



**ГУМАНИТАРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
И ВООРУЖЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ:**

# **КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ**



**МККК**

Все больше людей занимается гуманитарной деятельностью в зонах вооруженных конфликтов, не имея никакой психологической подготовки или защиты.

Эта брошюра предназначена для сотрудников, работающих на местах. В ней описываются различные типы эмоциональной реакции, которую может вызвать стресс, и предлагаются пути его преодоления.

В первую очередь в ней подчеркивается, что все эти реакции не являются признаками какого-либо психического заболевания и лучший способ справиться со стрессом — быть хорошо осведомленным об этом феномене и делиться своими чувствами с другими.



Б. Биренс де Хан



**МККК**

Международный Комитет Красного Креста  
19, Avenue de la Paix 1202 Женева, Швейцария

**T** +41 22 734 6001 **F** +41 22 733 2057

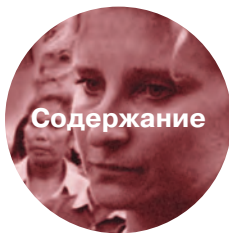
**E-mail:** [icrc.gva@icrc.org](mailto:icrc.gva@icrc.org) [www.icrc.org /rus](http://www.icrc.org/rus)

Дизайн: Magic Pencil

Язык оригинала: французский

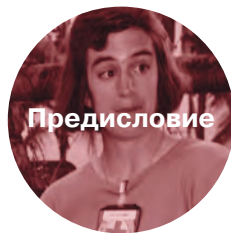
Фото: МККК

февраль 2009 г.



## Содержание

<b>Предисловие</b>	<b>3</b>
<b>Введение</b>	<b>5</b>
Виды сильного стресса	6
Защитный стресс	10
Первичный стресс	12
Кумулятивный (накопленный) стресс	14
Кумулятивный стресс, вызванный бедствием	16
Травматический стресс	18
Посттравматический стресс	20
Что делать, если испытываешь стресс?	22
Памятка для тех, кто испытывает стресс	24
Вопросы по самопроверке на уровень стресса	26
<b>Заключение</b>	<b>28</b>



## Предисловие

Стремясь спасти жизни людей во время вооруженных конфликтов или стихийных бедствий, сотрудники гуманитарных организаций испытывают сильные переживания, сопряженные с чрезвычайной ситуацией, необходимостью быстрого реагирования и усталостью, к которым добавляются факторы страха и насилия во всех его формах, характеризующие подобные ситуации. Зачастую условия работы очень тяжелые: приходится видеть страдания людей в экстремальных ситуациях и чувствовать опасность из-за необузданности стихии, вооруженных конфликтов, отсутствия дисциплины среди комбатантов, распространения оружия и его применения для осуществления преступной деятельности, нападений, похищений и других угроз.

Как и сотрудники гуманитарных организаций, гражданское население в зонах вооруженного конфликта

также находится в состоянии непрерывного стресса. Однако в этой публикации не будет затрагиваться тема страданий гражданского населения — в ней речь пойдет только об испытаниях, выпадающих на долю сотрудников МККК в ходе их работы. Эмоциональная реакция на подобные переживания может быть более или менее сильной и проявляться не на раннем, а на более позднем этапе. Такой реакции подвержены те, кто пережил экстремальную ситуацию, а иногда — их родные и друзья, а также лица, руководящие операцией, и медицинский персонал.

На последующих страницах вы найдете описание различных форм стресса и информацию, касающуюся его предотвращения, реагирования на него и видов помощи, за которой можно обратиться к близким родственникам, коллегам и непосредственно в МККК.

Сотрудникам гуманитарных организаций следует разъяснить основные идеи, изложенные в данной публикации, своим родным с тем, чтобы они в случае необходимости могли оказать им поддержку, нужную для преодоления стресса.

**Н.В.** Термин «на местах» употребляется здесь для обозначения деятельности, включающей в себя непосредственный контакт с лицами, пострадавшими в результате конфликта или стихийного бедствия, в отличие от деятельности, ведущейся из штаб-квартиры МККК в Женеве. Термины «сотрудник» и «коллега» обозначают всех сотрудников, при этом не проводится различие между иностранными и местными сотрудниками, мужчинами и женщинами.





