

# Арі Шалєф: Травма, стійкість та виживання у тотальній війні

*Тотальна війна – це нищівна подія, що стосується і цивільних, і військових. Очевидно, що війна – це надзвичайно травматично. Немає жодного дня без жертв, руйнувань та скрути. Зважаючи на таку вразливість до травми, професор Шалєв висвітлює питання, що можна зробити, щоб покращити життя та добробут вцілілих. І як він сам, не перебуваючи на місці подій, може допомогти прояснити думки щодо вирішення або допомоги вцілілим.*

З точки зору травми або точки зору експерта з травм, очевидно, не вистачає певного концептуального розуміння. Ви можете запитати себе: чи люди у стресі? Вони травмовані? Вони справляються? Чи вони стійкі? Вони дають відсіч? Що ці терміни, насправді, означають для людей, які у надзвичайному стресі. Однак сфера травматичного стресу завжди застосовується до посттравми.

В даному випадку ми посеред травми, тому маємо переглянути цей конструкт, що завжди використовуємо, не звертаючи уваги, чи може він мати певне практичне значення чи пораду. Тому для нас це надважке завдання. Це дійсно щось, над чим я працював дуже довгий час протягом останніх двох тижнів, і хочу присвятити цю презентацію усім невинним жертвам. Я відчуваю, що це не для мене, ні для кого іншого, це присвячено невинним жертвам від щирого серця.

## **Отже, які навчальні цілі цієї презентації?**

Я перш за все хочу допомогти зрозуміти конструкції, що належать до досвіду тотальної війни. Що ці терміни означають у контексті тотальної війни: стрес, стійкість, травма, подолання. Далі я розгляну корисність цих конструктів у розумінні та організації реакцій протягом війни та спробую перевести їх у певні практичні знання, щоб визначити способи знизити військовий стрес, зменшити травму та збільшити виживання. А також навчитися або презентувати спосіб, яким, я вважаю, ми можемо оцінити, як себе люди відчувають, коли вони у надзвичайному стресі. І далі я коротко торкнуся принципів інтервенцій.

Масив травм протягом війни, яку ви переживаєте, такий широкий, що обговорювати специфічні інтервенції для специфічних лікувань є по суті неможливим — адже їх багато надто багато: втрата, переміщення, спостереження звірств та інше, тож я не буду заглиблюватись у це.

Що ж я зроблю: я, по-перше, поділюся своїм досвідом, бо ви маєте чітко розуміти, який шлях ми пройшли. Я проясню ці конструкції, які я згадував, і обговорю важливі риси виживання у тотальній війні, що ми можемо та маємо знати про виживання. І, також, окреслю певні практичні способи знизити військовий стрес.

## **Чого я не робитиму?**

Я не посилатимусь на військові операції, втрати, біженців та жахи. Я думаю, ми всі бачимо дуже схожу інформацію і я не зможу повторити це більш ефективно, ніж місцеві журналісти та інші. Я не демонструватиму фотографії, ілюстрації чи тривожні візуальні матеріали. Багато людей розповідають про травму з фото, але вони відвертають від основного послання. Отже, я утримаюсь від такого. Я не висвітлюватиму тему посттравматичного стресу чи ПТСР, бо я не певен, чи це правильні конструкти. Не обговорюватиму фармакологічне лікування чи психологічне лікування, адже вони далеко поза тією ідеєю, яку я намагаюсь донести, щодо виживання, яка в основному про вцілілих.

**Коли я думав про військові події протягом минулого тижня, я зрозумів, що найкраще, що я можу зробити зі свого боку – це поділитися своїм досвідом, нашим досвідом виживання в Ізраїлі протягом хвилі терору у 2000-2004 роках.** І це дійсно закріпить моє мислення та послання у певній особистій реальності, що мені здається завжди корисно.

Отже, на цьому графіку ви можете бачити інциденти терористичних атак з 1993-го до 2008-го. І ви можете бачити хвилю терору у 2000-2002 роках. Наприклад, протягом 2002-го року було майже 250 терористичних атак у цьому конкретному році і середньомісячна кількість жертв була 42 людини. Непорівнювано з тим, що ви переживаєте зараз, але все ж показує пропорцію того, що відбувається.

Якщо ми уважно подивимось на 2002-ий рік, то ми побачимо, що у березні – це був жахливий місяць – було 52 атаки самогубців-підричників тільки у цьому місяці в Ізраїлі по всій країні. А також стрілянина та інші інциденти.

Якщо ми подивимось на кількість жертв, знову ж, вони помірні у порівнянні з тотальними війнами, але все ж, якщо взяти еквівалент – еквівалент цивільних в Україні – я розрахував, який рівень жертв був би, якби населення Ізраїлю було б не 7 мільйонів, а 44 мільйони. І ви можете бачити, що це дуже значна кількість людей смертей та поранень, понад шість тисяч. Це просто щоб проілюструвати за аналогією рівень стресу, який переживали люди.

І ось декілька візуальних матеріалів, які дозволять вам трохи побачити, що ми переживали. І, очевидно, як бачите, як ця дитина в укритті, це ті невинні жертви які були всюди у той час.

