

Модуль 2.

Психосоціальна підтримка осіб, що пережили сексуальне насильство



Крок 1. Ознаки складнощів із психічним здоров'ям в осіб, що зазнали сексуального скривдження

Емоційні реакції

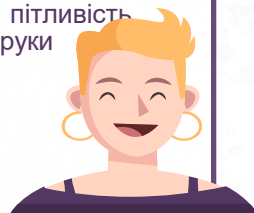
- Почуття провини, сорому і самозвинувачення
- Збентеження
- Страх і недовіра
- Жаль
- Вразливість
- Ізоляція
- Невпевненість у собі
- Ненависть до себе
- Безнадія
- Безпорадність
- Тривожність
- Розчарування
- Панічні атаки

Психологічні реакції

- Труднощі зі сном (нічні жахи, нездатність заснути, часте пробудження тощо)
- Нав'язливі спогади
- Гіперзбудження або втрата пам'яті про те, що сталося
- Труднощі з концентрацією уваги
- Надмірна пильність
- Уникнення певних місць, людей, речей, які нагадують про травматичну подію
- Соціальна ізоляція
- Проблеми у стосунках (труднощі у побудові стосунків)
- втрата інтересу до роботи, навчання, спілкування або інших занять, які раніше подобалися
- дозволяє/терпить зневажливе ставлення до себе на людях (наприклад, від партнера)

Фізичні реакції

- Зміни в режимі харчування або сну
- Перебільшена реакція на стрес
- Занепокоєння щодо фізичної безпеки
- Оніміння і сплутаність свідомості
- Тривога
- Розлади харчової поведінки або вживання та зловживання психоактивними речовинами
- Страх інтимної близькості
- головні болі, біль у м'язах і суглобах, посмикування або тремтіння, біль у животі, діарея, нетравлення, печія, часте сечовипускання, пітливість, сухість у роті, холодні руки
- Статева дисфункція



Крок 1.
РОЗПІЗНАТИ /
ЗАУВАЖИТИ

показати людині, що
вона важлива

Настанови з побудови взаємодії: встановлення контакту та «червоні лінії»

- Слухати
- Зважати на точку зору особи
- Створити безпечне середовище — як фізично, так і емоційно
- Залишатися спокійним.
- Повірити
- Дати особі відчуття контролю
- Бути готовим до сильних емоцій
- Запевнити у своїй підтримці.
- Уникати погроз щодо кривдника
- Зберігати конфіденційність
- Бути обережними в фізичних контактах
- Давати реалістичну надію
- Бути терплячими
- Ставтеся зі співчуттям, повагою та гідністю
- Поважати рішення

Варто

- Перебивати
- Сумніватися
- Звинувачувати
- Брати на себе відповідальність, намагатися все виправити, приймати рішення за людину
- Підштовхувати розповісти більше, розпитувати про деталі
- Питати, чому не сказали раніше, не поділилися з близькими
- Питати, чому не намагалася втекти або дати відсіч
- Пропонувати забути про випадок, викинути з голови
- Включатися емоційно
- Порівнювати
- Нав'язувати допомогу
- Давати нереалістичні обіцянки
- Вести запис, фотографувати
- вирішувати її проблеми
- переконувати її покинути насильницькі стосунки
- переконувати її звертатися до інших служб, наприклад, поліції чи суду
- просити проаналізувати, що сталося та чому

Не варто



- *Pennsylvania Coalition Against Rape, USA*
- *The National Sexual Assault Kit Initiative (SAKI), USA*
- *Rape Crisis England & Wales (RCEW)*

Крок 2. Розмова про психічне здоров'я з особою, що зазнала сексуального скривдження

Встановити контакт з особою, запропонувати відійти та запропонувати поговорити.

- Зберігайте спокій та спробуйте встановити контакт.
- Дайте можливість постраждалій особі наблизитися до вас.
- Сядьте чи станьте на рівні очей особи.
- Сповільніть темп мовлення, робіть паузи, давайте час зібратися з думками.
- Запитайте, як ви можете допомогти вирішити нагальні базові потреби.
- Надайте практичну допомогу.
- Основні меседжі: *Я вірю вам.*
Напад стався не з вашої вини.
Допомога доступна.
Ви не самотні.

