

### Ресурси та одужання:

#### 1. Чи можна повністю зцілитися від травми?

В: Так, це можливо та залежить від факторів витривалості людини

#### 2. Як допомогти людині пройти випробування?

В: З професіоналами, які використовують сучасні ефективні травмотерапевтичні методи, такі як Травмафокус, EMDR ...

#### 3. Як допомогти собі з усвідомленням того, що війна триватиме не один, два, чи п'ять років, а залишиться з нами до кінця наших днів у нашій пам'яті?

В: Прийміть ваші почуття: Дозвольте собі висловити і зрозуміти ваші почуття щодо тривалості війни та її травматичного впливу на вашу пам'ять. Поговоріть з людиною, якій довіряєте, чи попросіть підтримки у терапевта.

Вивчайте свої реакції: Зрозумійте, що реакції на затяжну війну можуть бути різними, включаючи стрес, тривогу, і смуток, та вони всі нормальні. Спостерігайте, які реакції виникають у вас, та дізнавайтеся, що допоможе вам з ними впоратися.

Подбайте про своє фізичне та психічне здоров'я: Звертайте увагу на свої базові потреби, такі як відпочинок, харчування, рух і релаксація. Знайдіть шляхи підтримки вашого здоров'я і благополуччя.

Дізнайтеся про свої ресурси: Знайдіть інформацію про підтримку та ресурси, доступні людям, які переживають тривалу війну чи травму. Шукайте професіоналів та організації, які надають допомогу.

Працюйте над витривалістю: Вивчайте стратегії, які допоможуть вам покращити свою витривалість - вашу здатність відновлюватися після стресу та травматичних подій. Навчіться зрозуміти ваші межі і знаходити способи зміцнення вашої психологічної стійкості.

Важливо усвідомлювати, що кожна людина потерпає від тривалої війни по-різному. Шукайте індивідуалізовану підтримку у професіоналів, які можуть надати Вам спеціалізовану допомогу.

#### 4. Що може бути здоровою формою вираження гніву на ворога?

В: гнів — це здорова форма реакції на ворога. Гнів може супроводжуватися різними формами агресії — фізичними або вербальними. Форма, яку людина використовує, залежить від ситуації.

#### 5. Чи можете ви назвати техніку самопомоги при втраті (коханої людини) під час війни?

В: Які позитивні цінності залишила людина, яка померла? Що дає мені підтримку і силу?

#### 6. Як підтримати себе, коли я розумію, що потрібна іншим, а часу на відновлення не вистачає?

В: Використовуйте методи спостереження та заземлення, котрі дають вам задоволення від життя. Саме вони можуть стати ресурсними

#### 7. Які найбільш ефективні методи першої стабілізації?

В: Свідоме контрольоване дихання впродовж 5 хвилин; заземлення; поперемінне натискання на руки один одного тощо

## Травма війни:

### 9. Які особливості роботи з людьми, звільненими з полону?

В: Індивідуальний підхід з урахуванням складних технологій ПТСР - технік усвідомленого дихання, технік ковтання, мультилатерального заземлення

### 10. Які короткі інтервенції допоможуть у кризовій психологічній допомозі у роботі з постраждалими від наслідків війни?

В: Ми можемо працювати з limbic talking, усвідомленим диханням та техніками саморегуляції.

### 11. Як працювати з клієнтом, який має і воєнну, і особисту травми водночас?

В: говорити про сьогоднішнє, спостерігати за реакціями і говорити про те, що людина зараз вільна. Розуміти, що всі реакції і відчуття є прийнятними та застосовувати техніки залежно від симптомів. Провести психоосвіту, розповісти, що всі ці реакції утворилися через перебування у полоні, були покликани допомогти вижити і необхідний час, щоб повернути собі почуття безпеки. Кризові інтервенції можуть бути використані у роботі з мультитравмою. Необхідно працювати з обома травмами, починати з більш складної (або прислухатися до клієнта).

### 12. Чи знаєте ви які-небудь сучасні дослідження немедикаментозних методів лікування ПТСР?

В: European Journal of Psychotraumatology, 2020.11:1, Psychological Therapies for post-traumatic Stress Disorder in Adults: Systematic Review and meta-analysis by Lewis, Roberts, Andrew, Starling & Bisson

### 13. Чи ефективна в даному випадку арт-терапія?

В: Краще запитати травмотерапевтів, які використовують арт-терапію

### 14. Які результати застосування арт-терапії або ж інших сучасних технік?

В: Емпірично TF є ефективним методом, 1 longterm pre- post study in chronic pain with Schmerzfokus (2016-2018 Systelios clinic Germany)

### 15. Припустимо, людина має метапозицію до жахливих подій війни і не відчуває інтенсивних негативних емоцій. Як, на вашу думку, можна дізнатися, що це не захисний механізм психіки, а духовний погляд на життя?

