

Информация для волонтеров о работе с беженцами страдающими стрессовыми расстройствами психики

Важно знать

Не каждая травмирующая ситуация приводит к стрессовым расстройствам, требующим вмешательства. Человек, переживший травмирующие моменты, может на протяжении нескольких дней или недель нормально реагировать на новые или необычные события. Его реакцией могут быть чувство беспомощности, страх, уныние, злость, агрессия, эмоциональная притупленность, бессонница, задумчивость, появление ночных кошмаров, внешне заметное или внутреннее беспокойство, стремление к уединению или избегание использования предметов, которые каким либо образом напоминают о пережитой ситуации. Всё это признаки нормальной психической реакции, они не являются признаками психического расстройства.

Если же реакция выражена настолько сильно, что человек не может соблюдать режим дня, если Вы чувствуете себя бессильным в организации помощи этому человеку, если проявление всех выше перечисленных симптомов длится на протяжении нескольких недель или если человек начинает злоупотреблять вредными веществами. В этих случаях лучше обратиться за советом к специалисту.

Примеры реакции в конкретных ситуациях

- Проинформировать о Вашей роли и конкретной ситуации в которой вы находитесь
„Здравствуйте, меня зовут ..., я волонтер и я помогу Вам сегодня найти место для ночлега.“
- Выразить сочувствие и поддержку (при этом контролировать свои жесты и мимику, излучать спокойствие); Выслушать, если человек захочет поговорить, но не допытывать вопросами
- Привлечь к помощи знакомых или родственников
„Есть ли у Вас родственники в Германии?“
„Вы едете одна/ один?“
- Использовать простые и понятные слова
- Спокойный тон голоса
- Не нужно слишком много информации
- Все делать постепенно/ без суеты
- Удовлетворять потребности постепенно
„Сегодня мы позаботимся о ночлеге, завтра мы решим что нужно сделать еще.“
- Выразить сочувствие, быть искренним
„Я вижу, что Вы устали/ изнеможены.“, *„Этой информацией я не владею, но мы это выясним.“*
- Обнадежить, сосредоточиться на ситуации «здесь и сейчас», создать ощущение безопасности, но не давать пустых обещаний и не искажать информацию
„Вы в безопасности и здесь Вам помогут.“, *„Пойдем, сейчас мы посмотрим где можно поесть.“*
- Принять чувства и реакции человека за нормальные, принять взгляд человека на пережитое и не навязывать ему свою точку зрения
„Ваши эмоции и переживания вполне нормальны. Это уместно в Вашей ситуации.“
- Уважать особенности обращения к вам
„Каждый человек реагирует по-разному на трудные ситуации.“
- Не выходить за рамки своих личных возможностей при организации помощи!
- Не недооценивать свою усталость, делать паузы в работе и советоваться с другими

