

ОО «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 родственников пропавших без вести людей. 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.

Общая информация

Пропавший без вести — юридический термин, определяющий положение человека, о местонахождении которого нет достоверной информации.

Пропавшими без вести в вооруженном конфликте считаются все те лица, чье местонахождение не известно их родственникам, а также те лица, в отношении которых имеются достоверные сведения, что они пропали без вести в результате вооруженного конфликта, ситуации насилия в стране или внутренних беспорядков.

Семьи, близкие, знакомые, людей, пропавших без вести

Исчезновение близкого человека вызывает у членов его семьи, близких, знакомых тяжелые переживания. Это оказывает серьезное воздействие на их повседневную жизнь. Они стремятся для себя найти объяснение исчезновению близкого человека. Именно члены семьи обнаруживают отсутствие родственника, и им же приходится разбираться с последствиями исчезновения.

Одна из основных проблем, с которой сталкиваются родственники пропавшего без вести человека, — это признание того факта, что его с ними больше нет и что он совершенно неожиданно пропал. Первой естественной реакцией становится мысль, что его где-то прячут, а в ситуации вооруженного конфликта или политического насилия - что он содержится под стражей. Он еще жив.

«Как мог он исчезнуть? Должен же он где-то быть! Его забрали!»

Утрата без прощания

Бесследное исчезновение близкого человека — это всегда потеря при особо тяжелых обстоятельствах, часто не поддающимся объяснению, неожиданно возникшим отсутствием. При исчезновениях люди не имеют возможности проститься друг с другом, а ведь осознанное прощание бывает так важно перед разлукой навсегда.

Надежда на то, что близкий вернется

Это ведет к состоянию ступора и ставит вопрос о том, можно ли вообще в таких случаях говорить о скорби. В течение первых недель, месяцев, а зачастую и лет скорбь воспринимается как предательство по отношению к пропавшему, человек предпринимает все, чтобы не терять надежды на встречу.

Потеря уже произошла: отношения, какими они были до исчезновения, окончательно утрачены. Когда человек появится снова, будет существовать невосполнимый отрезок жизни, прожитый вдали друг от друга.

Когда близкий человек пропал без вести, его родные, близкие и знакомые внезапно оказываются в ситуации «психологического раскачивания».

Происходят резкие перепады настроения от надежды к отчаянию, от отчаяния к безнадежности, от безнадежности к надежде. Сопровождается повышенным чувством тревоги.

Надежда – вера, что трудная жизненная ситуация завершится хорошо. Ожидания, не основанные на реальных фактах.

Отчаяние – возникает, когда человек чувствует, что он оказался в тупике и не знает, что ему делать. Он не может решить какую-то важную проблему. Не способен удовлетворить свою потребность. Не в состоянии реализовать свое желание.

В состоянии отчаяния могут появляться переживания: ярость, злость, ужас, страх, паника, неопределенность, неуверенность и безысходность.

Одни люди в состоянии отчаяния больше склонны к яростной панике, другие к апатии и депрессии. Это нормальная реакция организма на ненормальную ситуацию.

Так устроено природой, что человек сближается с близкими людьми. Начинает чувствовать себя частью этих людей, сливается с ними. Мы не можем даже в мыслях себе представить жизни без них. В ситуации неопределенного расставания в нас может что-то умирать. То, что связывало нас с этими людьми, с конкретным человеком.

Наш мир рушится, и мы можем оказаться на самом дне сырого, темного и грязного колодца, где впадаем в отчаяние, ломаемся и ставим на своей жизни крест.

Что делать?

Чтобы справляться с такими состояниями нужно знать о своих возможностях.

Определить, какие чувства появляются чаще?

Когда оказывается в тупиковой ситуации, какое влияние она на него оказывает?

Важно попробовать не позволить первичной реакции и первичным эмоциям запустить цепочку новых эмоций и негативных мыслей, которые начнут расти как снежный ком, погружая в глубокое состояние отчаяния. Основной способ поведения, это продолжать бороться. Когда это невозможно – принять новую реальность, смириться с ней и продолжать жить дальше.

