

Андрушко Я.С., доцент кафедри психології ЛДУВС, кандидат психологічних наук

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДЕБРИФІНГ ЯК МЕТОД ГРУПОВОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ

Українські реалії засвідчують, що чимало наших громадян, які беруть участь у антитерористичній операції втратили не лише фізичне, а й психічне здоров'я. Це обумовлює виникнення у них стресових посттравматичних розладів, а разом з тим постає проблема адекватного, а головне ефективного психокорекційного методу допомоги зі сторони психологів.

В Україні доволі новим вважається застосування методу психологічного дебрифінгу. Метод, що має назву «дебрифінг критичного інциденту», розроблений американським психологом Дж. Мітчелом у 1983 році для працівників «небезпечних професій» (рятувальники, пожежники, військовослужбовці під час бойових дій тощо).

Дебрифінг – форма кризової інтервенції, яка являє собою особливо організоване обговорення в групах людей, які спільно пережили стресову або трагічну подію. Мета дебрифінгу – мінімізувати ймовірність важких психологічних наслідків після стресу.

Дебрифінг можна проводити в будь-якому місці, але приміщення має бути зручним, доступним та ізольованим. У групі має бути від 10 до 15 осіб і 2 провідних дебриферів.

Завдання дебрифінгу:

1. Відреагувати враження, реакцій і почуттів.
2. Зменшення індивідуального і групового напруження.
3. Зменшення відчуття унікальності і патологічності власних реакцій.
4. Мобілізація внутрішніх і зовнішніх групових ресурсів, посилення групової підтримки, солідарності, розуміння.
5. Підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникати.
6. Інформування учасників про те, де вони в подальшому можуть отримати допомогу.

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

дебрифера – провідний та асистент. Процедура складається з п'яти фаз. Проаналізуємо кожну фазу детальніше.

Перша фаза. Вступ. Знайомство – дебрифери і учасники представляються. Тренери висловлюють жаль з приводу того, що сталося.

Встановлення мети дебрифінга – 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. Створення атмосфери безпеки через прийняття правил.

Рекомендовані правила: залишатися протягом всього часу (дві години), говорити тільки від себе, право не висловлюватися, ставитися один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень, збереження конфіденційності.

Учасники можуть доповнити цей список. Учасники можуть задати уточнюючі питання.

Друга фаза. Звернення до фактів і думок. Попросіть учасників по колу відповісти на наступні питання:

1. Хто ви і як пов'язані з подією або з жертвою?
2. Де ви були, коли подія трапилася?
3. Що трапилося?
4. Якою була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталося? (Питання для свідків події, рятувальників, постраждалих).
5. Якою була ваша перша думка, коли ви дізналися, що сталося? (Варіант попереднього питання для тих, хто не був безпосереднім свідком)

Дебрифери коротко перефразують кожну відповідь.

Третя фаза. Звернення до переживань. Можливі питання:

1. Що найважче для вас у цій події?
2. Що ви відчували на фізичному рівні? Які тілесні відчуття ви переживали?
3. Що ви бачили?
4. Якою була ваша реакція?
5. Якщо це група людей, безпосередньо присутніх при травмуючій події (свідки і потерпілі), можете запитати: «Що з того, що ви побачили, почули, відчули, турбує вас найбільше?»

Якщо група невелика, ви можете просити учасників відповідати на питання по колу, якщо велика – в довільному порядку.

Заохочуйте учасників відповідати один одному, фасилітуйте обговорення, повторюючи питання, перефразовуючи висловлювання, відображаючи почуття учасників. Учасники повинні відчувати, що будь-які їхні емоції мають право на існування, що вони важливі і гідні поваги.

Четверта фаза. Навчальна. Інформування учасників, якими є типові реакції на стресові ситуації. Інформацію можна роздати учасникам в письмовому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій вони переживають.

Підкреслення того, що описані стани і симптоми – це нормальні реакції на ненормальну ситуацію, що згодом вони пройдуть. Розкажіть, з якими реакціями учасники можуть зустрітися через деякий час.

П'ята фаза. Висновок.

1. Коротко підсумуйте все, що було сказано.
2. Запитайте, чи не залишилося чогось важливого, про що хотілося б сказати зараз.
3. Подякуйте всім за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати один одного.
4. Нагадайте про конфіденційність.
5. Запропонуйте учасникам подумати про те, як вони можуть підтримувати один одного в подальшому.

Пост-дебрифінг. Приділення 20-30 хвилин неформальній бесіді: розмова один на один з тими учасниками, які викликали у дебриферів найбільше занепокоєння.

Обговорення з ко-лідером виконаної роботи: надання один одному зворотного зв'язку, аналіз найбільш важливих моментів.

Отже, дебрифінгом в психології називають методіку проведення бесід із людьми, які спільно пережили травмуючу подію. Цей метод відноситься до заходів невідкладної психологічної допомоги та повинен проводитися безпосередньо після того, як сталася подія.