Тепер, якщо ви поглянете на цілі терору або що терор означає, або що він робить, можна провести певні аналогії з нинішньою ситуацією. Я думаю, що звичайна тактика терору включає універсальність у виборі цілей. Вони можуть обирати все, що хочуть – школу, залізничну станцію, будь-що. Будь-що, що легше для них. І ви бачите, що немає обмеження, вони дуже універсальні у виборі цілей. Тому дуже складно захищати одну чи дві цілі. Дуже низька можливість до контратак. Ти не можеш атакувати у відповідь, бо люди ховаються серед населення. Немає відповідальності, ніхто не бере на себе відповідальність за будь-який терор та жертви. І особливо, і ви бачите це також, присутня повна зневага до людського життя. Цивільні, діти – не має значення. Повна зневага.

**Головними цілями терору або на що націлений терор є: соціальний порядок, структури, особистість.** Він намагається створити роздробленість у спільноті, недовіру та хаос. Він націлений на економіку, але, в основному, на моральний дух, відчуття правого діла та готовність боротися та бачення майбутнього. Знов таки, те, що і ми пережили у той проміжок часу.

Досліджуючи той період, були зроблені певні парадоксальні висновки. Я цитую два дослідження:

- перше показує неочікуваний рівень оптимізму та депресії одночасно під час хвили терору;
- а у моєму власному дослідженні можна побачити, що рівень морального духу серед цивільних не дуже відрізнявся від того, який ви можете побачити у мирний час.

Отже, як пояснити ці парадоксальні висновки? Перше дослідження – Аві Блайха, мого друга Аві Блайха. Національне опитування шляхом телефонного опитування національної вибірки.

І як ви можете бачити... Прямий ризик, особистий ризик, всі, хто були близько. Близько 45% населення сказали, що вони були вразливі до терору чи того, що сталося з ними, чи з їхніми близькими. Поширеність ПТСР, однак, є достатньо низькою, що дивує, адже можна було б очікувати навіть вищу поширеність у мирний час.

Але що найбільш показове, з моєї точки зору – це те, як люди визначають ситуацію, як оцінюють ситуацію.

Отже, як і можна очікувати, 60% опитаних сказали, що вони відчували, що їх життя було у небезпеці, бо тероризм був і тут, і там. 58% сказали, що так, вони були в депресії, переживали симптоми депресії, але, водночас, 82% опитаного населення виразили оптимізм про майбутнє. І це показало нам, як і наскільки цей оптимізм, ця надія, цей рівень... можуть співіснувати із ознаками депресії і страхом, вони не проти один одного.

**Як отримати те, що було зроблено, щоб привести населення у той час до того рівня оптимізму, не зважаючи на стан депресії та загрозу?**

Тож, варто зазначити деякі низхідні способи. Зокрема спосіб, інформування громадськості - інформація правильна, вчасна, швидка наскільки можливо, вона була точна і не було ніяких піар-маніпуляцій. Дозвольте пояснити, що це означає. Коли я кажу через 15 хвилин, що автобус номер 7 було підірвано у Єрусалимі – це повідомлення безпеки для більшості населення, бо моя дитина ніколи не їздить автобусом номер 7, отже, моєї дитини, що пішла до школи у цей час, це не стосується. Тому ця конкретність повідомлення працює як повідомлення безпеки.

Також було багато роботи над мережею надання медичної допомоги. Наприклад, кожна лікарня мала комунікацію, всі лікарні у Єрусалимі мали комунікацію одна з одною та мереєю. Тому легко можна було дізнатися, чи був ваш родич госпіталізований та коли. Поки ми не зробили це, люди просто бігали від одного відділення до іншого, щоб знайти родичів. Це знизило стрес від незнання.

Прибирання та відновлення: як тільки відбувся терористичний акт, середовище прибиралося, тому там не було частин тіл, руйнування, наскільки це було можливо, все було прибрано, і так ми продовжували жити без сотень нагадувань про терор.

Це такі собі сплановані чи реалізовані способи зверху вниз. І вони були дуже ефективні. І навіть медіа уникали надмірної драматизації ситуації, бо люди не хотіли цього, не хотіли таке читати.

**Але більш важливими є способи подолання звичайних громадян, які я називаю недоведеними способами подолання, бо вони не були досліджені, але вони були дуже потужними.**

По-перше, це зсув очікувань. Що кожен робив? Зсував очікування, не очікував бути вільним, йти куди захочеться. Але більш того, знаєте, коли через терористичний акт чи підриг самогубця було тільки дві жертви замість 25-ти днями раніше, було відчуття полегшення, бо ти очікуєш на щось. Ти очікуєш безпечно повернутися з роботи і коли це сталося, ти вже задоволений.

Отже, що відбувається, коли люди повільно зсувають свої очікування, і для багатьох людей нові очікування – те, що ти очікуєш, відбудеться завтра с тобою, твоїми дітьми, які йдуть в школу – вони були реалістичні. Я піду у супермаркет і нормально повернуся назад, бо це добрий час, щоб піти, тому що у п'ятницю немає терористичних атак. Якщо вони були реалістичні, вони справджувалися, тому кожне життя було послідовністю маленьких успіхів. Ви успішні у досягненні того, що очікували. Замість послідовності страху та терору. Бо ви пристосувалися значним зсувом ваших очікувань.