Створити атмосферу, сприятливу для взаємодії, бути спокійним

- Запитайте особу, чи комфортно їй говорити з вами там, де ви знаходитесь.
- Навіть якщо людину супроводжує хтось, запропонуйте поговорити наодинці.
- Зберігайте конфіденційність будь-якої отриманої інформації.
- Якщо потрібно звернутися за порадою до колеги, попросіть дозволу. Зробіть це, не розкриваючи деталей, з яких можна встановити особистість.
- Спитайте, якою інформацією, ви можете поділитися з іншими, як бути з питаннями родичів, друзів.
- Чи варто їм казати, щоб запитати особу безпосередньо?

Визначити готовність говорити про психічне здоров'я

- Дізнайтеся про готовність говорити на тему власних особливостей: *Можете розповісти, що сталося?*
- Коли запитувати про історію насильства: у початковій оцінці
- Коли не питати: особа ажитована, фахівець не має часу належним чином відреагувати, в присутності інших
- Як питати:
 - уникайте широких питань на кшталт «Чи зазнавали ви насильства?»;
 - почніть із широких питань «Що було найгіршим, що траплялося з вами?»;
 - перейдіть до конкретних питань «Чи інша особа будь-коли поводитися з вами так, що залишалися синці, порізи, кровотечі?»
- Заохочуйте особу продовжувати говорити, якщо вона цього хоче, але не примушуйте її до цього. («Чи ви хочете розказати мені про це більше?»)

З'ясувати, що особа знає про свій стан та чи отримує допомогу.

- Спробуйте зрозуміти, що особа знає про свої особливості, та чи отримує допомогу.
«Чи ваша поведінка пов'язана з якоюсь подією?»
Як ви пояснюєте собі свій стан? Чи знаєте, як реагувати?»
Що вам допомагає? Чи зверталися до когось?»
Чи готові поговорити / хочете отримати інформацію?»
- Якщо комусь вдалося розповісти про свій досвід, дайте зрозуміти, що ви розумієте, як важко це могло бути.
- Якщо особа не готова до розмови, запропонуйте варіанти взаємодії «Ми можемо повернутися до розмови, коли будете готові. Чи можу я щось зробити для вас - принести води, зателефонувати родичам тощо? Чи є щось, про що ви хочете поговорити зараз?»

- *Helping Survivors of Sexual Abuse and Sexual Assault, USA*
- *Pennsylvania Coalition Against Rape, USA*
- *The National Sexual Assault Kit Initiative (SAKI), USA*
- *Rape Crisis England & Wales (RCEW)*
- *МОМ, УВКБ ООН, ЮНІСЕФ // UNHCR, the UN Refugee Agency*
- *National Health Service (NHS), England*
- *Australian Institute of Family Studies*

Валідизація стану відбувається в ситуації, коли особа готова до розмови, не має дисоціативних проявів, є відносно спокійною.

Крок 2.
ВАЛІДИЗУВАТИ / НОРМАЛІЗУВАТИ
дати зрозуміти, що говорити про психічне здоров'я - нормально

Психоедукація та зниження стигми

Психоедукація – це навчання осіб зі складнощами психічного здоров'я та членів їх сімей про природу розладу, у тому числі про його етіологію, прогресування, наслідки, прогноз, лікування та альтернативи

інформувати осіб, що зазнали сексуального скривдження, про складності психічного здоров'я

спростувати міфи про психічне здоров'я та сексуальне насильство

протидіяти стигматизації, втраті контролю, певній безпорадності

нормалізувати травматичний досвід, здійснити рефреймінг симптомів

пояснити динаміку опрацювання травматичного досвіду

обговорити можливості діагностики та методів подолання

інформувати про можливості отримання допомоги

дати надію на відновлення та зцілення

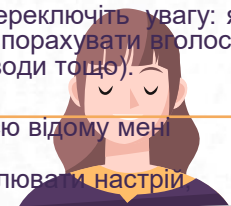


Laun, Sophia, "Effectiveness of Psychoeducation for Adult Survivors of Sexual and Domestic Violence" (2015). PCOM



Крок 3. Підтримка жінок/дівчат, що мають складнощі з психічним здоров'ям після зґвалтування

