думати та приймати більш безпечні рішення. За будь-якої можливості корисно запитувати: як людина заспокоювалась у минулому? – а не намагатися навчити новим технікам, бо навчання – це дуже важко, коли наш мозок у стані сильного стресу.

Якщо людини має сім'ю або соціальну підтримку, то це теж може бути корисним. Нагадуйте пацієнтам, які турбуються про своїх близьких, що заспокоїтися може допомогти навіть те, що ми просто сидимо поруч із важливою для нас людиною, наприклад, партнером, дитиною або другом, коли ми обіймаємо її або тримаємося за руки. Іноді пацієнт може переживати гострий стрес і потребувати вашої допомоги. Запитайте, чи можете ви сісти поруч із ним. Якщо це доречно, запропонуйте потримати його за руку. Скажіть, що «ми будемо вдихати та видихати разом». Це допоможе йому заспокоїтися. Це також і вам допоможе заспокоїтися – обидва варіанти чудові. Робіть так, як ви б поводити себе з дитиною.

**Техніки заземлення** – це ще один простий спосіб заспокоїтися. Попросіть людину встати та відчуті свої ступні на підлозі, скажіть їй, щоб знайшла положення, в якому вона твердо стоїть, і відчула себе на землі.

Важливий спосіб допомогти людям відчуті себе спокійніше та безпечніше – **зменшення впливу засобів масової інформації**, що згадують про катастрофу. Починаючи з авіакатастрофи 11 вересня та аж до пандемії COVID-19, проводилось багато роботи, щоб зрозуміти, як медіа, що інформують про катастрофу, впливають на добробут. Люди, які переглядають багато новин, пов'язаних із катастрофою, відчувають себе в меншій безпеці. Як правило, вони вживають більше алкоголю та більше палять, мають більше симптомів депресії та посттравматичного стресу й менше сплять. Все це погіршує самопочуття, функціонування та здатність приймати рішення. Використання кампаній з інформування про громадське здоров'я, демонстрація прикладів поведінки медичними працівниками та лідерами спільнот заохочують людей захищати себе та використовувати медіаресурси з розумом. Важливо нагадувати людям, що як би важко це не було, але це добре для здоров'я – **брати регулярні перерви в поглинанні інформації з медіа**.

Коли райони та міста зруйновані, всюди смерть і переміщення людей, важливо знайти способи відчуті себе пов'язаним з іншими, частиною спільноти. Почуття пов'язаності з іншими та наявність сильної соціальної підтримки – однин із найбільш важливих провісників стійкості в часи таких катастроф, як війна тощо. Об'єднання з іншими людьми та групами, які мають спільний досвід, допомагає вашим пацієнтам відчуті, що вони – частина чогось більшого, ніж вони самі. Це може нагадати їм про їхні сильні сторони. Почуття, що ми об'єднані та є частиною чогось, завжди захищає в часи війни та інших катастроф.

**Коли намагаєшся підтримати дитину, яка пережила катастрофу, корисно пам'ятати та нагадувати опікунам про три елементи, що описують, яким треба «бути»:** бути спокійним, коли контактуєш із нею; бути зрозумілим, коли розмовляєш з нею; та, власне, бути з нею. Хоча ця ідея, що треба бути з дітьми, може здаватися очевидною, але про неї важливо пам'ятати, адже опікуни можуть відволікатися та переживати значний стрес. Вони можуть легко забути, що проводити час із дітьми, бути фізично присутнім, тримати їх, грати з ними – саме ці дії допомагають дітям заспокоїтися, почуватися у безпеці та відчувати зв'язок із дорослими. А це все захищає. Також нагадуйте опікунам, що діти, як і дорослі, можуть хотіти або не

хотіти говорити про свій переживання. Частіше за все найкращий спосіб зрозуміти, як вони себе почувають, – це побути з ними під час занять звичними справами: пограти в м'яч або ляльки, піти на прогулянку. Діти часто розказують про свої переживання, коли ви так проводите час разом. У самих опікунів дуже багато переживань, і вони можуть думати, що в дітей такі самі переживання, але часто це – зовсім не так. Опікуни можуть переживати щодо того, чи зможуть вони знайти їжу, чи буде електроенергія вночі або чи побачать вони коли-небудь свого партнера. Діти можуть перейматися, чи повернуться вони коли-небудь у школу та чи пограють в улюблену гру з друзями. Тому дуже важливо, щоб ми слухали питання, які ставлять діти, та відповідали саме про те, про що вони питають, і не перевантажували їх інформацією та дорослими переживаннями.