Люди зсували свої пріоритети. Вони дивилися кіно з дітьми вдома, замість походу до кінотеатру. Вони проводили більше часу з сім'єю. Люди несподівано дізналися, що в них є сім'я, бо були надто зайняті ззовні. І коли нові пріоритети були досяжні, коли люди могли досягнути їх, купити молоко сім'ї, забезпечити чимось, було задоволення. Так, будучи у стресі, люди жили з певним вдоволенням, щоденним вдоволенням. Це було дуже вражаючим та несподіваним.

Люди створювали рутини життя. Наприклад, були зони, куди не можна було їхати на авто або на автобусі після 5-ої вечора, бо в темний час ти завжди очікував, що з тобою може статися щось погане. Тому люди зсунули свої пріоритети, і, якщо ти не міг повернутися додому, був сусід або друг, який потурбується про твоїх дітей, придбає продукти, поки ти не там. Так люди створювали рутини. Я не поїду додому, я буду спати у лікарні (як було у деяких моїх медсестер), я спатиму тут, але я впевнюся, що мої родичі приведуть мою дитину додому. Такі рутини були ефективними.

Люди також територіалізували страх, були певні райони у Єрусалимі, у які ти б ніколи не поїхав, були райони, в які поїдеш. Ми завжди територіалізуємо страх. Як той, хто жив у Нью-Йорку, я знаю, що ти ніколи не їдеш у певні місця – у південний Бронкс вночі, тому що це територія, яку бояться. Тож ми робили те саме і прораховували, куди ми можемо безпечно поїхати. Або якщо це не дуже безпечно, на що ми маємо звернути уваги, щоб бути у безпеці у тому середовищі.

Сенс територіалізації страху в тому, що ти у безпечному місці. Ми у Єрусалимі знали певні райони, у які ти не поїдеш. Люди, що жили у Тель-Авіві, що у... 55 кілометрах, не приїздили до Єрусалиму, бо він був на їхній мапі страху. Вони боялися їхати у Єрусалим. Але якщо ти стабільно мав свою карту страху, ти був ймовірно у безпечному середовищі. Ти знав, що як мінімум у малих периметрах навколо тебе було безпечно.

Але найважливіше – життя мало продовжуватись. Це відбувалось протягом 3-х років. Люди одружувались, діти народжувались, ви мали купувати їжу, бізнес та освіта продовжувались. Життя мало продовжуватись так чи інакше. Це просто чіткі міри продовження. І до того ж, ми з'ясували, що життя дуже привабливе, знаєте. І що ми насправді дуже щасливі бути тим, хто ми є, і де ми є. І надія зберігається. Це різні способи людей, які у надзвичайному стресі, будучи наляканими, зсували свої пріоритети та пристосовувалися. І у цьому сенсі не було такої паніки.

**Отже, пам'ятаймо про те, що справлятися з сильною травмою включає пристосування, і це пристосування можливе без вказівки від іншого, що робити.** Це те, що люди роблять - пристосовуються - без когось, хто консулює, радить. Це те, як люди справляються зі стресом, і ви можете знайти певні еквіваленти у тому, що ви бачите навколо себе в Україні.

Дозвольте тоді коротко дослідити ці конструкти та терміни, що вживаються. Не в академічних цілях. Це не академічна справа. Я зроблю вижимку з кожного з них певні ідеї, які можуть бути корисними.

**Перша – ідея стресу.** Ми говоримо про стрес увесь час. Коли ви поглянете на базову літературу про стрес - Ганс Сельє - який насправді ввів термін «стрес». Є розмови стосовно того чи стрес це сплеск, це подія чи це те, як ми реагуємо на подію.

Література про стрес дуже чітка тут. Стрес – це реакція тіла - я поговорю про психіку трохи пізніше - на зовнішні чи внутрішні потреби. І така реакція тіла націлена на підтримання гомеостатичного балансу, на підтримання тіла у життєздатному стані: кров'яний тиск, температура тощо. Постійно ми, наше тіло - за словами Сельє - ми завжди реагуємо на стрес тим, що негайно розвиваємо контрзаходи, розвиваємо захисні шляхи з ціллю захистити те, що дійсно важливо, щоб вижити.

Коли говоримо про психологічний стрес, знову ж, коли йдеш до основ, основна книга про психологічний стрес це книга Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман «Стрес, оцінка та подолання». Виходячи з назви, стає зрозуміло, що вони переплітаються між собою. Стрес – оцінка, яка є способом вимірювання ситуації, як ти думаєш, що ти думаєш про неї, як ти сприймаєш її, та подолання.

Тому, відповідно до ключової літератури про стрес, **стрес – це не тільки реакція**, реакція людини на стрес звісно завжди присутня, немає стресу без реакції, але це також як ти оцінюєш ситуацію і як ти справляєшся з нею. Таким чином, по аналогії з Сельє психологічні реакції на стрес включають балансувальний елемент, який я називаю подолання і я невдовзі розповім про це, призначений для підтримання психологічного гомеостазу. Психологічно ми тренуємо наше функціонування та емоції у рамках

виживання, і це важлива ідея, якою я хочу поділитися. А реакції сильно опосередковані тим, як ми сприймаємо середовище. І ці три елементи - стрес, оцінка та подолання - нерозривні для людини.

