

KAIP KALBĖTIS SU ŽMOGUMI PO DIDELIŲ NELAIMIŲ IR KATASTROFINIŲ PATIRČIŲ?

REKOMENDACIJOS
parengtos reaguojant į
karo veiksmus Ukrainoje

2022 03 01



REKOMENDACIJAS PARENGĖ

VU PSICOTRUAMATOLOGIJS CENTRAS

LIETUVOS TRAUMŲ PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA



Kaip jaučiasi žmonės po didelio masto katastrofų?



Po didelio masto katastrofų, kurių metu nukenčia daug žmonių, tokių kaip karas ar gamtinės nelaimės, normalu jausti įvairių stiprių emocijų. Dažnai itin didelių nelaimių metu žmonės netenka savo draugų, artimųjų, namų, darbo, taigi normalu jausti ir stiprius gedulo išgyvenimus. Įvykusios katastrofos gali smarkiai paveikti ir mūsų pamatinius saugumo poreikius. Po katastrofinių patirčių žmogaus viduje gali kilti:

- **Emocijos.** Žmogus gali jausti šoką, gali būti sunku patikėti tuo, kas nutiko. Gali patirti nerimą, depresiją, baimę, pyktį, kaltę, gėdą, bejėgiškumą, išdavystės jausmą. Arba atvirkščiai, žmogui gali atrodyti, kad dabar jau nieko nebejaučia arba emocijos smarkiai susilpnėjusios. Visos šios emocijos kyla mūsų psichikai bandant suprasti ir susitaikyti su tuo, kas įvyko, bei mus apsaugoti nuo psichologinio skausmo ar pavojaus.
- **Mintys.** Žmogus gali jaustis pasimetęs, jam sunku orientuotis, sukaupti dėmesį. Gali jaustis neryžtingai, pastebėti, kad negali atsiminti visko, kas įvyko. Taip pat galvoje gali būti itin daug minčių, ryškių, nemalonių trauminės patirties prisiminimų. Gali save kaltinti dėl to, ką padarė, arba atvirkščiai – ko nepadarė. Gali pastebėti, kad dabar jam itin sunku susitvarkyti su paprastais dalykais ar iššūkiais.
- **Kūno reakcijos.** Žmogaus kūne gali būti jaučiama įtampa bei nuovargis. Dėl patiriamą streso gali būti padidėjęs širdies ritmas. Taip pat gali būti sunku užmigti, gali kankinti košmarai. Gali sumažėti apetitas, pykinti. Kartu gali būti jaučiamas skausmas įvairiose kūno vietose. Žmogus gali būti itin budrus, visur matyti grėsmę, lengvai išsigąsti garsų, vaizdų ar judesių aplinkoje.
- **Santykiai.** Žmogus gali staiga pradėti jaustis itin priklausomas nuo kitų žmonių. Arba gali pradėti kitais labai nepasitikėti, jaustis atstumtas ir vengti kitų. Santykiuose gali atsirasti daug daugiau pykčio, irzlumo, konfliktų, žmogus gali tapti itin kritiškas. Gali kilti itin didelis noras kontroliuoti ir saugoti savo artimuosius.
- **Dvasiniai/prasmės išgyvenimai.** Žmogus gali jausti didelį beprasmiškumą, todėl kyla sunkumų užsiimti įprasta kasdiene veikla. Gali būti daug pasimetimo dėl tikėjimo. Gali kilti nenoras užsiimti įprastais religiniais ritualais (pavyzdžiui, melstis). Arba atvirkščiai – gali atsirasti padidėjęs pasitikėjimas aukštesniosiomis jėgomis, noras daugiau melstis ar užsiimti kitomis dvasinėmis praktikomis.

Ir tai tikrai ne visos reakcijos, kurios gali kilti po katastrofinių patirčių. Skirtingų žmonių išgyvenimai gali būti labai **individualūs**. Psichikos sveikatos specialistai įvairias šias reakcijas laiko visiškai adekvačiu reagavimu į didžiulį stresą. **Kartais šios reakcijos gali pasirodyti ir kiek vėliau, ne iš karto po trauminių patirčių.** Įvykio metu žmogus gali būti itin sumobilizavęs savo resursus ir tik po kiek laiko, praėjus kelioms dienoms ar savaitėms, atslūgstant išoriniam pavojui jo psichikos sveikata gali žymiai suprastėti.



Ilgalaikės reakcijos į katastrofines patirtis



Įvairios stiprios emocinės reakcijos ir psichikos sveikatos pokyčiai patyrus dideles nelaimes yra normalu. **Tačiau profesionalios pagalbos reikėtų kreiptis, jei:**

- šios reakcijos be galo stiprios ir nesilpnėja;
- žmogus yra itin sutrikęs ir sunkiai orientuojasi;
- gresia pavojus žmogaus ar kitų sveikatai arba gyvybei (savižudybės rizika, didelė agresija);
- katastrofai pasibaigus ir einant laikui (praėjus keletui savaitių), stiprios nemalonios emocijos ir mintys išlieka ir nesilpnėja, žmogus išgyvena didžiulę psichologinę kančią, liūdesį, beviltiškumą, kurie sutrikdo jo bendravimą su kitais, kasdienes veiklas.

