

Общественная организация «Блакитний птах» — это неправительственная организация, деятельность которой с 2014 года сфокусирована на оказании комплексной социально-психологической помощи людям, пережившим пытки и плен, членам их семей и семьям пропавших без вести.

Психологами ОО «Блакитний птах» разработаны рекомендации для людей переживших пытки и плен, их родных и близких. Данный текст вы можете читать частями. Каждый день или через день, выбрать свой удобный график. Мы разделили текст на темы, чтобы вам было удобно ориентироваться.

ПЛЕН

Женевская Конвенция гласит, что взятые в плен участники военных действий и гражданские лица, находящиеся во власти противника, имеют право на сохранение жизни, уважение их достоинства, личных прав и убеждений (политических, религиозных и иных).

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ, ПЕРЕЖИВШИМ ПЛЕН И ПЫТКИ?

Плен — это состояние, в котором находится человек, захваченный и лишенный свободы.

Пытки — целенаправленное причинение мучений, физических и психологических.

Опыт нахождения в плену выходит за рамки обычных жизненных событий, включая многие травмирующие ситуации, горевания и потери.

Важной общечеловеческой ценностью является жизнь человека. Война, с присущими ей бесчеловечными атрибутами, пытками и пленом, направлена на обесценивание человеческой жизни. Пытки и жестокое обращение, в первую очередь разрушают честь и достоинство человека, веру в правосудие и справедливость.

У людей, переживших плен, может появляться чувство стыда или вины перед родными или теми, с кем находились в плену. Они встречаются с отчаянием, беспомощностью, отказом от себя, когда сталкиваются с бесчеловечной жестокостью в плену, которая выходит за границы привычной картины мира.

Длительное нахождение в ситуации беспомощности, отсутствия контроля, ведет к утрате ощущения безопасности.

Теряется способность чувствовать себя комфортно в этом мире, нарушается доверие к себе и окружающим.

Пытки разрушают связи человека с другими людьми.

Пережившие пытки часто не могут вернуться к восстановлению близких отношений, стремятся к самоизоляции.

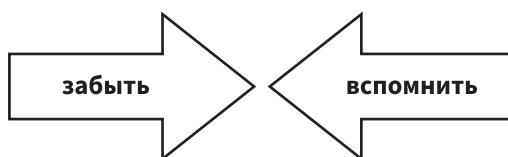
Восстановление уверенности в себе, возвращение доверия к людям и возможности снова жить полноценной жизнью требует времени и душевных сил самого человека. Внешних условий — поддержки семьи и друзей. Возможности получить помочь. Справедливого судебного решения. Подтверждений того, что совершившие преступные действия люди были определены и понесли наказание.

ТРАВМИРУЮЩИЙ СТРЕСС

Травмирующий стресс — это природная реакция организма человека на ненормальные события окружающего мира, связанные с угрозой жизни и здоровью.

Травмирующие воспоминания о пережитых пытках и плене, находятся под давлением двух разнонаправленных сил:

напряжение



сопротивление

В результате этого не происходит обработки и интеграции воспоминаний. Они остаются в отделах «оперативной» памяти. Останавливается процесс перехода воспоминаний в жизненный опыт, и они не «архивируются».

Человек тратит огромные усилия на сопротивление мучительным образам и мыслям, которые пытаются вмешаться в сознание. Такая борьба перегружает психику, приводит к ослаблению внимания, запоминания, волевого контроля. Воспоминания, которые избегаются днем, могут вторгаться кошмарными сновидениями, нарушая ночной сон.



Люди, пережившие травмирующие события, приходят к психологу. Они говорят, что надеются избавиться от воспоминаний, стереть их из памяти, повернуть время вспять. «Перезагрузиться», как в зависающей компьютерной игре. Может появляться неосознанная сила, которая заставляет

человека снова и снова повторять в реальной жизни конкретную ситуацию, чем-то похожую на пережитую.