## Введение

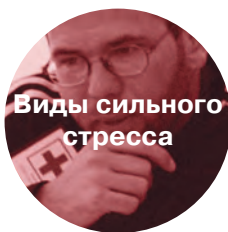
Различают два основных вида стресса: первый из них является полезным и обладает защитной функцией, но незаметно ведет ко второму — вредному для того, кто его испытывает. Эти два вида стресса называются:

- **защитный стресс**, который позволяет человеку преодолевать трудные условия, сопряженные с его работой, при этом эффективно выполняя свои обязанности;

- **сильный стресс**, который быстро приводит к изнеможению и мешает работе.

Сотрудники МККК не могут противостоять этим видам стресса. Видя их страдания, их родные тоже начинают страдать и переживают душевную травму.

**Изложенная далее информация непосредственно касается Вас и Ваших близких.**



Делегаты, работающие на местах, подвержены трем видам сильного стресса, среди которых:

- первичный стресс;
- кумулятивный (накопленный) стресс (включает в себя стресс, вызванный стихийным бедствием);
- травматический стресс.

### Первичный стресс

В чрезвычайных ситуациях, связанных с конфликтом, к общему ощущению напряженности и эмоциональному перенапряжению всех сотрудников добавляются кумулятивный и травматический стрессы.

Первичный стресс — результат резкой перемены климата, рабочей обстановки и социальной среды, он также связан с трудностями совместного проживания группы сотрудников, он вызван ситуацией внутри самой делегации и не связан напрямую с ведением гуманитарной деятельности в зоне конфликта.

Сотрудники испытывают первичный стресс в первые недели своей ко-

мандировки, а иногда и в конце ее. По мере того как проходит время и они приспосабливаются к окружающим условиям, стресс обычно проходит. Если не выявить стресс вовремя, он может продлиться несколько месяцев, нарушить работу всей группы сотрудников или привести к увольнению испытывающего стресс человека.

### Кумулятивный стресс

Кумулятивный стресс у лиц, занимающихся гуманитарной деятельностью, который проявляется постепенно или в скором времени после произошедшего бедствия, часто поддается прогнозированию.

Стихийное бедствие может спровоцировать особый тип кумулятивного стресса, который характеризуется быстрым проявлением этой эмоции.

Например, во время военных действий ежедневная агрессия оказывает кумулятивное действие.

Причины кумулятивного стресса могут быть связаны с бытовыми ус-



ловиями (нехватка личного пространства, проживание в ограниченном пространстве, ненадлежащие санитарно-гигиенические условия и отсутствие удобств, слишком сильные холод или жара или однообразное питание), политической обстановкой (нестабильность, угроза государственного переворота, тревожные слухи или близость боевых действий), скучными и утомительными задачами, которые необходимо выполнить в будущем, проявлением внимания и сочувствия по отношению к лицам, страдающим в результате конфликта или бедствия.

Еще один фактор, который следует принимать во внимание, — невозможность отдыха или расслабления в редкие свободные минуты.

Если не выявить кумулятивный стресс вовремя, он приведет к полному изнеможению сотрудника (он еще известен как «сгорание» на работе).

### Травматический стресс

В зонах конфликта существует большой риск психологической травмы.

Травматический стресс вызывается **неожиданным** событием или ситуацией **насилия**, которая наносит физический или психологический вред человеку или его близким или представляет и для него, и для них физическую или психологическую угрозу, вызывает мысли о смерти, страх и чувство беспомощности.

Психологическую травму у сотрудников, работающих на местах, могут вызвать следующие события:

- бомбежка зданий, минирование дорог;
- нападения на транспортные средства или транспортные колонны;
- вооруженные ограбления и мародерство, преступления, совершенные с целью наживы, сексуальное насилие;
- выдворение с места работы или выселение из дома;
- прямое или косвенное запугивание и угрозы;
- роль бессильного очевидца сцен насилия и убийства, массовых убийств, эпидемий или голода;

- сбор информации о дурном обращении и попытках из первых рук;
- сообщение плохих новостей родным пропавших без вести.