Поділитися припущенням	<ul style="list-style-type: none">«Я бачу ...» (назвіть конкретні факти / ознаки, які ви помітили)«Такі прояви можуть свідчити про складнощі з психічним здоров'ям / психічним благополуччям»
Знизити стигму	<p>Повідомте, що 30-70% дівчат/жінок зазнали сексуального скривдження, мають складнощі з психічним здоров'ям і отримують фахову допомогу.</p> <ul style="list-style-type: none">«Кожен справляється з такими подіями в своєму темпі. Ваша реакція зрозуміла за таких обставин і можливо є автоматичною чи інстинктивною. Подібні складнощі можуть виникнути в будь-кого, вони не є проявом ліні або слабкості»«Наявність ... реакцій не залежить від сили характеру, а є відповіддю мозку на загрозову для життя подію»«Немає часових рамок для «подолання» сексуального насильства чи списку того, що потрібно виконати. Ніхто не змушений щось робити, перш ніж він буде готовий»
Дати короткі поради	<ul style="list-style-type: none">Регулярні фізичні навантаження та прогулянки на свіжому повітрі добре впливають на психічне здоров'я.Корисним може бути чіткий розпорядок дня та систематичне планування діяльності.Психогігієна сну та режим харчування мають добрі результатиВажливими є відновлення соціальних зв'язків, захоплення, побутових обов'язків.Переповідання про травматичну подію допомагає мозку інтегрувати її у пам'ять та зменшити болісні реакції на нагадування. Тому, якщо особа готова, вона може ділитись своїми спогадами з тими, кому довіряє.Водночас самолікування може мати негативні наслідки для здоров'я.
Відреагувати, якщо людина в гострому стані	<p>Лишайтеся поруч та зберігайте спокій. Постійно говоріть: чітко, повільно, короткими реченнями. Переключіть увагу: якщо особа реагує та відповідає, попросіть назвати своє ім'я, описати кілька предметів, які вона бачить, порахувати вголос; попросіть дихати повільно і глибоко. Запитайте, що зараз може допомогти (відчинити вікно, дати води тощо). Не бризкайте водою, не трусіть та не давайте ляпасів, не пропонуйте медикаментів.</p>
Наголосити на фаховій допомозі	<ul style="list-style-type: none">«Я намагатимусь максимально вас підтримати, але моя роль обмежена. Я можу надати вам всю відому мені інформацію про допомогу, яку ви можете отримати»«Фахова допомога істотно покращує якість життя (вам буде легше згадувати про подію, контролювати настрій, займатися улюбленою справою тощо)»«Ви не повинні проходити шлях відновлення наодинці»



Крок 3.
ПІДТРИМАТИ / ЗАБРАТИ СТИГМУ
Пояснити, що мати складнощі з психічним здоров'ям може кожен

- Rape Crisis England & Wales (RCEW)
- МОМ, УВКБ ООН, ЮНІСЕФ // UNHCR, the UN Refugee Agency
- The International Institute for Primary Health Care – Ethiopia (IIPH-C-E)