Тяга к опасности, поиск «адреналина» может сочетаться с избеганием решения повседневных проблем. Повышенная чувствительность — с эмоциональным «онемением». Это проявление внутреннего конфликта между частями личности, «расколотыми» психологической травмой.

Психологическая травма — психика теряет способность к самовосстановлению. Отсутствует возможность использовать внутренние и внешние ресурсы для сохранения уверенности в себе и своих силах.

Возвращение к травматическому опыту в воспоминаниях, сновидениях или действиях — позитивное явление, направленное на исцеление. Так человек удовлетворяет свою потребность завершить ситуацию, вернуть чувство контроля. Сказать себе: «Я с этим справился». Восстановить уверенность в себе. Жить дальше.

Последствия пережитой травмы могут долгое время наблюдаваться у человека. Выделяют три группы признаков:

Избегание	Повторение	Реактивность
<ul style="list-style-type: none">- мыслей, образов- ситуаций, напоминающих пережитую ситуацию- людей	<ul style="list-style-type: none">- мыслей, образов- ситуаций, напоминающих пережитую- эмоциональных реакций, повторяющих пережитые- тревожащих сновидений	<ul style="list-style-type: none">- раздражительность, вспыльчивость- настороженность- повышенная чувствительность/ «бесчувственность»- заторможенность, отрешенность

Эти признаки не означают наличия психического расстройства, когда они не причиняют значительных страданий, не создают особых проблем в жизни человека и постепенно их интенсивность снижается.

Реакция на травмирующее событие в виде этих проявлений будет появляться, подобно повышению температуры тела реакция на атаку вируса. Ее цель — мобилизовать защитные силы организма и справиться с инфекцией.

Эти реакции организма имеют свой срок. Температура при гриппе обычно держится три или пять дней. Психическая реакция на травму — от месяца до трех после исчезновения опасности.

Это естественная реакция организма после жизни в бесчеловечных, опасных условиях. Нужен период переработки пережитого опыта и стабилизации своего физического и эмоционального состояния.

Протекание этих процессов зависит от индивидуальных особенностей каждого человека: кому-то необходимо отстраниться от общения и конкретных действий, а кто-то стремится «наверстать упущенное», развивая бурную активность.

Основные признаки — повторение, избегание, реактивность — обычно можно распознать. Большинство признаков постепенно исчезают. Отдельные проявления могут беспокоить еще длительное время.



Психологическая травма может переживаться долго и не является «расстройством». Это кризис, затрагивающий тонкие уровни душевной жизни человека, его самосознание. Часто приходится слышать, что «жизнь разделилась на до и после плены», «я стал другим человеком», «мне нужно разобраться в себе». Это процесс изменения жизненных смыслов и ориентиров.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия — угнетенное подавленное состояние. Упадок, застой в повседневной, личной, общественной жизни.

После освобождения из плена, часто это длительное нахождение, человек может чувствовать себя подавленным. Утратившим жизненную энергию и веру в себя. Ему может казаться, что он попал в воронку и не может сопротивляться эмоциональному потоку. И поток захлестывает и уносит глубже в стихию душевной боли. Бывает обратная реакция, пройдя плен, человек может чувствовать себя «омертвевшим». Окружающий мир кажется безжизненным. Человек может потерять способность чувствовать радость, злость, огорчение, впасть в мучительное состояние безразличия и апатии. Эти состояния бывают затяжными и характерны для депрессии.

Депрессия проявляется множеством различных симптомов, которые затрагивают эмоции, и физическое самочувствие:

Физическое здоровье

- Снижение энергии, хроническая усталость
- Ощущение медлительности и вялости
- Головные боли, проблемы с желудком, хронические боли в теле, которые не улучшаются с помощью лечения
- Потеря или увеличение веса

Мысли

- Безнадежность, пессимизм,
- Мысли о бесполезности
- Мысли о смерти
- «Застревание» на неприятных мыслях
- Проблемы с памятью
- Затрудненное, замедленное мышление, путаница в мыслях
- Жесткая самокритика, самоуничижение

Настроение

- Постоянное чувство грусти, тоски или «пустоты»
- Чувство беспокойства, раздражения или нервозности
- Чувство гнева, вины или сожаления
- Безразличие, апатия

Поведение

- Снижение интереса к тому, что раньше доставляло удовольствие
- Избегание общения
- Злоупотребление табаком, алкоголем, кофе
- Рискованные поступки

Человек в депрессии может испытывать несколько симптомов одновременно.