Дозвольте показати вам приклад. Це терористична атака у 1989-ому році. Це було моє перше, так би мовити, базоване дослідження виживання у терорі. Автобус був перекинутий на шляху у Єрусалим в урвисту долину. Він перевернувся три рази, більшість людей, на щастя, були викинуті через вікна, і їх життя було врятоване. І ми прийняли від 16 до 20 вцілілих у нашу лікарню протягом декількох годин. Ми спостерігали за реакцією на травму. Тож, перше, що ми побачили, це що зусилля для подолання почалися миттєво.

Наприклад, жінка, яка була з двоюрідним братом. Перше, що вона зробила - її викинуло через вікно - вона намагалася знайти його серед уламків. В неї не було взуття, вона взяла чийсь взуття, іншої жінки, і вона знайшла його.

Інша молода дівчина, я думаю, в неї був перелом стегна, її вже забирали на носилках, і вже на носилках вона попросила людей записати два телефонні номери, на які вони могли подзвонити, щоб сказати її родичам, що вона тут. Вона була впевнена, що вона зомліє, що втратить свідомість, поки її забиратимуть. Це і є подолання, це миттєве подолання. Не говорю вже про більш просте – люди, які закриваються, це трохи пізніше. Тож подолання починається протягом секунд після травми.

І основні цілі – це порятунок та безпека. Ви хочете врятувати вашого брата, коли він там. І це підтвердження зв'язку та прихильності – так. Ви хочете бути на зв'язку з вашою родиною.

Поранена вціліла, яка поступила у нашу лікарню Хаддаса, наполягла на тому, щоб зателефонували її чоловіку. Тоді не було смартфонів у той час. Тож вони відвели її до телефону, і вона подзвонила своєму чоловікові і сказала «я в порядку, все добре, будь ласка, не кажи дочці до вечора, бо дочка бере участь у спортивних змаганнях». І вона сказала нам, що з моменту, як вона змогла відновити зв'язок, вона відчула, що все буде добре. Тож це таке подолання, яке починається одразу після травми.

Ви ефективно досягли вашої цілі у цьому подоланні, ви не справляєтесь з усією ситуацією, але з вашою особистою маленькою ситуацією. Це визначає ваші симптоми. Жінка, якій вдалося знайти свого кузена чи племінника, казала нам «Я не вірила, ... мені сказали, що є вцілілі, і в найгірший момент свого життя... я справилася фантастично, я так пишаюся собою». Тож ця травма для неї – це був досвід власної ефективності. Тому ефективність подолання визначає симптоми.

Кожен вцілілий мав ознаки дистресу та нав'язливі спогади. Коли ми відвідували вцілілих, в них у всіх були нав'язливі спогади. Але для деякого симптоми були нестерпні, вони не могли спати, вони не могли поговорити з родичами, симптоми затоплювали їх постійно і безперервно.

А інші... так, вони були наповнені емоціями, але коли їх родичі приїхали - «привіт, як ти? добре», і в них були періоди, коли вони не були переповнені цими емоціями, що дуже важливо, я ще повернусь до цього.

Куди це приводить нас? Це наштовхує на думку про те, чому ми навчаємо наших студентів про нормальну реакцію на стрес з позиції психічного розладу. Що ми кажемо студентам, на що орієнтуємо? **Дайте пацієнту знати, що це нормально у сильному стресі бути спантеличеним, дезорієнтованим, стурбованим, зануреним.** Не хвилюйтесь, якщо у вас це є – це нормально. Емоційні шок, печаль, горе, смуток, страх. Це нормально – переживати емоційні складнощі, ставши травмованим. І також нормально уникати чи відчувати злість. І ви можете бути втомленими, мати головні болі, напружені м'язи. Все це - у підручнику, який ви читаете - це нормальні реакції на стрес, але... Це не єдині реакції.

Є водночас інші реакції, як ми показали у дослідженні Блайха. Якщо ви візьмете позицію психічного здоров'я замість позиції психічного розладу, когнітивно стрес дає цілеспрямованість, гостріше сприйняття, безстрашність. На емоційному рівні люди відчують вразливість, причетність, змушеність діяти. І на міжособистісному є багато приєднання, люди відчують себе разом у групі, є реакція допомоги, альтруїстична поведінка. Так само стрес сприяє пильності та активізації.

**Тож, ідея, яку важливо побачити, що не тільки подолання починається одразу, не тільки подолання завжди присутнє. Але завжди є і дуальний рівень обох – важких реакцій або негативних реакцій та позитивних реакцій, які завжди присутні певною мірою.**

Я говорив про подолання. Визначення подолання дуже дискусійне, але загалом я хочу, щоб ви пам'ятали, що **подолання**, у двох словах, як казав Лазарус – це зусилля, спрямовані на створення дистанції між стресом та дистресом, що в них, і що ви переживаєте всередині.