Техніки підтримки та самопомоги

Listen - Слухай

Уважне, емпатійне, неосудливе слухання

Дискримінація тригерів

Inquire - Запитуй про потреби та побоювання

Оцінка та задоволення потреб

Техніки вирішення проблем

Validate - Визнавай значущість

Розуміння, віра, невинуватість

Когнітивна реструктуризація

Enhance safety - Посилюй відчуття безпеки

захист на випадок, якщо насильство чинитиметься знову

План безпеки

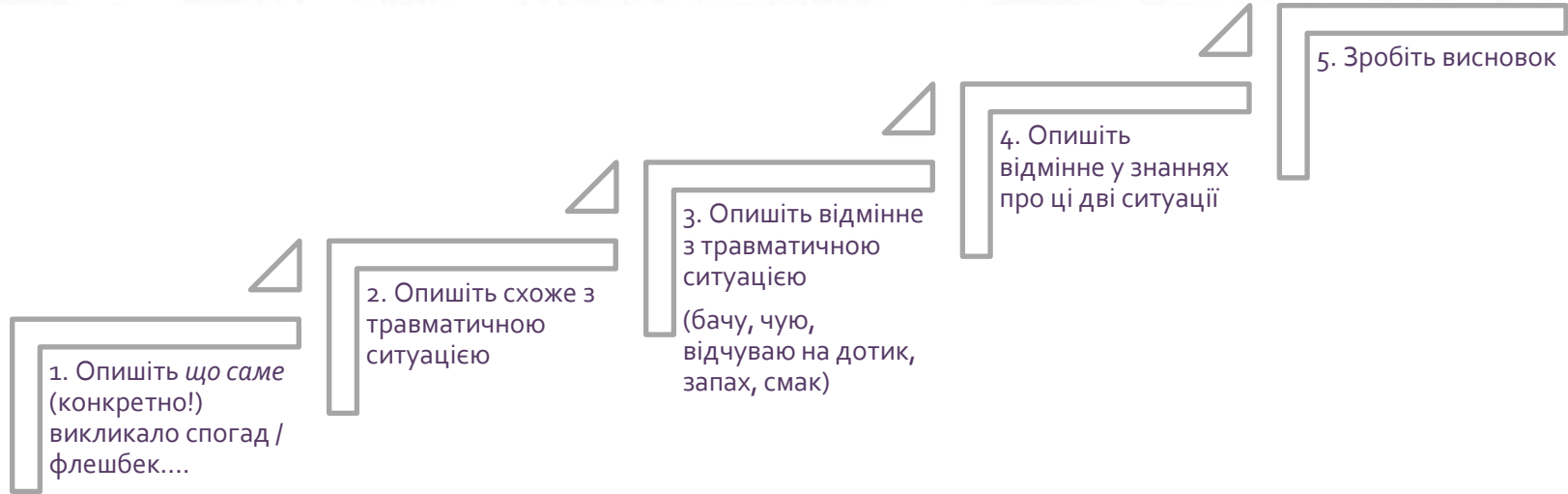
Support - Підтримуй

інформація та відновлення зв'язку з послугами та службами

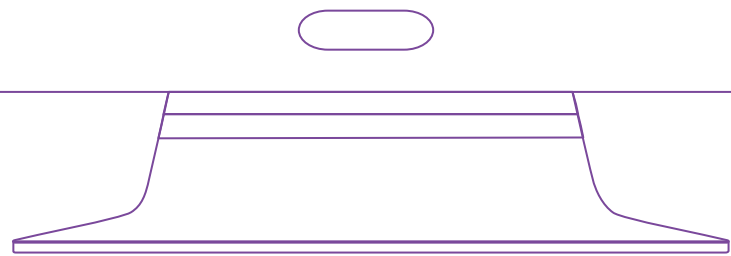
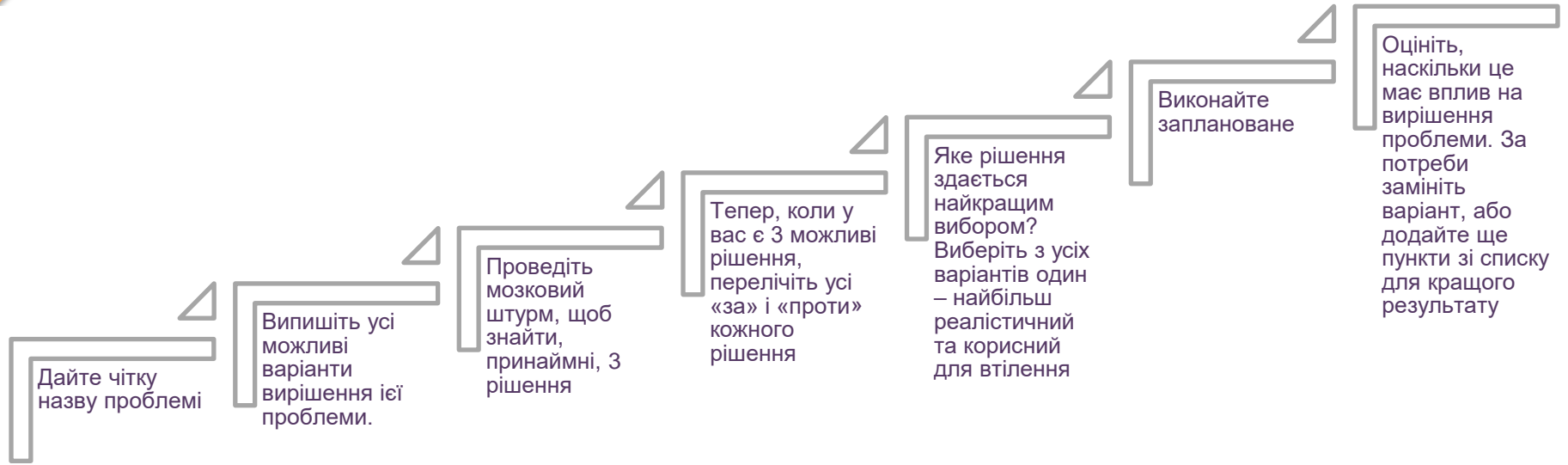
Відновлення соціальних стосунків / поведінкова активація



Техніки підтримки. Дискримінація тригерів



Техніки підтримки. Техніки вирішення проблем



Техніки підтримки. Когнітивна реструктуризація

1. Опишіть *що саме* (конкретно!) викликало ваш негативний настрій.