Каждое из этих событий может происходить отдельно или в сочетании с другими.

**Н.В.** В зонах конфликтов важной, но не получившей широкого признания в качестве таковой причиной психологической травмы являются дорожно-транспортные происшествия, независимо от того, влекут ли они за собой телесные повреждения.

Три **вида сильного стресса**, описанные выше, представляют собой три этапа нарастания стресса.

- Первый этап, или первичный стресс, связан с вашим выбором профессии. Он зависит от рабочих условий и обстановки на рабочем месте.
- Второй и третий этапы, связанные со внешними обстоятельствами, касаются деятельности МККК.

Если не выявить эти виды стресса, они могут отразиться на Вашем здоровье и работе.

Преодоление этих видов стресса требует общих усилий всех заинтересованных сторон. Каждой из них отведена своя роль.

*До выезда в командировку:*

- **Вы** обучаетесь распознавать различные виды стресса, которым можете подвергнуться, и получаете информацию о первоочередных мерах, которые следует принимать в конкретных обстоятельствах.

*По месту работы:*

- **Вы** предпринимаете шаги, чтобы преодолеть свой стресс или помочь в этом коллеге. Это в Ваших силах, подобно тому, как в Ваших силах остановить кровотечение или наложить шину при переломе;
- как хороший руководитель — **лицо, отвечающее за проведение операции, или глава делегации** распознает стресс, который Вы испытываете, и окажет поддержку, а при необходимости предложит пройти медицинское лечение или предпринять другие уместные в данном случае действия.

*После события, причинившего психологическую травму:*

- **Специалист** в штаб-квартире (доктор или медицинская сестра/медицинский брат) сочувственно Вас выслушает, даст Вам совет и окажет поддержку — при необходимости с помощью психотерапевта.
- **Ваши родные** поймут сильные душевные переживания, которые Вы испытали, и будут знать, как оказать моральную поддержку.
- **Отдел кадров** может предоставить Вам дополнительный отпуск перед тем, как назначить вас на новую должность или направить на новое место работы.
- **Вы** можете решить сменить работу в МККК на другую деятельность.

Несмотря на то, что МККК не может предотвратить психологические травмы, которые случаются с сотрудниками, работающими в делегациях, организация предпринимает все усилия, чтобы снизить частоту таких травм и минимизировать их вредные последствия.





## Защитный стресс

Для понимания последствий и полезного, и вредного стресса необходимо понять механизм действия этой первичной жизнезащитной реакции.

В 1936 году Ганс Селье сделал важное открытие: при угрозе организм человека всегда реагирует при помощи одного и того же адаптивного механизма, который приводит в действие сложный биологический процесс.

Он описал эту реакцию при помощи термина, используемого в механике для обозначения напряжения, которое образуется внутри материи при воздействии на нее внешней силы — **СТРЕСС**<sup>1</sup>.

Подобно тому, как металл различной степени прочности под воздействием внешних сил может сохранить упругость, прогнуться или сломаться, Ваш характер при посягательствах на Вашу психологическую безопасность или угрозу ей может не измениться, приспособ-

биться к обстоятельствам или оказаться на грани срыва.

Преодоление стресса выражается в виде эмоциональных реакций на него, которые отражают физиологические и психологические реакции на агрессию.

Стресс полезен по следующим причинам:

- он **сосредотачивает Ваше внимание** на угрожающей ситуации, мгновенно вытесняя из головы все другие мысли;
- он **мобилизует энергию**, которая нужна Вам для оценки ситуации и принятия решения;
- он **готовит Вас к действиям** (реакция «защищайся или беги»), необходимым, чтобы справиться с угрозой.

Эмоции, сопутствующие стрессу, неизбежны, и как бы они ни были болезненны, прятать их бесполезно и даже опасно. Подавлен-

<sup>1</sup> Английское слово «stress» дословно переводится как «давление, нажим, напряжение» (примечание переводчика).