Подумайте и найдите ответ на вопросы:

Что может оказать сильное негативное влияние на вашу жизнь?

К чему вы сейчас абсолютно не готовы?

Чаще человек впадает в отчаяние из-за действий других людей по отношению к вам.

Возможно, исчезновение вы расцениваете, как предательство?

Возможно, вы вините, за то, что не защитили, не уберегли?

Безнадежность – состояние печали и разочарования. В нем несчастье представляется неизбежным, а какое бы то ни было счастье невозможным. Отсутствие желаний, направленных на будущее, на то, чего мы не знаем, и на то, что от нас не зависит.

Начинают формироваться взаимосвязанные аспекты: негативное отношение к будущему, потеря мотивации и негативные ожидания. Возникает враждебное недоверие, чрезмерное упорство, настороженность.

Что делать?

Продолжайте жить привычной вам жизнью. (Внесите изменения при необходимости):

- Напишите распорядок дня.
- Обратите внимание на свой сон. Здоровый сон обеспечивает отдых вашему организму. Естественная продолжительность сна 8-10 часов. За два часа до сна занимайтесь спокойным занятием. Пейте теплое питье перед сном.
- Занимайтесь личной гигиеной тела, обуви, одежды, жилища.
- Регулярно питайтесь.
- Делайте утреннюю зарядку.
- Замечайте свои желания: что вам нравится, чего хочется, что радует, что удивляет.
- Делайте то, что нравилось раньше.
- Продолжайте общение с окружающими людьми.
- Гуляйте на свежем воздухе.
- Принимайте помощь от других людей.
- Помогайте другим людям.
- Планируйте свое будущее. Разбивайте задачи на маленькие шаги. Делайте конкретный шаг каждый день.

Тревога - это полезное эволюционное приобретение, которое предупреждает об опасности. Мобилизует. 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 и 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 “на чеку”
- 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. Обследования ничего не выявляют. Врачи затрудняются с постановкой диагноза. Обозначают состояние как “функциональное расстройство”, “вегето-сосудистая дистония” и т.п.

Что делать?

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:

1. Выделить для беспокойства определенное время в течение дня. Помните фразу героини фильма «Унесенные ветром»: 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.
2. Пресекайте 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.
3. Когда наступает “время тревоги” старайтесь, наоборот, никак не препятствовать этим мыслям, уделите им внимание, сосредоточьтесь на них - хорошо, если у вас будет их 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.
4. 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.

Ситуация, когда близкий человек пропал без вести – это стрессовая ситуация.

Появляются острые реакции на стресс:

Горе — это чувство, которое появляется не только утрате близкого, а и при расставании, при разводе, при ссоре с близким и т. п.

Общие признаки горя:

- Телесные нарушения. Дыхание становится прерывистым. Появляются симптомы переутомления, утраты аппетита, нарушение сна (кошмары, бессонница).
- Психологическая сфера: чувство вины; погруженность в образ пропавшего без вести человека, когда все напоминает об утрате. Ощущение опустошенности, блеклости мира, раздражительность. Появляется забывчивость. Нарушаются работоспособность, внимание, память. Усиливается ощущение собственной неполноценности. Идеализация пропавшего без вести. Чувство брошенности вызывает злость. Важно принять свои смешанные чувства к пропавшему. Его одновременно можно любить и ненавидеть. Это нормальная реакция на исчезновение значимого человека.

Что делать?

Позволить себе горевать. Горевать – переживать несчастье, испытывать скорбь, тосковать.

Скорбь

Четыре фазы скорби по Дж. Боулби

1. Фаза ступора (оглушения). Может прерываться вспышками крайнего отчаяния, боли или гнева.

2. Фаза острой тоски и поиска. В этой фазе, скорбящий находится в поисках пропавшего без вести.