2. Опишіть ваші почуття та емоції, оцініть їх по шкалі в 10 балів

3. Визначіть / складіть перелік думок, які автоматично з'явилися

4. Знайдіть *об'єктивні* аргументи для підтримки думок з вашого переліку з п.3

5. Знайдіть *об'єктивні* контраргументи

6. Проаналізуйте думки, які були визначені в п.4 та п.5. Визначіть свій *новий збалансований* погляд на речі

7. Заново оцініть свій настрій та почуття

8. Окресліть всі майбутні дії, які вам треба здійснити

Техніки підтримки. План безпеки

ПЕРЕЛІК НЕБЕЗПЕК /
тривожних знаків
(ситуацій, думок,
емоцій,
поведінки)

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ -
це те, що ви
можете зробити
самостійно, щоб
допомогти
почуватися трохи
краще в даний
момент

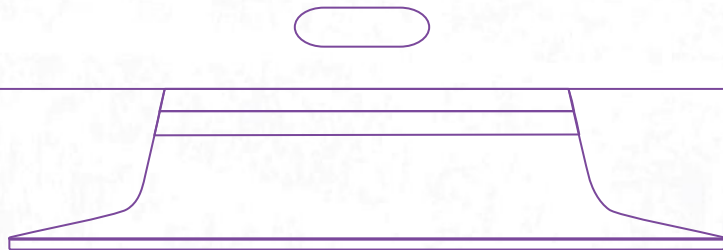
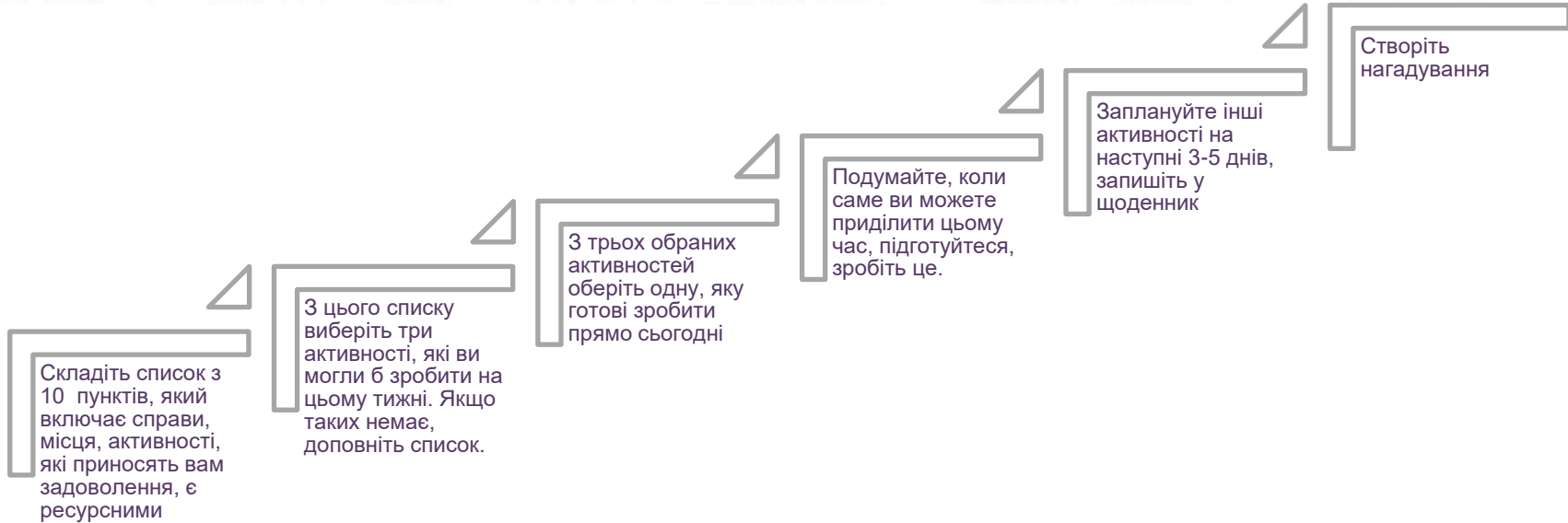
**ВІДВОЛІКАЮЧІ
ФАКТОРИ** – це
люди або місця,
які можуть
заспокоїти або
допомогти
відпочити від
ситуації, щоб
початися/думати
по-іншому.