Galimi psichikos sveikatos sunkumai po itin sunkių trauminių patirčių:

Potrauminio streso sutrikimas

Žmogus vis dar labai ryškiai patiria trauminių patirčių detales, jaučiasi lyg įvykius išgyventų vėl, nors dabar objektyviai ir yra saugus. Arba sapnuoja traumines patirtis košmaruose. Tuo pačiu labai vengia visko, kas traumines patirtis primintų. Jaučiasi itin nesaugus, greitai išsigąsta.

SKAITYTI DAUGIAU >

Depresija

Žmogus patiria nuolatinį liūdesį, blogą nuotaiką, interesų, energijos ir aktyvumo sumažėjimą. Sunku sukaupti dėmesį, greitai apima nuovargis.

SKAITYTI DAUGIAU >

Nerimas

Žmogus itin stipriai nerimauja dėl visko arba konkrečiose situacijose. Gali patirti itin stiprius nerimo priepuolius – panikos atakas. Nerimą lydi stiprios fiziologinės reakcijos (širdies plakimas, prakaitavimas, raumenų įtampa, sunkumas kvėpuoti, skausmas krūtinėje ir kt.). Vargina negatyvios mintys.

SKAITYTI DAUGIAU >

Kita

Paūmėja iki katastrofos buvę psichikos sveikatos sutrikimai arba kiti psichikos sveikatos sunkumai.



Kaip bendrauti su žmogumi, patyrusiu katastrofinių patirčių?

„Tai, kas su tavimi vyksta, yra normalu“

Normalizuokite žmogaus jaučiamas emocijas, mintis, jausmus ir kitus išgyvenimus. Žmogui gali būti svarbus patvirtinimas, kad tai, kas su juo vyksta, yra normalu ir žmogiška, jis nepasikeitė visam laikui ar neišėjo iš proto. Pasakykite, kad tai būdinga labai daugeliui žmonių po tokių sukrečiančių patirčių. Tai normali reakcija į nenormalius įvykius. Čia nėra gerų ar blogų, tinkamų ar netinkamų emocijų. Reakcijos į stresą gali būti stiprios ir labai įvairios. Įvykiams pasibaigus po kiek laiko dauguma žmonių vėl pradeda jaustis gerai.

„Dabar tu saugus“

Žmogaus psichika vis dar gali jaustis lyg būtų katastrofinių patirčių centre. Jei tik situacija leidžia ir atitinka realybę, parodykite ir pasakykite žmogui, kad jis dabar yra saugioje aplinkoje, jam pavojus negresia. Galite trumpai aptarti, kur žmogus dabar yra, priminti, kad aplinka dabar saugi, čia yra žmonės, kurie juo pasirūpins. Pasirūpinimas esminiais žmogaus poreikiais (maistu, būstu ir pan.) taip pat gali padėti pasijusti saugesniam.

„Man rūpi, kaip tu jautiesi, ir aš noriu su tavimi pasikalbėti“

Imkitės iniciatyvos bendrauti su traumas patyrusiu žmogumi. Jam gali būti tiek nedrąsu, tiek sunku pradėti pokalbį dėl visų stiprių viduje vykstančių išgyvenimų. Jei esate nepažįstami, prisistatykite, susipažinkite. Parodykite, kad norite pasikalbėti, jums rūpi išgirsti, kaip žmogus jaučiasi. Venkite tokių banalių frazių kaip „viskas bus gerai“, nekritikuokite.

„Aš gerbiu tavo nenorą kalbėti“

Ne visi žmonės nori kalbėtis apie savo sunkumus. Ne visi nori dalintis išgyvenimais su nepažįstamaisiais. Ne visiems reikia vienodo palaikymo ir paramos. Pasakykite žmogui, kad jūs pasiruošęs išklaudyti, jums rūpi, kaip žmogus jaučiasi, tačiau gerbiate jo norą šiuo metu nesikalbėti. Nespauskite ir nereikalaukite pasidalinti su jumis sunkumais ir jausmais. Jei tik yra galimybė, duokite žinoti, kad žmogus gali kreiptis į jus, jei tik norės pasikalbėti, tačiau neverskite jo tai daryti būtent dabar, duokite savo telefono numerį ar kontaktus, kaip galėtų jus pasiekti, jei to reikės. Palaikymą galime išreikšti ir tiesiog tyliai būdami šalia, jei žmogus su tuo sutinka. Pasirūpinimas žmogaus fizine gerove ar buitimi taip pat gali būti puikus būdas parodyti palaikymą ir rūpestį.