ные эмоции вредны — они подобны яду, который остается в организме («Когда кошкой пренебрегают, она превращается в тигра» (К.Г. Юнг)).

Защитный стресс отнимает огромное количество энергии: человек, переживший воздушный налет или другую ситуацию, в которой его жизнь подвергалась опасности, выходит из нее физически ослабленным. Запасы энергии организма истощаются, что может привести к сильному стрессу.

### Как действовать?

В первую очередь следует стремиться избегать подобного перенапряжения. Для этого необходимо:

- рассчитывать свои силы и возможности;
- отдыхать;
- высыпаться;
- регулярно питаться;

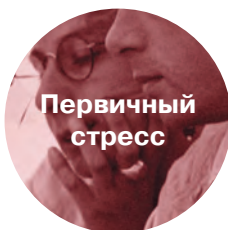
- следить за количеством потребляемого алкоголя, выкуриваемого табака и принимаемых лекарств;
- расслабляться и заниматься спортом.

Словом, подобно спортсмену, который готовится к соревнованиям, Вы должны каждый день соблюдать **внутреннюю дисциплину**.

**Главное — знать себя, рассчитывать свои силы и возможности и прислушиваться к сигналам, которые подает организм.**

Лучше анализируйте и контролируйте свой стресс, а не поддавайтесь ему.

Умение отдыхать, беречь свои силы и даже отказываться от тех или иных видов деятельности — показатель предусмотрительности и предупредительности по отношению к другим, так как человек, находящийся в состоянии сильного стресса, становится обузой для коллег.



## Первичный стресс

Гуманитарная деятельность предполагает изменение привычек и образа жизни всех, кто ей занимается. Иногда это означает, что люди остаются без поддержки родных и друзей и вынуждены испытывать бытовые неудобства.

*Вам необходимо:*

- приспособиться к новой рабочей среде;
- работать в команде;
- признать руководителя и принять его стиль руководства;
- принять рабочие процедуры и методы;
- соблюдать нормы совместного проживания.

Языковые проблемы также могут создавать сложности при общении.

Наконец, родные сотрудников могут не разделять их приверженность гуманитарной деятельности, а также испытывать собственные проблемы, требующие решения.

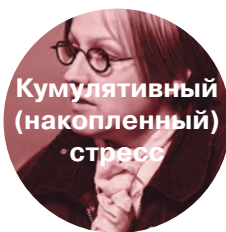
Несмотря на то, что **первичный стресс** бывает разной интенсивности (определяется уровнем восприимчивости и предыдущим жизненным опытом каждого), **этот стресс испытывают все**. Он особенно ощутим **в первые недели** работы на новом месте, когда новоприбывшим коллегам потребуется поддержка.

Проблемы внутри группы сотрудников могут создать одну из наибольших сложностей. Если ее вовремя не распознать, трудность в адаптации к новым условиям может повлечь за собой серьезное чувство дискомфорта и сильный стресс с нарушением сна и расстройством пищевого поведения, изменениями в поведении и апатии. Снижается результативность работы, и может так случиться, что человек окажется не в состоянии решать даже текущие проблемы. К этим эмоциональным реакциям могут добавиться мучительные сомнения относительно правильности выбора гуманитарной деятельности.



### Как действовать?

- **Выявите проблему и ее источник. Вызвана ли проблема следующими факторами:**
    - влиться в команду;
    - признать руководителя и принять его/ее стиль руководства;
    - приспособиться к новым профессиональным требованиям;
    - семейные дела;
    - вопросы, связанные с жильем?
  - **Постарайтесь определить действия, которые Вы можете предпринять для улучшения положения, например:**
    - поменять группу, в которой вы работаете;
    - постоянно поддерживать связь с родными;
    - поменять жилье.
  - **Делитесь своими проблемами и эмоциональными реакциями с коллегами.**
- Если вы будете держать свои проблемы, связанные с адаптацией, внутри себя, это только усилит испытываемый вами первичный стресс. Делитесь им с другими людьми.