**ОПОРИ,
ПІДТРИМКА** – це
люди, з якими
комфортно
поговорити про
те, що
відбувається, і які
можуть надати
певну
допомогу. Якщо
це можливо,
поговоріть з ними
про підтримку,
перш ніж ви
потрапите в
кризу.

**ПРОФЕСІЙНА
ПІДТРИМКА** – це
люди, які можуть
надати
професійну
допомогу та
підтримку.

**БЕЗПЕЧНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ.**
Телефон, місце
перебування,
документи, гроші,
кодові
слова/знаки,
одяг, маршрут

Техніки підтримки. Поведінкова активація



Кроки 4-5. Скерування осіб, що зазнали сексуального скривдження, за фаховою допомогою

Окреслити можливості фахової допомоги, максимально конкретно розказати про те, в чому фахівці можуть допомогти.

- Фахівці допоможуть сформувати індивідуальну програму самопомоги та план дій на випадок кризи, а також:
 - навчитися керувати емоціями та знизити вплив факторів середовища;
 - встановити режим дня, сну, фізичних навантажень;
 - опрацювати травматичні спогади;
 - знайти ефективні стратегії взаємодії та спілкування;
 - відновити функціонування в професії, сім'ї, соціумі.

Назвати ефективні науково обгрунтовані підходи

- Допомогти на певних етапах можуть кризові працівники та працівники служби.
- Заохочуйте негайне звернення за медичною допомогою.
- Психотерапевтичні та психосоціальні втручання базуватимуться на когнітивно-поведінковій, діалектичній поведінковій, інтерперсональній, наративній травмо-фокусованій терапії, терапії прийняття та зобов'язань. Дієвими можуть бути індивідуальна та групова форми роботи, мобільні додатки та самопомога.
- Лише в окремих випадках лікар-психіатр призначить медикаменти в малих дозах, вивчатиме їх дію та корегуватиме призначення.

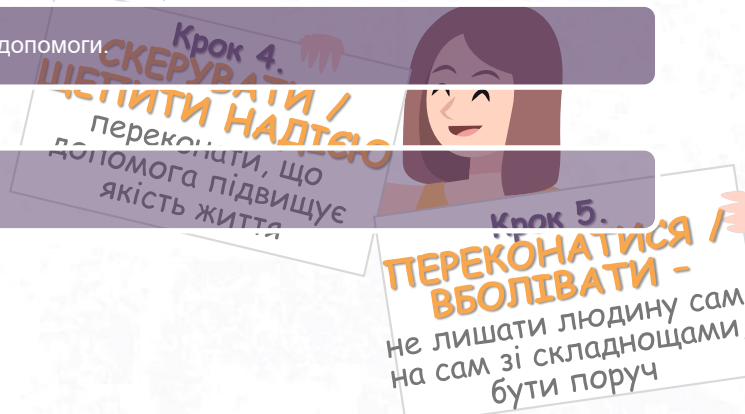
Назвати неефективні підходи (техніки), щодо яких немає доказів, та які не включені в протоколи допомоги

- дебрифінг, примусове лікування, використання протитривожних засобів не мають достатніх доказів ефективності.

Дати контакти фахівців (за потреби допомоги встановити контакт).

Ініціювати повторну зустріч, дізнатися про перебіг справ, за потреби повторити скерування.

- World Health Organization
- The National Institute for Health and Care Excellence (NICE)
- The American Psychological Association (APA)



Соціальні інтервенції, скеровані на створення безпечної громади



Безпечні соціальні простори

- громадський центр
- жіночий центр
- жіночі активні групи
- оздоровчі центри
- хобі групи
- центри прийому
- місця для дітей
- притулки для жінок



Форми взаємодії

- жіночі та чоловічі групи підтримки
- групи діалогу
- церемонії вшанування
- залучення влади і громадських осіб
- розміщення інформації в партнерів
- розважальні заходи
- освітні форуми
- співпраця з медіа
- робота зі школами



Засоби

- наліпки
- ігри
- листівки/буклети
- посібники
- тренінги
- Плакати
- QR-коди