І література про подолання пройшла через різні фази. Стратегії подолання – ми певний час вважали, що деякі стратегії подолання кращі, ніж інші. Наприклад, якщо ти справляєшся активно, це краще, ніж справлятися пасивно. Це неправда. Є ситуації, коли ти маєш справлятися пасивно, залишатися всередині, не виходити, бо якщо ти вийдеш – тебе вб'ють. Тому це пасивне подолання, яке є ефективним.

Деякі люди говорили про стилі подолання, Джордж Вананос говорив про гнучкість подолання. Ти можеш змінити своє подолання для функціональності того, що потрібно. Ти справляєшся таким чином, який відповідає ситуації.

Я хочу більше поговорити про один термін, який, я думаю, буде дуже корисним. Це **ефективність подолання**, яка фактично є наслідком подолання. Те, чого досягає подолання. Наскільки ефективним є те, що ви робите. Ви обираєте, що робите, що б це не було. Наскільки ефективне ваше подолання?

І я думаю, що ефективність подолання буде для мене замісником - аналогом - тілесного гомеостазу. Це те, чим я хочу поділитися з вами. Це міра - повернусь до цієї міри через хвилинку - психологічного гомеостазу, психологічного балансу. Життя у психологічному балансі.

І - знову ж, це з ранньої літератури про подолання - успішне подолання виражається п'ятьма специфічними показниками:

- 1) люди успішно справляються з подією і можуть продовжувати виконувати завдання. Неважливо, які завдання. Для матері - принести їжу дитині, для когось - виконувати свою роботу, яке б завдання у вас не було. І в часи війни ви можете продовжувати виконувати свої завдання.
- 2) це контрольованість ваших емоцій. Ви не керуєтесь вашими емоціями, ваші емоції не домінують, емоції не визначають, хто ви є і що ви робите. І як мінімум у вас є періоди, коли цих емоцій немає і ви можете пограти в карти з друзями. Це контрольованість емоцій
- 3) реалістичне самосприйняття. Багато людей можуть зневажати себе чи соромитися того, що вони роблять. Здатність підтримувати позитивну самоцінність. Так, я гідна людина, я зможу забезпечити собі це. Це надзвичайно важлива частина ефективності подолання.
- 4) збережена здатність до підтримки заохочувальних міжособистісних контактів - це означає, що коли ви сидите з друзями і вони жартують, ви смієтесь з жартів. Коли ви бачите когось або коли телефонуєте чоловіку, який далеко, ви відчуваєте це, ви маєте зв'язок. При ефективному подоланні ви здатні на це.
- 5) здатність абстрагуватися. Просто мати період, коли ви не поглиблені у стрес, почитати книжку, подивитись кіно. Так, щоб домінянти стресу у вашому житті були неважливі.

Стале виконання завдань, контрольованість емоцій, реалістичне самосприйняття, збережена здатність до міжособистісних контактів, здатність абстрагуватися. Водночас, неспроможність подолати – люди не можуть більше працювати, не можуть виконувати щось. В них слабкий контроль емоцій, вони завжди переповнені емоціями, немає перерв у негативних емоціях. Вони ставляться з критикою до себе, вони погано про себе думають, вони собі не вірять, вони втратили власну цінність. І так, вони розмовляють з людьми, вони взаємодіють, але вони не відчувають колективності, бо вони відсторонені від інших людей. І вони надто залучені, завжди стурбовані, вони залишаються у цьому, навіть якщо на те немає причини. Тож це неспроможність подолати або втрата ефективності.

Ця ефективність подолання – це дійсно суть послання цієї презентації, ми повернемося до цього через хвилину після короткого розгляду декількох інших концептів.

## **Травма**

Що таке травма? Тож, наприклад, це опис травми мого пацієнта с посттравматичним стресовим розладом. І, що б не відбулося у події - це описано тут - «всюди була кров, я бачив жінку, тіло не було цілим». І тут сказано: «Я завжди наляканий, я не розумію, як хтось може не бути, навіть тут у терапії я продовжую думати - хтось увірветься у кімнату



зі зброєю». Тож, немає безпеки. «Я вкладаю своїх дітей ввечері, а потім стою там і плачу. Як вони справляться без мене? Я знаю, що буде інша бомба, і цього разу я помру».

Всі переживання, що були на початку, залишилися. Це жертва посттравматичного стану. Це її свідчення. Багато досліджень показують, що невдовзі після травми багато вцілілих виражають рівень тотального страху або тотальної реакції. І з часом він знижується, через 9 місяців – 42%, на роки він залишається на рівні 25-15%. Більшість людей відходять від початкової реакції на травму.

Якщо ви подивитесь на індивідуальні траєкторії, багато людей одужують, але є й ті, хто ні. І ті, хто не одужують – про них ми маємо непокоїтись.

Дозвольте проілюструвати це такими зображеннями. Подивіться на них хвилинку. Це спогади, які є в кожного з нас. Це епізодичні спогади впродовж життя. Весілля, народження дітей, ми йдемо у школу, ми біля багаття. Це спогади, які ми несемо з собою. Це епізодичні спогади, які нам не потрібно пам'ятати. Ми можемо пам'ятати їх, якщо хочемо, поки ви не доживете до мого віку і не зможете пам'ятати їх усі. Але це не щось, що ми мусимо пам'ятати, чим ми маємо непокоїтись. Це епізодичні спогади. Життя, яке у нас у всіх було.