Если человек в течение длительного периода ежедневно испытывает по отношению к себе агрессивное поведение, даже в слабой и предсказуемой форме, это может привести к **кумулятивному (накопленному)** стрессу. Этот вид стресса отличается от травматического стресса, который вызывается изолированным случаем проявления сильной агрессии, носящей внезапный и непредсказуемый характер (I тип психологической травмы).

Кумулятивный стресс не менее коварен и его необходимо распознать, прежде чем он приведет к «сгоранию» на работе и профессиональному истощению.

Ему очень подвержены медицинские работники и работники гуманитарной сферы, которым всегда приходится действовать в тяжелых ситуациях, при которых возникают невыполнимые требования. Кроме того, страдания лиц, затронутых ситуацией, могут передаваться этим категориям сотрудников.

В ходе выполнения задачи гуманитарного характера ежедневно в различных сферах жизни происходят

мелкие события, которые вызывают разочарование и неудовлетворение, например:

- **жилье** — неопределенность, нехватка личного пространства, воды, холод, жара, шум;
- **поездки** — опасность, угрозы, утомительные проверки на контрольно-пропускных пунктах;
- **продовольствие и питание** — нехватка продовольствия, однообразный рацион;
- **невозможность передвигаться и бездействие** часто в течение продолжительных временных периодов, как это, например, бывает при работе в режиме ожидания;
- **непризнание проделанной работы** (отсутствие признания со стороны лиц, затронутых конфликтом, враждебное отношение властей, иногда безразличие коллег);
- **коллеги** — они также могут испытывать влияние кумулятивного стресса или личностные проблемы.

В условиях войны подобные проявления агрессии быстро приводят к



разочарованию и неудовлетворенности, падению результативности труда и в конечном счете к изнеможению. Монотонные будни, плохая привычка «понемногу рисковать» и трудности с общением также могут привести к утрате способности реально оценивать собственный уровень безопасности и уровень безопасности коллег. **Это опасно для всех.**

Что касается самого человека, испытывающего кумулятивный стресс, вначале такой стресс приводит к непродуктивной гиперактивности, затем к физическому и душевному истощению и наконец к профессиональному выгоранию.

Это специфичное состояние может вызвать у человека мысль: «Я перестал продуктивно работать, но мне все равно!»

Кумулятивный стресс незаметно меняет отношение человека к лицам, затронутым трудной ситуацией, коллегам и его ежедневным обязанностям.

Цинизм или горечь могут привести к тому, что вы начнете отпускать непристойные шутки в отношении трагических ситуаций. Переутомление или разочарование будут мешать при выполнении задач, с которыми вы можете справиться, и вы перестанете получать удовольствие от любимого дела.

Если вовремя не обратить на этот вид стресса внимание, он может повлечь **психосоматические расстройства** (головные боли, боли в спине, желудочно-кишечные симптомы) и **состояние депрессии** (нарушение сна, проблемы с концентрацией внимания).

Иногда мы сами доводим себя до такого состояния, но у нас всегда есть возможность избежать этого.

## Как действовать?

Что делать, когда вы чувствуете, что испытываете кумулятивный стресс?

**Примите** тот факт, что забота о других невозможна без заботы о себе, и знайте, что каждый сам отвечает за свой стресс.

**Поймите**, что стресс — неотъемлемая часть гуманитарной деятельности, так как ее высокие цели не всегда достижимы.

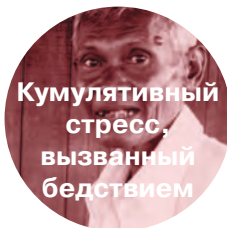
**Избегайте** переутомления на работе, слишком большой продолжительности рабочего дня, исключения из своей жизни личного общения и занятий спортом, употребления вредных стимуляторов или лекарств и чрезмерного возбуждения, которое может привести к чрезмерной трате сил и энергии.

Подобные ситуации не являются неизбежной частью работы в МККК.

Сберегая свои силы и уделяя достаточно **времени отдыху, расслаблению и личному общению**, а также занятиям спортом, вы сможете продуктивно заниматься гуманитарной деятельностью, не доводя себя до изнеможения.