Сpirаль депрессии:

Негативные мысли часто приводят к депрессии. →
Депрессия снижает способность к действиям, которые могли бы улучшить самочувствие. →
Это приводит к появлению еще более негативных мыслей, что, в свою очередь, →
может привести к еще меньшему количеству позитивных действий.

Что делать?

Чтобы выбраться из спирали депрессии, нужно выяснить, какое поведение усугубляет депрессию. Часто причиной ухудшения является откладывание дел или встреч с людьми, которые могли бы помочь чувствовать себя лучше.

Ключ к выходу из депрессии — это движение к тому, что для вас значимо или было значимо до плена. Делайте то, что соответствует вашим целям и ценностям, даже если вы сначала не чувствуете себя мотивированным.

Подумайте о своих целях, отвечая на следующие вопросы: Как вы хотите жить, чем хотите заниматься через месяц, год, пять лет?

Подумайте о маленьких простых шагах, которые вы можете сделать, чтобы приблизиться к этим целям. Предпринимая эти шаги, вы можете уменьшить и постепенно преодолеть депрессию.

Способы достижения целей:

1. Установите реалистичные и достижимые цели.
2. Разбивайте большие цели на мелкие.
3. Расставляйте их по приоритетам, как задания.
4. Сделайте список дел на день, несколько дней.
5. Установите повседневный распорядок (это поможет вам начать формировать новые привычки).
6. Вознаградите себя за завершение каждого задания.
7. Проводите время с семьей и друзьями.
8. Делайте дела, которые раньше доставляли удовольствие (например, хобби или общение).

Роль мыслей при депрессии

Негативные автоматические мысли способствуют депрессии. Вы можете их изменить. Подавленные люди часто думают, что они бесполезны, беспомощны и безнадежны. Чувства, привязанные к этим мыслям, бывают настолько сильными, что человек не будет подвергать их сомнению. Эти негативные мысли являются частью депрессии. Чаще всего они не верны.

Шаги, помогающие остановить разрушающие мысли:

1. Подумайте о причине своих негативных мыслей и чувств.
2. Станьте собственным адвокатом в споре с ними.
3. Апеллируйте к фактам.

Бывает так, что депрессия не отпускает. Все ваши усилия обуздить негативные мысли и придерживаться плана действий терпят неудачу. Ищите специалиста: психолога, психотерапевта, психиатра. Не ждите, что депрессия пройдет сама собой. Иногда неспособность обратиться за помощью является частью проявлений депрессии. Попросите людей, которым вы доверяете, найти для вас специалиста и организовать встречу.

ТРЕВОГА

Тревога — это полезное эволюционное приобретение, которое предупреждает об опасности, мобилизует и повышает способность к оценке угрозы. Создает нужное внутреннее напряжение для действий.

Кратковременные переживания тревоги — обычная часть нашей повседневной жизни. В результате пережитых травмирующих событий тревога может запускаться «автоматически», без привязки к реальной ситуации. Сознание будет приписывать негативные значения нейтральным вещам.