Тут наступає травма, і протягом хвилин та годин після травми, ця подія - тут це виявлення тіла - ця подія забирає всю вашу увагу. Ви повністю у ній, ви не можете оминати її. **Але з часом, з днями і з тижнями, травматична подія стає епізодичним спогадом. Тож ви пам'ятаєте її, але ви не мусите пам'ятати її. Можливо, конкретно в день події через рік ви згадуєте про неї, але вона не домінує у вашому житті.** Це один з ваших життєвих спогадів.

Тоді у вас є шрами, але немає відкритих ран. Коли немає одужання, перші дні чи місяці, що нормально. А потім спогад стає домінуючим, але він втрачає свій колір та конкретність і стає дуже розмитим. Ми насправді не пам'ятаємо, ми не можемо насправді згадати, ми приблизно пам'ятаємо, що це було жахливо, але кожна деталь вбирає в себе всю емоційну реакцію. І це те, що ми переживаємо. Це нав'язливі спогади, спогад нав'язує себе нам. У нас немає свободи жити наше життя так, як було до того. Більш того, ті, хто причетні - це з попереднього зображення - ті, хто були причетні як група, тепер вони індивіди, вони відокремлені, в них немає групи, щоб підтримати їх. І я думаю, що самотність дійсно токсична для наслідків. Тож це така травма, підсумована для вас у серії фото.

### **Що призводить до травматичних наслідків після події?**

І тут важливо знати, що миттєва реакція на травматичну подію є необхідним, але недостатнім тригером, щоб викликати психологічну травму або фізіологічні зміни. Сама по собі тригерна подія, що ви відчуваєте впродовж перших годин та днів, не може викликати затяжні біопсихологічні розлади. Вона не викликає їх, якщо вона просто відбулась.

На другій стадії є навчання та адаптація, які призводять або до вирішення, або до затяжних виявів стресу. Але одужання від травми опосередковано потужним ефектом середовища. Я тут цитую мого друга Стіва Гобфолла «Реакції людей зараз, там де ви є, реакції людей не обов'язково мають розглядатися як психологічні. І людям скоріше буде потрібна підтримка та запас ресурсів, щоб полегшити перехід до нормального життя, відновлення, а не традиційний діагноз та клінічне лікування».

Це базове розуміння того, що відбувається. Не думайте одразу ж про те, що відбувається з людьми, як про показник патології. Підтримайте їх ресурсами, щоб забезпечити перехід до нормального життя.

### **Що таке стійкість?**

За визначенням це успішна адаптація під час складних обставин. Але у літературі повно недоречних форм стійкості. Недоречних і для нинішньої ситуації в Україні.

Перша – це героїчна стійкість. Це книжка Стівена Саузервіка, який пішов з життя декілька тижнів тому, уже талановитий дослідник, ендокринолог, та Деніса Чарні. Це героїчна стійкість, це стосується людей на військових навчаннях, екстремальних навчаннях, в екстремальних умовах і вони все ще функціонують. Герої, це тип стійкості героя. Так, добре, ну це стосується героїв.

Інша – це відсутність симптомів. Стійкі люди не проявляють симптомів. Вони просто «Ах!». Я не знаю про людей, в яких не проявляються симптоми у складному затяжному стресі. Тому ви не можете думати, що стійкість це про тих, хто просто не проявляють симптомів: ні страху, ні турбування.

Та інший марний спосіб, у який ми часто говоримо про стійкість, це або стійкий, або хворий. Тож, якщо в тебе немає ПТСР, ти стійкий. Ну, друзі, більшість моїх пацієнтів з ПТСР в той самий час стійкі.

Вони роблять сендвічі для своїх дітей перед школою, вони ходять на роботи, і коли їх переповняють емоції, вони йдуть з роботи на декілька годин і кажуть роботодавцю «Дивись, це те, який я, це моя стійкість із ПТСР». Тому це теж хибна ідея для мене.

На чому я хочу з вами сфокусуватись – **це щоденна стійкість**. Стійкість звичайного виду. Жінка приносить молоко дітям у ситуації війни. Це стійкість матерів. Ми бачили це у конфлікті у Косово, коли просто піти дістати їжу – це стійкість.

Знаєте, посміхатися та грати у футбол, після того, як все навколо тебе зруйновано. Так, грати в карти між бойовими діями, і радіти цьому, бути здатним пережити – це стійкість. Це нормальна стійкість. Ти не маєш бути героєм для цього. Або навіть весілля проводять, коли навколо обстріли.

Тож я тут посилаюся на щоденну стійкість, яку людина, якою я дуже захоплююсь - Енн Мастен - визначила як «звичайна магія». Вона каже, що звичайна магія допомагає більшості людей вижити в екстремальних ситуаціях.

Але як це відбувається? Стійкість не з'являється з рідкісних або якихось спеціальних якостей. Ти не маєш бути стійким. Вона випромінюється з щоденної магії звичайного, нормальних людських ресурсів в умах, мізках та тілах дітей, у сім'ях та відносинах.