**Сохраняйте и поддерживайте командный дух.** Помогайте создавать обстановку, в которой можно будет заметить трудности, испытываемые любым сотрудником и в которой он/она сможет выразить свои чувства.

Лучшая профилактика стресса — научиться делиться своими чувствами с коллегами.



Бедствия могут быть стихийными, носить характер техногенных катастроф, быть вызваны войной или серьезными общественными беспорядками.

Независимо от вызвавших его причин любое бедствие характеризуется:

- быстротой возникновения ужасного события;
- большим числом жертв;
- большими разрушениями;
- общественными беспорядками.

Этот стресс проявляется по-разному в зависимости от того, пережил человек, испытывающий его, данную ситуацию или стал ее очевидцем.

- Помимо телесных травм, **человек, переживший** бедствие, страдает от серьезной психологической травмы, а также испытывает стресс сразу же после бедствия или спустя некоторое время после него.

- Беспомощный свидетель бедствия совершенно ошеломлен чрезвычайной ситуацией и испытывает синдром быстрого изнеможения, схожий с быстрым и сильным выгоранием (этот феномен также известен как «мгновенное выгорание»).

Он сопровождается следующими симптомами:

- сильная усталость, часто вызванная изнуряющей гиперактивностью;
- грусть, подавленное состояние и депрессивные мысли;
- чувство вины и угрызения совести;
- отказ признать чувство психологического истощения и отрицание утраты работоспособности.

Когда вы находитесь в состоянии выгорания, то вы:

- утрачиваете всякую способность анализировать результативность своей работы;



- утрачиваете способность решить, продолжать или прекратить свою работу;
- нуждаетесь в том, чтобы за вас приняли решение о предоставлении вам внеочередного отпуска.

Отнеситесь к этому решению позитивно. Оно принимается для вашего же блага, чтобы дать вам возможность быстро восстановиться, не испытывая при этом чувства вины.

Как только начнется отпуск, вы вдруг почувствуете, как высвобождается скопившееся внутри эмоциональное напряжение, а также испытаете чувство неудовлетворенности и разочарования по поводу того, как вы справились со свои-

ми обязанностями. Если вы чувствуете в этом необходимость, плачьте: это пойдет вам на пользу.

### **Как действовать?**

Вид стресса, возникающий в результате бедствий, известен как ускоренный кумулятивный стресс.

Для его преодоления необходимы:

- **отдых;**
- **время для восстановления;**
- **пребывание в атмосфере защищенности**, например, в окружении родных и друзей.

Этот спокойный период жизни позволит вам полностью восстановить свою работоспособность.



**Травматический стресс** возникает в результате психологической травмы или чрезвычайного происшествия (поэтому этот вид стресса также называют стрессом, вызванным чрезвычайным происшествием).

Вы только что пережили подобное происшествие или травму. Вы выжили, но вы уже не тот, что раньше.

Некоторое время вы испытываете чувства человека, пережившего тяжелое испытание. Даже если происшествие уже миновало, ситуация, в которой ваша жизнь, физическая и моральная неприкосновенность подверглись опасности, столь близко вас коснулась, что подорвала ваши силы, и вы вдруг начинаете чувствовать себя уязвимым.

Это совершенно **НОРМАЛЬНО**.

Раньше такие реакции были известны, как **невроз военного времени** — солдаты, которые сами не пострадали, не могли продолжать сражаться и испытывали тяжелейшие душевные переживания.

Несмотря на то, что диапазон эмоциональных реакций на травму ог-

раничен, у разных людей эти реакции различные.

Временный промежуток, который проходит до начала проявления этих реакций и их острота зависят от характера человека и степени его уязвимости на данный момент.

Реакции на стресс могут проявиться:

- сразу же после события или по прошествии нескольких часов или дней — в этом случае речь идет **об остром стрессе**;
- через несколько месяцев или, в редких случаях, несколько лет, в этом случае речь идет о **посттравматическом стрессе**.