Й аналогічно важливо допомогти опікунам знайти інших дорослих, із якими вони зможуть розділити свої переживання. Можливо, вони зможуть поділитися з вами. Але постійне переживання дорослих турбот може бути дуже тривожним для дітей. Будь-що, що допомагає підтримати батьків та інших опікунів, показує їм способи боротьби зі стресом, способи піклування про власне здоров'я та добробут, зрештою, допомагає підтримувати й дітей.

Під час війни існує три конкретні емоції, які дуже розповсюджені та з якими ми всі боремося час від часу, – **це злість, сором і сум**. Ми вчимося давати собі раду з цими емоціями, і важливо слухати інших, коли їм потрібно такі почуття проявити. Коли хтось розгніваний, можна сказати: «так, я теж це відчуваю», – або просто послухати. Коли люди проявляють сум, так само, якщо це правда і для вас, можна сказати «так, мені теж сумно». Особливо коли люди виявляють сором, не відсторонюйтесь від цього. Дуже важливо бути з ними та дати їм говорити. Ми не мусимо погоджуватися чи не погоджуватися з ними, просто присутність і не відстороненість допомагають людям не відчувати себе самотніми. А це важливо для одужання. Більшість із нас, медичних працівників, навчені тримати свої почуття при собі. Бути людиною, проявляти доброту й турботу, слухати без засудження та необхідності виправити – все це може бути потужним стимулом, щоб допомогти іншим почати одужувати. Й іноді це може допомогти одужати нам самим.

**Проблеми зі сном** – дуже розповсюджені під час війни й інших катастроф. Якщо існує один фізіологічний симптом, на який потрібно звернути увагу,

то це – сон. Тривога про безпеку, переїзди або незнайомі приміщення, некомфортне оточення та шум – все це може ускладнити сон. Навіть короткострокові проблеми зі сном можуть погіршити здатність приймати рішення, що захищають нас та наші сім'ї. Це може знизити можливість реагування на загрози та послабити нашу імунну систему. Коли недосипання стає серйозним, то може викликати у людей такі речі, як марення та інші симптоми, схожі на психічні порушення, наприклад, на такі, як тривожність, депресія, манія або психоз. Хоча може здатися нереалістичним очікувати оптимальний сон під час війни, але існують певні речі, які можна робити, а деяких дій варто уникати, щоб покращити сон.

Якщо це можливо, наприклад, заохочуйте людей лягати спати та вставати в один і той же час, уникати використання електронних пристроїв у ліжку, вдягати вушні затички або використовувати інші пристрої для маскувння шумів й уникати вживання алкоголю та кофеїну протягом шести годин перед сном. Це – певні практики, які, зазвичай, називають «гігієна сну», і це – дії, які ефективні для покращення сну. Також нагадуйте дорослим пацієнтам, що покращення сну допоможе їм приймати більш здорові й безпечні рішення щодо захисту їхніх сімей.

Може бути корисним мати базовий набір принципів, що варто враховувати, щоб оцінити, чи хтось – у нормальному стані під час катастрофи. Наприклад, ми можемо подумати, що в когось серйозна проблема, тому що в нього сильні емоційні сплески, але сильне вираження емоцій нормальне в ситуаціях екстремального стресу. Більш корисне питання – чи може людина давати собі раду та контролювати ці емоції? Чи ці емоції періодичні, чи вони стають нормою? Так само, сумувати та відчувати себе відстороненим – це поширені переживання під час війни. Людям може бути потрібна перерва на самоті, можливо, довша, ніж зазвичай. І це може викликати в нас думку, що з ними щось не так. Але якщо вони ще здатні відчувати та підтримувати відчуття зв'язку з іншими, це, швидше за все, гарний показник того, що в них наразі все добре.

Ці чотири основних питання, що я сформулював, можуть допомогти спрямувати ваш підхід щодо виявлення тих, кому потрібен додатковий контакт, підтримка та подальший супровід.

Ви можете переживати такий самий досвід, як і ваші пацієнти, під час цієї війни. І необхідність піклуватися про пацієнтів, а також справлятися з

надзвичайними складнощами на роботі може створити унікальний стрес для медичних працівників. **Захист добробуту медичних працівників надзвичайно важливий, і легко втрати фокус уваги на ньому під час війни та інших катастроф.**

Ми говорили про застосування п'яти основних елементів для зниження стресу та підтримання стійкості в пацієнтів. Ті самі принципи можуть застосовуватися для захисту працівників, що турбуються про спільноти під час війни та інших катастроф.

