

ОСНОВИ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ. ДЕБРИФІНГ

(У підготовці матеріалу використані методичні розробки Gryphon Place. США)

Дебрифінг – форма кризової інтервенції, що являє собою особливим чином організоване обговорення в групах людей, які спільно пережили стресову або трагічну подію.

Мета – мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу.

Дебрифінг не може запобігти виникненню наслідків травмуючих подій, але він перешкоджає їх розвитку, сприяє розумінню причин і пропонує дії і заходи, які полегшать процес виходу з кризи. Тому це водночас і метод кризової інтервенції, і профілактика.

Дебрифінг можна проводити в будь-якому місці, але найкращий варіант – коли приміщення зручне, доступне та ізольоване від сторонніх.

У групі повинно бути від 10 до 15 осіб і двоє ведучих (дебриферів).

Завдання дебрифінгу:

- Відреагування вражень, реакцій і почуттів
- Зменшення індивідуального і групового напруження
- Зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій
- Мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння
- Підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть згодом виникнути
- Інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

Інструкція до проведення дебрифінгу

Дебрифінг зазвичай проводиться не пізніше, ніж через дві години після травмуючої події.

Дебрифінг проводять двоє дебриферів – ведучий і асистуючий.

Процедура складається з п'яти фаз.

Перша фаза. Вступ

Знайомство: дебрифери та учасники представляються. Ведучі висловлюють жаль з приводу того, що сталося.

Роз'яснення мети дебрифінгу: допомогти впоратися з наслідками травмуючої події.

Слід підкреслити, що дебрифінг – це не психотерапія; ця процедура дозволяє поділитися своїми почуттями і реакціями, допомогти собі та іншим, дізнатися про те, які бувають зазвичай реакції на подібні події і як з ними справлятися.

Прийняття правил задля створення атмосфери безпеки.

Рекомендовані правила:

- Залишатися в групі протягом усього часу (дві години)
- Говорити тільки від себе (від першої особи)
- Не ухилятися від теми
- Право не висловлюватися
- Ставитися одне до одного з повагою, не висловлювати оцінкових суджень
- Збереження конфіденційності

Учасники можуть доповнити цей список.

Учасники можуть задавати уточнюючі питання.

Ведучі повинні переконатися, що в приміщенні немає нікого із сторонніх, – наприклад, журналістів, представників адміністрації, – які не мають безпосереднього відношення до події.

Друга фаза. Звернення до фактів і думок

Попросіть учасників по колу відповісти на наступні питання:

- Хто ви і як пов'язані з подією (або з жертвою)?
- Де ви були, коли сталася подія?
- Що трапилося?
- Якою була ваша перша думка, коли ви *усвідомили*, що сталося ?
(питання для свідків події, рятувальників, постраждалих)
- Якою була ваша перша думка, коли ви *дізналися*, що сталося?
(варіант попереднього питання для тих, хто не був безпосереднім свідком)

Дебрифери коротко перефразовують кожну відповідь.

Третя фаза. Звернення до переживань

Можливі запитання:

- Що є найважчим для вас у цій події (у тому, що відбулося)?
- Що ви відчували на фізичному рівні, які тілесні відчуття ви переживали ?
- Що ви бачили?
- Якою була ваша реакція?

Якщо ви працюєте з групою з найближчого оточення людини, яка покінчила з собою чи загинула, можете запитати: «Якби ви могли зараз щось сказати цій людині, що б ви сказали?»

Якщо це група людей, безпосередньо присутніх при події (свідки та постраждалі), можете запитати: «Що з того, що ви побачили, почули, відчули (можливо, звуки, запахи та ін.), закарбувалося в пам'яті і тривожить вас зараз найбільше?»

Якщо група невелика, ви можете просити учасників відповідати на питання по колу, якщо більша – в довільному порядку. Заохочуйте учасників відповідати один одному, фасилітуйте обговорення, повторюючи питання, перефразовуючи висловлювання, віддзеркалюючи почуття учасників.

Учасники повинні відчувати, що будь-які їхні емоції мають право на існування, що вони важливі і заслуговують на повагу і прийняття.

Четверта фаза. Навчально-просвітницька

Інформуйте учасників, якими є типові реакції на стресові ситуації. Інформацію можна роздати учасникам у друкованому вигляді і попросити їх сказати, які з цих реакцій вони переживають. Підкресліть те, що описані стани та симптоми – це нормальні реакції на ненормальну ситуацію, що з часом вони минуть. Розкажіть, з якими реакціями учасники можуть зіткнутися через деякий час. Поговоріть про те, як учасники можуть подбати про себе додатково і самостійно. Інформуйте їх про те, де вони можуть отримати допомогу згодом.

Дайте відповідь на запитання учасників.

П'ята фаза. Підсумки

- Резюмуйте коротко все, що було проговорено.
- Запитайте, чи не залишилося чогось важливого, про що хотілось би сказати зараз.
- Подякуйте всім за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати одне одного.
- Нагадайте про конфіденційність.
- Запропонуйте учасникам подумати про те, як вони можуть підтримувати один одного надалі.

Пост-дебрифінг

Приділіть час (20–30 хвилин) неформальній бесіді: поговоріть сам-на-сам з тими учасниками, які викликали у вас найбільше занепокоєння.

Обговоріть з ко-дебрифером виконану роботу: дайте один одному зворотний зв'язок, обговоріть найважливіші моменти.