### **Острый стресс**

Травматический стресс, испытываемый сразу же после события, принимает форму физического, эмоционального расстройства мышления или поведения или сочетания нескольких из них.

**Самыми распространенными видами физического расстройства являются:**



- усталость;
- холодный пот;
- тошнота, которая может сопровождаться рвотой или диареей;
- учащенное сердцебиение и повышенное кровяное давление, сопровождаемые болями, схожими с болями, возникающими при стенокардии;
- регулярно появляющаяся дрожь.

### **Эмоциональные расстройства часто включают в себя:**

- сильные душевные страдания и острое чувство вины;
- чувство грусти, поражения и апатии;
- чувство гнева и раздражения, желание найти виноватых;
- чувство всеисилия, возбуждения и неустойчивости.

### **Расстройства мышления могут включать в себя:**

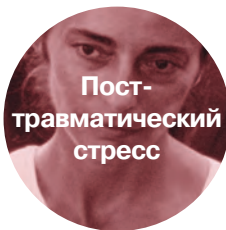
- временное чувство растерянности и путаницы в мыслях;

- замедление мыслительного процесса и сложности с концентрацией внимания, пониманием ситуации и принятием решений;
- ускорение мыслительных процессов, быструю речь и стремительный ход сменяющих друг друга мыслей.

### **Расстройства поведения могут включать в себя:**

- рискованный стиль вождения;
- гиперактивность;
- слишком долгое пребывание на работе, в том числе по вечерам и в выходные дни;
- вспышки гнева, бесконечные дискуссии и бессмысленные аргументы.

Все эти симптомы стресса, какое бы они ни вызывали беспокойство, являются совершенно **НОРМАЛЬНЫМ** следствием травмы. Их продолжительность может составлять до трех месяцев после события — в течение этого периода они обычно проходят.



Если вышеописанные симптомы длятся больше месяца, они могут привести к состоянию, известному как **посттравматический стресс (ПТС)**. Это более серьезное состояние, **осложнение** острого стресса или стресса, испытываемого сразу же после события. Его можно сравнить с **раной, которая не заживает сама по себе**.

При диагностировании такого состояния учитываются следующие факторы:

- **травма**;
- постоянная тенденция к **повторному переживанию травмы** в форме воспоминаний, кошмаров, внезапным периодам мысленного возвращения ко времени травмирующего события и ощущения тех же чувств, что и тогда, или острые эмоциональные реакции на любое событие, напоминающее о травме;
- склонность **избегать любых мыслей**, эмоций или действий, напоминающих о травмирующем событии;

- явно выраженная **автономная гиперактивность**, проявляющаяся в обостренной реакции испуга, вспыльчивости и нарушении сна, особенно после засыпания.
- **продолжительность** этих симптомов на протяжении, **как минимум, месяца**.

Если предполагается, что сотрудник испытывает ПТС, его лечением должен заняться специалист.

Эффективной формой лечения является короткий курс психотерапии, в некоторых случаях в сочетании с назначением снотворных и успокоительных средств.

### Как действовать?

Если вы полагаете, что вы или один из ваших коллег страдает от ПТС, **обратитесь за помощью** к человеку, которому вы доверяете — медицинской сестре, медицинскому координатору или главе вашей делегации.

Глава делегации может принимать различные меры, такие как:



- оценка степени серьезности ситуации;
- обращение к специалисту в штаб-квартире;
- предложение медицинской помощи.

После травмы лучшим способом предотвратить ПТС является предоставление возможности выразить свои чувства в ходе хорошо организованного дебрифинга.

«Дебрифинг» — военный термин, который обозначает доклад, представляемый подчиненным руководителю по итогам выполненного задания, и выводы, извлекаемые руководителем из доклада. В расширенном смысле он употребляется в психологии для описания подробного рассказа о травме — в данном случае рассказа, который озвучивается по возвращении с задания, — и о фактических событиях и чувствах, пережитых во время работы в зоне конфликта, а также о мыслях, которые они вызывают.

Дебрифинг, проводимый на индивидуальной или групповой основе, должен проводиться:

- сразу;
- по месту вашей работы;
- в неофициальной обстановке;
- с нацеленностью на положительный результат.