Такая неуместная тревога может приобретать постоянный характер, создавать серьезный дискомфорт. Человек не может расслабиться, вести себя непосредственно, настроиться на непринужденное общение. Проявлять интерес к новому и необычному. Так тревога переносит реакции, чувства и установки, выработанные травмирующим событием в прошлом, в настоящее и будущее.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОГИ:

Чувства

- Ощущение «на грани», нервозность
- Паника
- Страхи
- Раздражительность, вспыльчивость
- Плохие предчувствия

Особенности мышления

- Мысли перескакивают от одного беспокойства к другому
- Вы часто представляете наихудшие сценарии развития событий
- Вы всегда «начеку»
- Трудности с концентрацией внимания

Поведение

- Избегание ситуаций, провоцирующих тревогу
- Скованность движений
- Суетливость
- Ускоренная речь

Физические симптомы

- Мышечное напряжение и боли в теле
- Головокружение, обмороки
- Тяжесть, давление в груди
- Дрожание или покалывание
- Учащенное, усиленное сердцебиение и дыхание
- Затрудненное глотание, «ком в горле»

Тревога — состояние, связывающее психику и тело. Бывает так, что тревога может перестать осознаваться и проявляться на уровне тела. Тогда один или несколько признаков, описанных выше, могут восприниматься, как признаки реальных заболеваний. Психологический компонент выражается в повышенном беспокойстве о своем здоровье, фиксации на ощущениях тела, прохождении многочисленных обследований, консультаций врачей, поиске диагноза в интернете и т.д. Обычно в таких случаях обследования не выявляют ничего серьезного. Врачи затрудняются с постановкой диагноза. Обозначают состояние, как «функциональное расстройство», «вегето-сосудистая дистония» и т.п.

Как можно уменьшить тревогу?

Существует ряд стратегий, которые мы можем использовать для уменьшения тревоги:

1. Расширение понимания работы и механизмов тревоги.
2. Обучение технике, как оспаривать свои мысли и видеть вещи в более реалистичном свете.
3. Овладение навыками физического и умственного расслабления.

В качестве первого шага к восстановлению контроля психологи рекомендуют простой и вполне выполнимый план: выделить для беспокойства определенное время в течение дня. Героиня фильма «Унесенные ветром» говорила: Я подумаю об этом завтра. По этому же принципу решите, что вы, например, «подумаете об этом с 17:00 до 17:30» или в другой промежуток, или дважды в день, обязательно в фиксированное время. Останавливайте попытки беспокоиться в течение дня, просто отмечайте эти мысли при их возникновении и откладывайте до специально отведенного времени на тревогу, чтобы потом обдумать.

При возможности записывайте их в момент возникновения. Когда наступает «время тревоги» старайтесь, наоборот, никак не препятствовать этим мыслям, уделите им внимание, сосредоточьтесь на них. Хорошо, если у вас будет список, в который вы можете сразу записывать решения беспокоящих проблем. Если вы не успели побеспокоиться обо всем, а время тревоги закончилось, отложите оставшееся до следующего дня.

Не расстраивайтесь, если у вас получается неидеально и беспокойство все равно продолжает возникать, результат будет постепенно улучшаться с ежедневной практикой.

УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

«Дыхание по квадрату»

1. Примите удобную позу (можно закрыть глаза).
2. Сделайте вдох, одновременно считая про себя: «1, 2, 3, 4».
3. Задержите дыхание, считая про себя: «один, два, три, четыре».
4. Сделайте выдох, считая про себя: «1, 2, 3, 4».
5. Задержите дыхание, считая про себя: «1, 2, 3, 4».

Вдох, выдох и пауза примерно равны друг другу по длительности.

«Переключение внимания»

Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание. Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры или пейзаж за окном — на любой внешний объект).

Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, максимально объективно описывайте то, что видите, слышите, чувствуете, ощущаете на запах.

«Самомассаж»

Прикрыв глаза, помассируйте определённые точки тела.

- межбровная область: потрите медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: несколько раз мягко надавите одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни: приложите ладони к стопам и надавите, а затем потрите подошвы.

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ

Сон помогает людям справляться со стрессом и восстанавливаться после болезни или травмы. Нарушенный сон может быть, как самостоятельной причиной ослабленного, болезненного состояния, так и проявлением других психических проблем, таких как депрессия, хронический стресс.