В этой фазе появляется ярость и гнев. С одной стороны, на тех, кого считают ответственными за исчезновение. С другой – на пропавшего человека, поскольку он «устранился» от отношений.

3. Фаза дезорганизованности и отчаяния. Реакцией на безуспешный поиск потерянного становится отчаяние.

4. Фаза реорганизации. Связанные с пропавшим человеком чувства, мысли и действия делятся в этой фазе на две группы. Первая - это те, которые вследствие физического отсутствия близкого человека теперь неуместны (например, обязанности по дому, общие увлечения). Вторая – те, которые были и остаются общими ценностями и целями. Воспоминания и общее прошлое интегрируются и планируется будущее без пропавшего человека.

Виды психологического отклика человека на ситуацию неожиданного исчезновения близкого человека

Исчезновение близкого человека оказывает воздействие, по степени эмоциональности сравнимое с травмирующим событием. Травмирующим оказывается ситуация его исчезновения и ожидания.

Травмирующие факторы:

1. Ситуация не имеет временных рамок.
2. Присутствует постоянного стресса. Он возникает в связи с неопределенностью и неясностью происходящего.
3. Вызывает боль постоянное напоминание себе об исчезнувшем, чтобы не забыть его и того, что с ним произошло.
4. Отсутствие информации о пропавшем без вести, погружает его близких в состояние травмирующей неопределенности.

Травмирующая неопределенность.

- Активные поиски являются мощнейшим источником стресса. Они приводят к физическому и психическому истощению.
- Травмирующие действия, связанные со сдачей ДНК – тестов, освидетельствованием трупов и эксгумацией останков из безымянных массовых захоронений. Часто связаны с необходимостью подтверждения, что пропавший без вести родственник еще жив.
- Отказ поверить в то, что близкого человека уже нет в живых.
- Обсуждать этот вопрос с другими людьми из-за страха испытать еще большие страдания и эмоциональный срыв, что может привести к социальной и эмоциональной изоляции.
- Тревожное ожидание держит родственников в постоянном напряжении.
- Навязчивые мысли (тревога). Ведут к тягостному незримому присутствию пропавшего без вести родственника. Не позволяют сосредоточиться и (или) уснуть. Приводят к хронической бессоннице.
- Метания между надеждой и отчаянием. Мучительная ситуация, из которой люди не в состоянии найти выход. Родственники могут цепляться за надежду по самым различным причинам (религиозного, культурного и (или) психологического характера). Надежда также диктует свою цену. В любой момент не зависящие от них обстоятельства способны вновь повергнуть родственников в отчаяние.
- Раздражительность и нервозность. Низкий порог терпимости к другим источникам стресса. Нежелание общаться с другими людьми.

Чувство вины, самообвинение и гнев.

- Чувство вины и самообвинение, вызванные личной ответственностью за неспособность предотвратить исчезновение; неспособность защитить пропавшего без вести родственника; неспособность отыскать человека.

- Чувство вины, вызванное страхом предать пропавшего человека в тех случаях, когда: поиски безрезультатны; поиски остановлены; родственники вынуждены объявить пропавшего без вести члена семьи умершим.
- Чувство вины, вызванное желанием вести нормальный образ жизни, так как: такое желание несовместимо с беспокойством о тех страданиях, которые испытывает пропавший без вести родственник; отсутствуют традиционные нормы и правила, позволяющие семье вернуться к обычной жизни.
- Чувство вины, вызванное желанием положить конец неопределенности.
- Гнев: направленный на пропавшего без вести родственника и тех, кто виновен в его исчезновении; не всегда выраженный открыто; в ряде случаев он проявляется в сновидениях.

Эмоциональная отрешенность и потеря стремления жить.

Неопределенность влияет абсолютно на все стороны жизни: она лишает родственников энергии и не позволяет им сосредоточить эмоциональные и интеллектуальные усилия на чем-либо ином. Участие в какой-либо другой деятельности (например, в чем-то приятном или начало новых отношений с каким-либо другим человеком) может ощущаться как предательство пропавшего без вести родственника.