Kaip bendrauti su žmogumi, patyrusiu katastrofinių patirčių?

„Aš galiu ramiai tave išklaudyti“

Daugeliui žmonių svarbu išsakyti savo sunkias emocijas, papasakoti savo istoriją. Tai gali padėti jiems geriau suprasti, kas nutiko, sumažinti vidinę įtampą, pajauti, kad yra ne vieni. Būkite dėmesingas klausytojas. Stenkitės, kad žmogus pasijaustų išgirstas. Nors bus kalbama apie sukrečiančius dalykus, stenkitės išlikti ramūs. Kalbėkite ramiu tonu. Jei, vis dėlto, jaučiate, kad kalbėtis apie traumines patirtis jums būtų per sunku, neverskite savęs to daryti. Padėkite žmogui kitais būdais ir paieškokite kitų žmonių ar specialistų, kurie galėtų suteikti emocinės paramos.

„Aš gerbiu ir priimu tavo jausmus“

Stenkitės būti malonus, pagarbus ir atjaučiantis net ir tuo atveju, jei nukentėjęs žmogus yra nusiteikęs priešiška ar jus atstumia. Nepriimkite to asmeniškai, pyktis yra natūrali reakcija, kuri dažnai kyla po nelaimių ir sunkių išgyvenimų. Tokiu būdu žmogus tiesiog reaguoja į traumines patirtis. Dabar kitaip reaguoti jis negali. Būkite kantrus ir tai padės po truputį užmegzti su žmogumi ryšį.

Jei norisi žmogų paguosti fiziniais prisilietimais, apkabinimu, atidžiai stebėkite, ar žmogui tai priimtina, darykite tai tik tvirtai įsitikinę, kad žmogui tai tiktų ar jis to norėtų. Galite žmogaus tiesiog to paklausti. Bet būkite tikri, kad jis jaustųsi laisvas pasirinkti atsisakyti fizinio kontakto. Išgyvenus traumines patirtis, žmonės gali itin jautriai reaguoti į įsiveržimą į jų fizinę erdvę.

„Galbūt galiu padėti tau pasirūpinti tavo poreikiais?“

Katastrofos bent kažkuriam laikui atima iš žmogaus galimybę pasirūpinti esminiais poreikiais: saugumu, šiluma, maistu, miegu ir kt. Pasidomėkite, galbūt žmogui kažko reikia ir jūs galite tuo pasirūpinti. Galbūt jis jaučiasi alkanas, sušalęs. Jei tik galite pasirūpinkite, kad asmuo turėtų maisto, vandens, šiltą antklodę, sausų ir šiltų rūbų, telefono ryšį, kad galėtų susisiekti su artimaisiais. Galbūt piešimas, skaitymas ar malda gali jam padėti nusiraminti ir jūs galite parūpinti reikalingų priemonių. Jei žmogus išsako poreikius, kuriais jūs negalite pasirūpinti, pagalvokite, ar galėtumėte rasti, kas tai galėtų padaryti. Pavyzdžiui, galbūt reikalinga medicinos ar psichikos sveikatos specialistų pagalba. Jei žmogus prašo to, ko jūs negalite suteikti, nesijaudinkite, tiesiog taip jam ir pasakykite. Mes visi turime savo galimybių ribas, ypač krizių atveju.



Kaip bendrauti su žmogumi, patyrusiu katastrofinių patirčių?

„Kaip galime pasirūpinti tavo sveikata?“

Skatinkite žmogų rūpintis savo fizine ir psichine sveikata. Dėl didelio emocinio krūvio žmogui gali būti sunku pačiam atlikti net įprasčiausias kasdienės veiklas. Skatinkite pasirūpinti (arba pasirūpinkite), kad jis būtų pavalgęs, bandytų išsimiegoti, jei gali, judėtų fiziškai. Jei tik situacija leidžia, gerai, kai žmogus gali atgauti bent dalį savo kasdienės rutinos. Tai padeda susigrąžinti struktūros, kontrolės jausmą. Galbūt galite žmogui pasiūlyti kažkokių stresą mažinančių veiklų ar užsiėmimų? To reikia tiek fizinių jėgų atstatymui, tiek streso reakcijų sumažinimui. Skatinkite tinkamas žmogaus streso įveikos strategijas (pavyzdžiui, pasivaikščiojimas lauke) ir raginkite vengti neigiamų (pavyzdžiui, alkoholio vartojimas).