В: Все залежить від того, чи був клієнт свідком або безпосереднім учасником травматичних подій, які несли реальну загрозу його чи її життю або життю іншої людини. Стани дисоціації та оніміння є захисними механізмами психіки.

### 16. Як можна застосовувати травмафокусовані методи під час роботи на гарячій лінії?

В: Це не відрізняється від онлайн-відео або офлайн-семінарів.

### 17. Яка сила техніки самозаспокоєння і яку функцію ви їй надаєте?

В: Все, що має гарний ефект самозаспокоєння та працює для вас, має сенс

### 18. Як працювати з травмою під час війни?

В: Це частина моєї презентації

## **Війна і діти/підлітки:**

### **20. Як допомогти підліткам пережити травму?**

**В:** Підтримка та сприяння безпеці навколишнього середовища: Важливо створити безпечне середовище підтримки, яке дасть підліткам зрозуміти, що їх чують та розуміють.

### **21. Чи існують певні підходи у роботі з підлітками з травмою?**

**В:** Психосвіта: Важливо пояснювати підліткам що сталося, як травма впливає на їхнє здоров'я та емоційний стан і як вони можуть реагувати на це. Емоційна регуляція: Навчання підлітків стратегіям регулювання їхніх емоцій, таких як глибоке дихання, медитація або фізична активність може допомогти їм зменшити стрес і тривогу.

Терапевтична підтримка: Індивідуальна чи групова психотерапія може бути дуже корисною для підлітків, які пережили травму. Це може допомогти їм розробити ефективні стратегії боротьби з травмою та відновити психічне благополуччя.

Залучення сім'ї: Важливо також включити сім'ю підлітка до процесу підтримки та відновлення. Сімейна терапія або консультування можуть допомогти кожному усвідомити важливість розуміння і підтримки один одного.

Важливо зрозуміти, що кожен підліток унікальний, а індивідуальний підхід та підтримка важливі для успішного відновлення після травми.

### **22. Які методи діагностики ПТСР у дітей найкраще застосовувати?**

**В:** 1. MODIFIED SCALE FOR ASSESSING THE IMPACT OF TRAUMATIC EVENTS ON CHILDREN (CRIES-8)

Ця версія призначена для використання з дітьми у віці від 8 років, які можуть читати самостійно. Вона складається з двох підшкал ("Intervention" і "Avoidance"), кожна з яких вимірює чотири фактори. Саме тому шкала називається «CRIES -8» (Modified 8- item Childhood Traumatic Event Rating Scale). Шкала призначена для самостійного заповнення, тому може бути використана в групах.

НАПІВСТРУКТУРОВАНЕ ІНТЕРВ'Ю ДЛЯ ОЦІНКИ ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ (SEMI-STRUCTURED INTERVIEW TO ASSESS CHILDREN'S TRAUMATIC EXPERIENCES). Цей метод було розроблено для оцінки симптомів ПТСР у дітей віком від 10 до 13 років. Інтерв'ю включає в себе скринінгові частини та 42 питання.

"Parental Questionnaire for Assessment of Traumatic Experiences in Children"

Складається з двох таблиць. Таблиця 1 містить п'ять запитань, що описують поведінку дитини відразу після травми. Якщо в житті дитини не було травматичних подій, то її не потрібно заповнювати. Таблиця 2 складається з 30 питань і описує поведінку дитини за минулий місяць. Навіть якщо дитина не зазнала травматичних подій, будь ласка, заповніть цю частину анкети. Для кожного твердження виберіть один із трьох варіантів.

### **22. Як ПТСР проявляється у дітей дошкільного віку та що з ним робити?**

**В:** ПТСР у дітей дошкільного віку може проявлятися через кошмари, фобії, дратівливість, поведінкові зміни, відсутність інтересу до гри і перегривання подій або ситуацій, пов'язаних з травмою. Необхідно створити безпечне для дитини середовище, говорити з нею про її відчуття, використовувати терапевтичні ігри, допомогти зрозуміти і осмислити травматичні переживання за допомогою ігор та іграшок. Важливо звернутися до досвідченого фахівця з дитячої травми для підтримки та допомоги.

## **Додатково:**

### **23. Чи плануєте ви робити тренінги?**

**В:** Наступне тренування TF починається восени 2023 року, див. веб-сайт [www.traumafokus-ukraine.com.ua](http://www.traumafokus-ukraine.com.ua), [traumafokusteam@gmail.com](mailto:traumafokusteam@gmail.com)

### **25. Де і як ми можемо вивчати методи роботи?**

**В:** TF тренінги в Україні – наступний починається 8-9 липня 2023, веб-сайт [www.traumafokus-ukraine.com.ua](http://www.traumafokus-ukraine.com.ua)