Чи думаємо ми про покращення стійкості, чи підтримання військової частини в бою, чи про захист медичних працівників, які піклуються про всіх цих людей, існує багато факторів, про які варто пам'ятати. **Я коротко розкажу про деякі практики, які можуть захистити медичних працівників та їхні команди на війні.** Багато з них адаптовані з різних професій, пов'язаних із високим ризиком. Ці практики включають не тільки дії самих людей, але й їхніх однолітків, організацій та лідерів.

Просити про допомогу може бути важко, особливо для медичних працівників, військових та інших людей, чиї професії присвячені турботі про безпеку інших, іноді на шкоду власного добробуту. Система підтримки колегами один одного існує вже давно. Медичні бригади та системи в усьому світі почали адаптувати приятельську систему під час глобальної пандемії, щоб захистити медичних працівників, та побачили, якою корисною вона може бути. Військові всього світу вже давно використовують приятельську систему, щоб захистити військовослужбовців у бою та інших операціях. Приятелі регулярно перевіряють стан один одного, вони надають підтримку та дбають про товариський дух і заохочують піклування про себе. Цей тип формальної, а не ситуативної, підтримки колегою особливо важливий в організаціях, де працівникам важко просити про допомогу. Важливо добре знайти приятеля, який буде перевіряти ваш стан, і стан якого ви зможете самі перевіряти регулярно. Приятель може перевірити вас під час роботи, щоб побачити, як справи, заохотити взяти перерву, коли вона потрібна, пересвідчитись, що в іншого є щось поїсти, та практикувати іншу турботу про себе. Приятелі можуть разом піти після роботи, щоб поговорити про свій день і випити пива. Але також нагадати один одному, що це добре – випити тільки одне пиво. Існування приятеля нагадує нам про те, що є хтось, кому ми можемо допомогти, і що є хтось, хто приглядає за нами. І це може дуже добре захищати під час війни та інших катастроф.

Ваш колега може бути сконцентрованим на піклуванні про пацієнтів протягом декількох днів або тижнів, а потім різко перейти на більш рутинну роботу. Таке саме трапляється серед військовослужбовців. Легко думати про те, що піти з «передової» будь-якої інтенсивної діяльності, чи то війни, чи пандемії COVID-19, – це добре. Але реінтеграція, як процес повернення до нормального повсякденного життя після довгого впливу екстремального стресу, насправді може бути дуже руйнівною. Реінтеграція вимагає, щоб люди змінили своє мислення зі стану перебування в «гарячій точці», коли вони повертаються до повсякденної активності. Іноді люди відчують втрату сенсу своєї звичайної роботи або те, що інші не розуміють, що вони пережили. Це може привести до відчуття ізольованості від друзів та близьких. Виклики реінтеграції – звичне явище після переживання досвіду війни, пандемії або інших надзвичайно стресових подій для солдатів, медичних працівників і їхніх сімей, які можуть не розуміти, що відбувається з їхніми близькими. Передбачення та планування проблем реінтеграції, надання інформації людям та їхнім родинам про звичайні проблеми реінтеграції при їхній підготовці до виходу з «гарячої зони» та підтримка тих, хто переживає труднощі в період реінтеграції, – все це може зменшити стрес, покращити функціонування та скоротити час відновлення.

**Збройні сили США розробили освітній ресурс про реінтеграцію для військовослужбовців під назвою «Battlemind».** Приводжу зображення та посилання на ресурс на цьому слайді. Хоча він й орієнтований на військовослужбовців, що беруть участь у бойових діях, тому що велика частина України зараз на передовій війни, певні принципи та практики теж можуть бути корисними для вас для збереження власного добробуту.

## Приятельські («бадді») системи...

### Допомога помічникам:

- Формальна (не ситуативна) підтримка колег
- Військові приятелі, приятелі з плавання
- Безпека, соціальна підтримка,
- ефективність
- Щоденні перевірки:
  - Само піклування
  - Добробут
  - Товариський дух
  - Призначення приятеля («бадді») • Військові vs Охорона здоров'я

Ви можете бути лідером, працювати з лідером або спілкуватися з лідером у вашій спільноті. А те, що роблять лідери під час кризи, впливає не тільки на добробут спільноти та її членів, але й на траєкторію відновлення всієї спільноти. І лідери є на всіх рівнях, включно з керівниками робочих груп, офіс-менеджерами, черговими медсестрами та іншими. Бути присутнім, бути прикладом, регулярно та відверто спілкуватися, боротися за те, що потрібно твоїм людям, переконатися, що люди отримають допомогу, коли потребуватимуть її, – це тільки деякі з елементів лідерської поведінки, що підкріплюють довіру та допомагають підтримати працівників.