Последствия психологические: навязчивость поисков; психическое расстройство; застывшая жизнь; состояние тревоги и депрессия.

Осложняющие обстоятельства: присутствие родственников при событиях, вызвавших исчезновение близкого человека; потеря или исчезновение без вести нескольких членов семьи.

Последствия в семейной системе:

- Отсутствие общения вызывают следующие факторы: стремление оградить друг друга от боли; разногласия между родственниками в отношении участи, постигшей пропавшего без вести близкого человека.
- Проблемы, с которыми сталкиваются жены тех, кто пропал без вести: необходимость соглашаться с мнением родственников мужа и продолжать ждать его возвращения; конфликты с родственниками мужа относительно опекуна над детьми, нового брака, раздела пособий, на которые дети имеют законное право.
- Проблемы, связанные с принятием на себя новой роли и обязанностей главы семьи и (или) основного кормильца.
- Обременение детей. Ограждая детей от конкретных фактов, люди тем самым ограждают их от понимания происходящего, а старшим детям не позволяют почувствовать сопричастность общесемейным переживаниям. Без каких-либо объяснений на детей налагают новые обязанности, которые до этого выполнял пропавший без вести родственник.
- Невысказанные страдания братьев и сестер.
- Чрезмерные старания утешить родителей.
- Брешь в истории семьи.

Основные особенности работы ОО «Блаkitный птах»

Психологи ОО «Блаkitный птах» опираясь на мировой и свой практический опыт работы считают, что преодолеть травмирующую неопределенную ситуацию, в которой оказываются родственники пропавших без вести, возможно, используя комплексный подход.

Потребность комплексного подхода в процессе преодоления обусловлена тем, что длительное нахождение человека в неопределенной ситуации проявляется на различных уровнях функционирования личности.

Задача комплексного подхода, заключается в помощи родственникам пропавших без вести распределить свои силы и возможности на протяжении периода неопределенности, определить ограничения, которые они не могут изменить и контролировать.

Комплексный подход работы с родственниками пропавших без вести включает в себя следующие составляющие:

- Медицинская поддержка и лечение – сюда включается как первая медицинская помощь, непосредственно связанная с травмирующей ситуацией, так и дальнейшая помощь в лечении хронических заболеваний. Медицинская помощь является первичным этапом и существенно влияет на способность человека выдерживать длительный стресс.
- Правовая помощь – родственникам пропавших без вести, может понадобиться правовая помощь для поиска близких. Подача заявлений. Разъяснение прав и норм законодательных актов.
- Социальная помощь – родственникам пропавших без вести, потенциально может понадобиться помощь и поддержка при разрешении ряда практических вопросов. Социальная помощь в таких случаях может заключаться в оказании помощи при получении пенсии, пособия или выплат, предоставлении экстренной финансовой помощи на приобретение пищи и одежды.
- Психологическая помощь - психологическая помощь родственникам пропавших без вести также включает в себя комплексный терапевтический подход. Опыт, переживаемый каждым конкретным человеком, уникален. Психическое состояние человека, находящегося в травмирующей неопределенной 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 неопределенной ситуации. Работа с родственниками пропавших без вести основана на уважении к человеку, чувстве сострадания и уважении выбора клиента. Задача специалистов поддерживать человека, находящегося в травмирующей неопределенной ситуации, информировать о его правах и возможностях, быть рядом.

Контакты ОО «Блакитний птах»:

Медицинской и социальной помощи +380 99 668 7280

Правовая помощь +380 95 030 99 96

Психологическая помощь +380 95 016 2622

e-mail: p.o.bluebird@gmail.com

сайт: <http://hostage.org.ua>

Facebook: Блакитний птах

Данная публикация была подготовлена при поддержке УВКПЧ ООН в рамках проекта «Комплексная социально – психологическая помощь бывшим заложникам, жертвам пыток и семьям пропавших без вести».