**Стійкість – це те, що люди насправді роблять, коли усі нормальні умови або деякі нормальні умови існують.** І виходить, що зусилля для сприяння компетенції та стійкості мають фокусуватися на стратегіях, які відновлюють базові системи. Що це за базові системи? Наявність їжі, прихистку, спілкування з іншими. Поки це збережено, люди будуть стійкими. Це стійкість нормального життя. І це те, що варто робити, щоб допомогти людям бути стійкими.

Добре, і просто попереджаю, але ви бачили це весь час, що у складних ситуаціях стрес часто переживається колективно. Тому щоб дійсно зрозуміти як ми перестаємо бути індивідами, коли ми стаємо частиною спільноти. І вона каже, я не впевнений щодо цього, але це те, що каже Фран Норіс - видатний епідеміолог - «одна особа не може справлятися краще, ніж більшість її спільноти». Тож є гарна причина покращувати стійкість спільноти, якщо ви хочете, щоб індивіди спільноти справлялися.

Це - якщо бажаєте - цинічний слайд. Бо коли ви слідкуєте за темою, є дуже добрі - відмінні - способи, щоб втратити чи послабити стійкість. І ми бачимо це весь час. Погані способи, які використовує медіа, реакції людей, які не допомагають стійкості. Драматизувати, знаєте, медіа це завжди про транслювання драми. Це не єдина річ, яка існує, але. Патологізувати у значенні що «ну ти не спав три ночі, в тебе мабуть ПТСР». Ви не ходили до лікаря, ні, це не патологія.

Створювати негативні очікування. Знаєте, якщо ви йдете в бій, у вас скоріше за все у 30 відсотків буде ПТСР. Ну так, звісно, це перешкоджає людській стійкості.

Вивчення границь між розладом і тим, що не є розладом, знаєте. Але більш важливе це приховування інформації, викривлення інформації, маніпуляція інформацією. Тому що ти хочеш, щоб люди у щось повірили і це щось не реалістичне, але для власного блага, для політичного. І ви маніпулюєте інформацією перед її розповсюдженням.

Це проти стійкості. І, очевидно, коли ти представляєшся експертом і кажеш «тільки експерт може зрозуміти, що з тобою відбувається, тобі краще піти до експерта», ти послаблюєш стійкість, бо **люди знають про себе набагато більше, ніж експерти.** І краще заохочувати знайти ресурси всередині та ззовні, щоб повернутися до нормального функціонування.

Тож дозвольте підсумувати, чим я поділився з вами на цей час. З прецеденту терору - історії тероризування Ізраїлю - парадоксальний висновок про співіснування страху та оптимізму. Та незвідані способи подолання, щоденний зсув очікувань, зсув пріоритетів, створення рутин життя – це те, що рятує людей.

Бути приголомшеним приголомшливими ситуаціями. У частинах про стрес, які я презентував, немає стресу без балансуєчих реакцій, його не існує. Кожен раз є реакція

подолання. І я пропоную ефективність подолання як інтеграційну мірою того, як люди долають стрес.

Стосовно травми та ПТСР, я думаю, що важливо запам'ятати, що людські перитравматичні реакції не мають обов'язково сприйматися як патологічні реакції. Це ще не патологія. Це може бути шляхом до патології, але тоді ви консультуєтесь.

І стійкість - забудьте про героїв - нормальна стійкість це те, що має значення, і вона включає можливість нормальних регуляторних процесів. Як, наприклад, мати каже дітям «вже 9 година, ви йдете спати, бо в цьому домі ми спимо о 9 годині». Неважливо, які новини. Чи «так, ти мусиш з'їсти сніданок перед школою, бо це те, що ми робимо». Це щоденна стійкість, це нормальні процеси у сім'ї, завдяки яким ви можете підтримувати певну нормальність посеред труднощів.

І моя завершальна ідея – про оцінку та інтервенцію. Оцінка чого? Оцінка, що допомагає нам визначити та підтримати ефективне виживання. Як експерти з травми, ми завжди хочемо знати щось про вразливість. Це рейтингова шкала, всі використовують ШВВ, яка питає наскільки ви були вразливі. Як це вплинуло на вас?

Чи ви брали участь у бойовому патрулюванні або мали небезпечні обов'язки? Чи були під ворожим обстрілом? Це для військових. Який відсоток солдатів у вашому підрозділі було вбито? Це про ступінь вразливості до травми.

Забудьте, у нинішній ситуації в Україні, я вважаю, що вразливість до травми – це даність. Більша чи менша вразливість, але це даність. Ви бажаєте оцінити подолання травми, реакції та функціонування, і тут є це питання ефективності подолання, яке ви можете використати, щоб оцінити, як люди себе відчувають, не обов'язково пов'язане з тим, що вони пережили.

Отже, ось **оцінка ефективності подолання**. Це 4-5 вимірів, які я хочу відзначити. Чи може вцілілий продовжувати цілеспрямовану активність? І неважливо, яку активність. Може бути робота, може бути подорож, може бути материнство, відбудування, будь-що. Будь-яка активність, яку ви маєте виконувати. Чи можете ви це робити, продовжувати функціонування? Наскільки добре організована та цілеспрямована така активність? Не весь час, бо іноді буває, що ми не здатні функціонувати, але потім все повертається, і ми можемо функціонувати.