Також корисно подумати про практичні дії лідера для захисту своєї команди. Національна гвардія США запросила нас оцінити стан військовослужбовців, які брали участь у надзвичайно інтенсивних операціях з боротьби з COVID-19. Наша вибірка з чотирьох тисяч працівників показала, що здатність хвалити людей за гарну роботу та нагадувати їм про цінність роботи, яку вони виконують, асоціюється з вищим рівнем підтримки керівництва. І ця підтримка захищала фізичне та психічне здоров'я. Люди, які вважали, що мають сильних лідерів, здатних до підтримки, краще спали та мали краще фізичне та психічне здоров'я.

**Тож під час пандемії, війни або іншої катастрофи це – корисні дії керівництва, які захищають психічне здоров'я та підтримують стійкість. Вони мають нагадувати людям про хорошу роботу, яку вони виконують, та важливість та цінність цієї роботи.**

Горе – це універсальний аспект катастроф, який часто не беруть до уваги. Термін **«лідерство горювання»** був введений доктором-полковником Леррі Інграмом із дослідницького інституту Уолтера Ріда після американської військової авіакатастрофи в Гендері, Ньюфаундленд, яка сталася у 1985 році. Там загинули всі 248 військовослужбовців й екіпаж, які перебували на борту літака. Це – найсмертельніша військова авіакатастрофа мирного часу в історії США. Спільноти, у яких використовувалося лідерство горювання, швидше одужували. Ефективне лідерство горювання сприяє вилікуванню через щире та постійне спілкування. Необхідно бути поруч із людьми, відкрито визнавати втрату, сприяти процесам, що шанують ці втрати, допомагати зрозуміти значення цієї події та, врешті, знайти способи з надією дивитися в майбутнє.

Для медичних працівників, військових і їхніх сімей, що живуть в умовах війни, підтримувати відчуття надії, звертаючись до викликів сьогодення є важкою задачею. Надія – це, звісно, не про вдавання, що проблем не існує. Контрадмірал Джеймс Стокдейл був пілотом винищувача ВМС США за часів війни у В'єтнамі. Він був в'язнем військового табору, відомого як «Ханой Хілтон», сім із половиною років, після того, як його літак збили. І в книжці про нього, контрадмірал Стокдейл описує **напряму між ідеєю підтримки відчуття надії та одночасного визнання та звертання до жорстокої реальності, яка нас оточує. І вони обидві дуже важливі, як і наша здатність вистояти проти тривалої кризи та підтримувати бачення кращого майбутнього й, можливо, стати навіть сильнішими.**

Іноді в ситуації сильного стресу ми не можемо згадати усього, чому навчилися про те, як захистити себе й оточення, тоді дуже корисний простий підхід, щоб згадати про підтримку пацієнтів та самого себе.

**Тоді ви можете спробувати ТМБЗ:** «Т» – це «телефон»: ми проводимо багато часу в наших телефонах, тому зробіть перерву та покладіть його. «М» – це «медіа», які часто надають інформацію, що підвищує рівень стресу, а не знижує його, вимкніть медіаресурси та трохи знизьте ваш рівень стресу. «Б» – це «бачення»: більшість із нас витрачає багато часу, дивлячись на речі, які знаходяться прямо перед нами, і це звужує наше бачення, і не тільки очей, а й розуму. Через це стає важко думати за межами теперішнього моменту. Тому подивіться у вікно, а ще краще – вийдіть на вулицю на кілька хвилин, якщо ви можете, і дозвольте собі трохи терапії горизонтом, подивіться на щось на відстані від вас. Це змінює те, як ми бачимо, і те, як ми думаємо. І, насправді, це може



покращити нашу здатність розв'язувати проблеми та розширити наше мислення. І «З» – це «зв'язок». Зв'яжіться з ким-небудь, бажано з кимось, із ким ви не спілкувались вже давно. Можливо з тим, кому, на вашу думку, може бути дійсно важливим відчутти цей зв'язок зараз.

Я закінчу лекцію наданням посилання на нашу сторінку, яка містить короткі легкі для читання освітні ресурси. Вони орієнтовані на дії, щоб захистити психічне здоров'я та підтримати стійкість для сімей, працівників, керівників, що постраждали від війни в Україні. Декілька з цих ресурсів з'являлися в цій презентації, вони всі перекладені українською та іншими мовами. Їх можна безкоштовно завантажити, ділитися ними та використовувати будь-якими способами, що будуть корисними для вас. Дякую.