Проявления нарушенного сна:

- трудности с засыпанием
- прерывистый или поверхностный сон без полного расслабления
- ранние пробуждения с невозможностью снова заснуть
- трудности с пробуждением утром, сонливость
- чувство усталости, разбитости по утрам
- очные кошмары

Что делать, чтобы наладить ночной сон:

- Проветривать помещение перед сном
- Не засыпать рядом с работающим телевизором или компьютером- Практиковать методы релаксации, такие как замедленное дыхание и расслабление мышц
- Принять теплую ванну перед сном, выпить стакан подогретого молока
- Стремиться быть активным в течение дня, чтобы накопить усталость к вечеру
- Удерживать зрачки под закрытыми веками немного приподнятыми, как будто вы смотрите вверх
- Лечение тревоги и депрессии часто помогает с проблемами сна. В свою очередь, сон лучше помогает решить проблемы настроения.

Способы борьбы с кошмарными сновидениями:

- После пробуждения от кошмара, включите свет и наблюдайте за своей комнатой. Начинайте называть то, что видите вокруг, — это мой стол, это моя кровать, картина на стене...
- Иногда помогает встать с постели и пойти в другую комнату или выпить воды.
- Когда плохое сновидение пробуждает вас, скажите себе: «Это был просто кошмар. Это не было реально, это событие не повторилось. Я в порядке».

Ночные кошмары являются не только признаками стресса. Так работает внутренний механизм переработки и нейтрализации травмирующего опыта. Если вы знаете внутреннюю причину кошмарных сновидений, попробуйте поговорить о вашей ситуации с близким человеком — это может уменьшить ваши кошмары. Когда эти методы не срабатывают, стоит обратиться к профессионалу. Возможно, вам назначат препарат, который нормализует сон.

ФЛЕШБЕКИ ИЛИ ВСПЫШКИ ПРОШЛОГО

Сильные травмирующие переживания могут преследовать человека в виде **флешбеков** — непроизвольного полного или частичного погружения в травмирующее событие. Конкретная ситуация из прошлого переживается как реальная, сопровождается яркими ощущениями и чувствами. Человек может вновь «оказываться» в ситуации психологического и физического насилия. Слышать звуки или чувствовать запахи, которые были в тот момент. Такие погружения могут быть спровоцированы чем-то в окружающей среде или происходить сами по себе.

МЕТОДЫ САМОДИАГНОСТИКИ

Диагностика симптомов посттравматического стресса

В вашей жизни произошло событие, настолько ужасное, что на протяжении последних 30 дней

1. Вам снились кошмары или Вы постоянно против своей воли думали об этом событии?
2. Вы прилагали усилия к тому, чтобы не думать о нем или специально избегали ситуаций, которые напоминали Вам об этом событии?
3. Вы были постоянно начеку и вздрагивали по каждому поводу?
4. Чувствовали себя опустошенным или отрезанным от других людей, занятий или внешнего мира?

Результат: признаки посттравматического стресса присутствуют, если вы ответили утвердительно на три или четыре вопроса.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ И СТАБИЛИЗАЦИЯ

Техника STOPP

(Stop, Take a breath, Observe, Perspective, Practise)

Когда попадаешь в трудную или стрессовую ситуацию, очень просто реагировать автоматически, не подумав. Очень часто эта автоматическая реакция — не самая лучшая и не самая эффективная. Иногда может и ухудшить ситуацию. Заставить чувствовать себя хуже. STOPP — это полезная аббревиатура, помогающая запомнить, что надо делать в таких ситуациях.

1. Остановитесь и посмотрите на ситуацию со стороны (в уме)
Не реагируй автоматически, сделай паузу!
2. Вздохните, обратите внимание на дыхание, как вы вдыхаете и выдыхаете.
3. Наблюдайте: Что я думаю и чувствую? Мои мысли полезные или вредные? Эти мысли, факты или мнения? Какую метафору я могу использовать, на что похоже?
4. Абстрагируйтесь. Посмотрите на ситуацию как внешний наблюдатель.

Что бы кто-то другой здесь увидел, и что с этим сделал? Какой бы совет я дал другому в такой ситуации? Какое значение я придаю этому событию? Насколько моя реакция соразмерна?