Друге питання: чи вцілілий переповнений сильними емоціями більшість часу? Ми не можемо уникнути сильних емоцій, але не весь час. Чи можуть емоції бути врегульовані в міру потреби? Коли твій племінник приходить, ти не бачив його місяцями, чи можеш ти відчути задоволення обійняти його. Якщо так, то все добре у цьому вимірі. Чи вцілілий неналежним чином звинувачує себе? Так, що він у відчаї і не вірить у себе. І чи відчуває себе вцілілий самотнім, відстороненим, незрозумілим? Чи може він спілкуватися з іншими? Чи це має для нього або неї значущість? Без спілкування, без тепла інших людей, ми не здатні одужати від травми.

Травми, що трапляються під час тотальної війни, це травми, що трапляються з групами, індивідами, мережами, сім'ями. Без інших ми не можемо справитися самі по собі, без

підтримки від інших. Нарешті, певні принципи інтервенції, які насправді впливають з усього, що я казав до цього.

**Розглядайте військовий стрес як головний виклик адаптації.** Як люди адаптуються. Це найгірший виклик у вашому житті, але люди адаптуються. Не те, що це катастрофа, власне, це катастрофа, але, водночас, це головний виклик адаптації. Втручайтеся, щоб оптимізувати адаптацію, ви знаєте це краще за мене, забезпечуйте запаси, надію, комунікацію і підлаштовуйтеся під потреби обмежень.

Підтримуйте власну стратегію адаптування особи. Знаєте, дехто захоче поговорити з вами, дехто не хоче розмовляти, ні, вони виживуть без розмов, декому потрібно спілкуватися. Підтримуйте їх стратегію адаптації.

І первинними цілями інтервенції є неконтрольовані душевні стани. І ви можете вживати метрики ефективності подолання як показник та орієнтир. Вам варто звертатися до стресорів, реакцій та ресурсів. Але потім ми повертаємось до власної стратегії адаптації особи. Коротка історія: мене одного разу покликали оцінити молоду жінку, яка потрапила у жахливий нещасний випадок, вона була в ортопедії у нашій лікарні, і лікарі сказали «в неї розвивається травма, вона з нами не розмовляє, вона завжди у ліжку, спиною до всіх, прийдіть як психіатр, огляньте її, подивіться, чи можете допомогти, бо вона стає все більш хворою, бо вона не розмовляє з нами».

І я приходжу до неї, сідаю поруч, вона не розмовляє зі мною, і я сказав: «Я доктор Шалев, я тут консультую, ви не мусите розмовляти зі мною зараз, але дозвольте розповісти. Я тут консультант, коли ви захочете поговорити зі мною, попросіть вашу медсестру покликати мене, і ми поговоримо, коли ви захочете».

І вона різко повертається і дивиться на мене, в очі і каже: «Доктор Шалев, ви не знаєте скільки травм я бачила у своєму житті, і єдине, що мені потрібно після травми, це залишитися з собою і організувати все всередині, тож не докучайте мені і дайте зробити те, що мені потрібно». Так, і я поважав це. Це був її спосіб ефективно подолати травму, і медсестри помилялися щодо неспілкування.

Наділити владою. Що ми маємо на увазі, коли хочемо наділити владою? Ми часто, як люди з повноваженнями, кажемо: «Зроби це». Ви інструктуєте, призначаєте. Ви маєте зробити це, ви маєте піти туди.

Ми також можемо просити людей або пропонувати: «Ось, що ти можеш зробити». Це чи інше. Але все одно це ми кажемо людям, ти можеш зробити А, Б, В, Г.

Але є інші способи. Що ти хочеш зробити? Що буде добре для тебе? Тоді люди отримають ініціативу, знання, що ви довіряєте їм у цій ініціативі. І тоді ви можете допомогти їм.

І останній пункт – про особистість та спільноту під час військового стресу. У часи військового стресу наша ідентичність, як особистостей, змішується з нашою груповою, національною ідентичністю.

Міра, з якою ми ідентифікуємо себе як члена групи, набагато більша, ніж будь-коли раніше. Ми можемо бути травмовані тим, що відбувається з іншими. Навіть якщо ми їх не знаємо. Але стійкість інших людей також впливає на нас. І коли війна закінчиться, ми отримаємо назад нашу особисту ідентичність, вона повернеться.

Але тим часом, поки ми знаходимося у групі, допомога іншим – це добрий спосіб допомогти собі. І захист функціонування соціальних структур – це частина нашої щоденної стійкості.

Я вже цитував Френ Норіс, яка казала, що «одна людина не може справлятися краще, ніж інші». Допмагайте іншим, і це допоможе вам набагато більше, ніж інші речі.

На цьому я дякую за вашу увагу, це особлива честь зробити свій внесок у цю справу. І я сподіваюсь, що щось з цього буде корисним і допоможе людям в Україні. І я молюся і сподіваюся на добре закінчення цієї війни якнайскоріше. Дуже дякую.