„Aš tikiu, kad tu gali“

Padedant žmogui po krizinių situacijų, svarbu ir netapti pernelyg globėjišku. Svarbu pasiūlyti savo rūpestį ir, jei reikia, padėti žmogui pasirūpinti jo poreikiais, tačiau ir neperimti iniciatyvos iš žmogaus, jei jis gali pats atlikti dalykus ar pasirūpinti savimi. Traumos ir katastrofos labai paveikia žmonių kontrolės, gebėjimo įveikti sunkumus jausmą. Kuo greičiau žmogus vėl pajaus galintis bent kažką kontroliuoti, pasirūpinti savimi, rūpintis savo šeimos nariais, tuo greičiau jis atgaus savo psichologinę pusiausvyrą. Galite priminti, kad žmogaus gebėjimas tvarkytis su kasdieniais iššūkiais tikrai niekur nedingo. Tiesiog, patiriant daug streso, reaguoti kasdienybėje darosi sunkiau. Bet šioms reakcijoms susilpnėjus, žmogus vėl gali kuo puikiausiai pasirūpinti savimi ir kitais. Taigi, jei reikia, padėkite žmogui su kasdinių sprendimų priėmimu, problemų sprendimu, tačiau neperimkite iš jo iniciatyvos, kai jis gali pats savimi pasirūpinti, skatinkite ir jo savarankiškumą.

„Galbūt galiu tau padėti susisiekti su artimaisiais?“

Jei galite, padėkite žmogui susisiekti ir palaikyti ryšį su artimaisiais. Krizių atveju, tai itin svarbu. Jei nėra galimybių palaikyti ryšių su artimaisiais, galbūt galite kitaip padėti žmogui pasijausti bendruomenės dalimi. Vis pasidomėkite, ar pavyko susisiekti su artimaisiais, ir bandykite teikti pagalbą, kad pavyktų tai padaryti.

„Suteiksiu tau informacijos, kas vyksta“

Jei krizė nepasibaigusi, reguliariai suteikite informacijos iš patikimų šaltinių apie dabartinę situaciją. Net ir informacijos teikimas, kad nėra naujos informacijos, yra labai svarbus, todėl nuolat susiekite ir informuokite apie žmogui aktualius dalykus, pavyzdžiui, kad nėra naujų žinių apie artimuosius ar jų sveikatą. Vis dėlto, skatinkite vengti nuolatinio situacijos stebėjimo, pvz., nuolatinio naujienų apie nelaimę stebėjimo televizijoje, interneto portaluose ar socialiniuose tinkluose, nes tai gali labai sekinti žmogų. Susidurdamas su įvykių užuominomis (vaizdais, garsais ir pan.) jis vėl gali patirti itin stiprias streso reakcijas, jaustis lyg vėl būtų atsidūręs nesaugioje aplinkoje.



Kaip bendrauti su žmogumi, patyrusiu katastrofinių patirčių?

„Galbūt mums reikia specialistų pagalbos?“

Jei fizinė ar emocinė žmogaus sveikata jums kelia nerimą, kreipkitės į specialistus. Jie padės suprasti, kas vyksta, patars, ką reikėtų daryti.

„Rūpinuosi savimi“

Nepamirškite, kad palaikyti ir kalbėtis apie traumines patirtis nėra lengva, tad rūpinkitės savimi. Stenkitės pajusti savo ribas ir nepervargti. Bendraukite. Jei nežinote, kaip elgtis toliau, pasitarkite su artimaisiais ar kreipkitės į profesionalus. Pasidalinkite savo sunkiais išgyvenimais su kitais (žinoma, traumines patirtis patyrusių žmonių asmenine istorija galima dalintis tik jiems leidus!).

SKAITYTI DAUGIAU >

Nors katastrofiniai išgyvenimai yra itin sukrečiantys ir paveikiantys žmonių psichologinę gerovę, dauguma žmonių pasibaigus krizei įveikia sunkumus ir atgauna gerą emocinę bei fizinę sveikatą. Kartais žmonės gali net patirti taip vadinamą potrauminį augimą, kai sukrečiančios patirtys suteikia gyvenimui ir teigiamų pokyčių, pavyzdžiui, žmogus pradeda labiau vertinti santykius, rūpintis savimi ir pan. Net jei krizės pasekmės psichikos sveikatai yra sudėtingesnės, šiuolaikinis mokslas siūlo įvairių profesionalios pagalbos būdų, padedančių susigrąžinti psichologinę sveikatą ir gerovę.

Visos krizės anksčiau ar vėliau pasibaigia. Svarbu palaikyti viltį, rūpintis savimi bei paveiktais žmonėmis.



Rekomendacijos parengtos VU Psichotraumatologijos centre, remiantis Tarptautinės trauminio streso tyrimų asociacijos (ISTSS), Australijos Raudonojo kryžiaus, Pasaulio sveikatos organizacijos ir EMDR Europe asociacijos informacija.

dr. Odeta Geleželytė, prof. Evaldas Kazlauskas, dr. Inga Truskauskaitė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Augustė Nomeikaitė, Agnietė Kairytė



Psichotraumatologijos
centras