5. Делайте то, что работает. Делайте то, что полезно, что поможет. Действуйте согласно вашим принципам и вашим ценностям.

Будет это эффективно? Насколько пропорционально событию? Насколько соответствует моим ценностям? Какие будут последствия у этого действия? Что наилучшее для меня и наиболее верное в этой ситуации? Что наилучшее я могу сделать для других, для всего дела?

Эти упражнения укрепят ваше ощущение уверенности и устойчивости.

Упражнение «Заземление»

Станьте на пол.

Почувствуйте свои стопы, правую и левую.

Подожмите пальцы ног.

Расслабьте колени.

Покрутитесь, почувствуйте свой позвоночник — ощутите опору.

Дышите: вдох в своем обычном ритме, выдох осознанно удлиненный.

Медленно покрутите головой из стороны в сторону, останавливайте свой взгляд на разных точках и предметах, называйте их, замечайте цвета, звуки, запахи, формы.

Упражнение «Прохлопывание своего тела»

Прохлопайте руками свое тело сверху вниз в течении от 1 до 3 минут.

Правой ладошкой очень нежно слегка похлопайте по левой стороне лица и шеи, а левой ладошкой — по правой.

Разотрите уши.

Прохлопайте шею с задней и передней стороны.

Спуститесь на плечи и тщательно прохлопайте. Левой рукой похлопайте по правому плечу, правой рукой по левому.

Вытяните левую руку вперед и прохлопайте её правой рукой со всех сторон, тоже самое проделайте на правой.

Прохлопайте левой рукой по всей правой стороне спины, пробуя достать самые дальние места, затем правой рукой похлопайте по левой стороне спины.

Снизу вверх прохлопайте грудную клетку.

Прохлопайте ладонями весь живот, пройдитесь слегка руками по пояснице.

Прохлопайте каждую ногу в отдельности, снизу вверх от голени к бедрам, с каждой стороны.

Прохлопайте ступни ног, правую и левую.

Каждое действие делайте 50 раз.

ПСИХОТЕРАПИЯ – ЧТО БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ

Когда вы еще находитесь под властью травмирующего события, случившегося в вашей жизни, вам нужно разобраться в том, что так сильно повлияло на вас. Что конкретно угрожало вашей жизни, безопасности, самоуважению. После этого вы сможете внести конструктивные изменения в свою жизнь, чтобы она стала более плодотворной и осмысленной.

При совместной работе с психологом вам придется сталкиваться с воспоминаниями о травмирующем событии. Не избегать. Осознавать. Это главная цель сфокусированной на травме психотерапии.

Воспоминание о травмирующем событии может вызвать сильный страх, тревогу и страдания.

Люди часто хотят избавиться от чего-либо, связанного с травмой. Избегание воспоминаний о травме создает временное облегчение. Это одна из причин, по которой некоторые люди не выздоравливают полностью.

В процессе психотерапии вы узнаете, как проживать болезненные воспоминания. Как справляться с ситуациями, которых вы избегали, чтобы защитить себя от сильных чувств.

Шаг за шагом специалист будет поддерживать вас в процессе восстановления контроля над стрессом. Научит вас навыкам управления возникающими трудностями. Поможет вернуть уверенность в себе, создать новые ориентиры в жизни.

ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ

Возникновение и протекание травмирующего опыта имеет общий механизм работы для разных стрессовых событий. Пережившие плен проходят через те же этапы восстановления, что и другие люди, в судьбе которых происходили события, выходящие за пределы обычного человеческого опыта.

Сильные чувства страха, печали, вины, гнева или горя являются нормальным явлением.

Большинство людей постепенно адаптируются к обычной жизни при поддержке семьи и друзей.

За время разлуки, связанной с незаконным задержанием или пленом, где произошла травма, члены семьи изменились. Нужно какое-то время, чтобы вновь привыкнуть друг к другу. Возвращение к привычной совместной жизни, может протекать с осложнениями. Стремитесь проявлять понимание и терпение друг к другу.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ

Истинное восстановление приходит тогда, когда мы ценим то, что узнали на своем жизненном пути. Пользуемся этими знаниями.

Лучше отказаться от идеи «примитивной адаптации». И отправиться на поиски того, что привело бы вас к более гармоничной и полноценной жизни.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РОДСТВЕННИКАМИ ЛЮДЕЙ ПЕРЕЖИВШИХ ПЛЕН И ПЫТКИ?

Члены семьи и друзья переживших пытки и плен тоже чувствуют боль и травмы близких и могут быть психологически травмированы произошедшими событиями и нуждаться в помощи и поддержке.

Родственники, будучи сами травмированными, не всегда знают, как поддержать друг друга. Они стремятся оградить друг друга от боли и избегают обсуждения произошедшего и своих чувств. При этом каждый из них сам нуждается в помощи, и боится ее попросить у других. И в итоге возможно эмоциональное отстранение близких людей друг от друга.

Часто мы стараемся не рассказывать детям о том, что происходит. Полностью ограждая детей от конкретных фактов, люди тем самым ограждают их от понимания происходящего, а старшим детям не позволяют почувствовать сопричастность общесемейным переживаниям. Иногда, без каких-либо объяснений, на детей налагаются новые обязанности.

Члены семей переживших пытки и плен также нуждаются в полноценной психологической поддержке и комплексной помощи.

О РАБОТЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «БЛАКИТНИЙ ПТАХ»

Психологи организации «Блакитний птах» в своей работе используют комплексный подход. Он позволяет преодолеть травмирующую ситуацию, в которой оказываются люди, пережившие плен и пытки, их родные и близкие.

Комплексный подход в системе реабилитации людей, переживших плен и пытки, обусловлен тем, что последствия пыток проявляются на различных уровнях функционирования личности. Условно последствия пыток можно разделить на: физические, психические/психологические и социальные.

Задача комплексной реабилитации заключается в помощи людям, пережившим плен и пытки, заново построить свои жизни и чувствовать себя снова здоровыми, защищенными и целостными личностями; вернуть вкус к жизни, чувство самодостаточности личности, нормальное функционирование в рамках общества и здоровые отношениям в семье.

Комплексный подход включает в себя следующие составляющие:

- Медицинская поддержка и лечение включают первую медицинскую помощь, непосредственно связанную с травмирующей ситуацией, дальнейшую помощь в лечении хронических заболеваний. Медицинская помощь является первичным этапом и существенно влияет на способность человека выдерживать длительный стресс.
- Правовая помощь — человеку, пережившему плен и пытки, может понадобиться правовая помощь для восстановления личных документов, получения правового статуса для реализации права на медицинскую помощь и образование. А также важным аспектом реабилитации является реализация права на доступ к правосудию. Это помочь в подаче заявлений, разъяснение прав и норм законодательных актов и т.д.

- Социальная помощь — помощь и поддержка при разрешении ряда практических вопросов. Социальная помощь в может заключаться в оказании информационной помощи при получении жилья, пенсии, пособия или выплат, в поиске работы. Предоставлении экстренной финансовой помощи на приобретение пищи и одежды.
- Психологическая помощь включает в себя комплексный терапевтический поход. Опыт, переживаемый каждым конкретным человеком, уникален. Психическое состояние человека, находившегося в травмирующей ситуации будет зависеть от ряда факторов, таких как: физические индивидуальные особенности конкретного человека, длительность ситуации; пол и возраст; свойства его личности; предыдущий жизненный опыт; наличие поддерживающих лиц из круга семьи и друзей и ряда других факторов.

Совместная работа специалистов ОО «Блакитний птах» с клиентом над планом социально-психологической работы, помогает вернуть чувство контроля и уверенности в собственных решениях, веру в собственные силы для преодоления ситуации. Работа основана на уважении к человеку, чувстве сострадания и уважении выбора клиента. Задача специалистов — поддерживать человека, информировать о его правах и возможностях, быть рядом.