Попросите о дебрифинге. Если с вами не проводят дебрифинг сразу же после того, как вы пережили травму, попросите кого-нибудь **ВЫСЛУШАТЬ** вас.

Просьба о проведении дебрифинга может уберечь вас от возможных проблем в будущем. Проведение дебрифинга для другого сотрудника может уберечь его от таких же проблем.

Как и в случае выгорания, проведение дебрифинга для человека, испытавшего психологическую травму, может предотвратить месяцы страданий и медицинского лечения.



Что делать в случаях сильного стресса? В различных случаях можно принять простые и эффективные меры.

### Если вы сами испытываете сильный стресс...

- **Не бойтесь говорить об этом. Не страдайте молча.**
- **Не думайте, что другие плохо о вас подумают или что безжалостный руководитель опозорит или накажет вас.**
- Не приуменьшайте серьезности того, что с вами произошло. Это нормальное, но серьезное происшествие.
- Вы «ранены», но ваша рана заживет.
- Не **торопитесь** (помните три ключевых принципа преодоления этого состояния: **беседовать с другими людьми, выплакаться и не торопиться**) — наберитесь ТЕРПЕНИЯ.

- Подумайте о себе и не относитесь слишком критически к своей реакции на стресс.

Попытайтесь понять, что вас травмировало, выявите причину психологической травмы и поймите, что вам нужно для ее преодоления.

Не употребляйте алкоголь или наркотики, но **ПОГОВОРИТЕ** с кем-нибудь. Не принимайте лекарства, но найдите возможность выразить свои чувства вслух.

Смиритесь с дефицитом сна, неотступными мыслями, связанными с травмирующим событием, кошмарами и навязчивыми воспоминаниями. Все это со временем пройдет.

### Если коллега испытывает сильный стресс...

Нелегко определить, что коллега испытывает сильный стресс. Обратите внимание на:

- инциденты в сфере безопасности, чрезвычайные происшествия





или нештатные ситуации или любые случаи, которые могут вызвать травматический стресс у людей из вашего непосредственного окружения.

- последующие перемены в поведении ваших коллег.

**В случае сомнения лучше предложить помощь, от которой откажутся, нежели проявить безразличие и бесчувственность.**

**Приветствуйте выражение вашим/вашей коллегой чувств вслух, но не давите на него/нее. Дайте ему/ей выразить мысли в непринужденной форме и обстановке. Не судите своего собеседника. Выражайте собственные эмоции, но не пытайтесь интерпретировать эмоции коллеги.**

**СЛУШАЙТЕ, СЛУШАЙТЕ И ЕЩЕ РАЗ СЛУШАЙТЕ с безраздельным вниманием.**

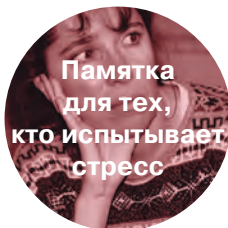
Уделяйте время вашему/вашей коллеге.

Напоминайте ему/ей, что страдать в результате создавшейся ситуации — нормально, что он/она не болен/больна, а травмирован/а и пережил/а серьезное происшествие.

**Прежде всего не ставьте под сомнение свою способность оказать поддержку.**

Выслушивая человека и уделяя ему внимание, вы не можете причинить вред, вы только помогаете ему.

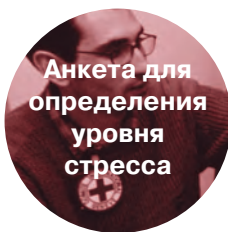
Наконец, если ситуация не улучшится, несмотря на ваши усилия, поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете (см. стр. 20–22).



- **Знание эмоциональных реакций** (различных видов стресса), **которые могут проявиться в зоне конфликта, — лучший способ подготовки к трудностям, с которыми сопряжена гуманитарная деятельность.**
- **Любой человек**, который испытывает травматический стресс или присутствует в зоне бедствия, **меняется.** При самом благоприятном варианте развития событий вы станете сильнее и лучше.
- Различные эмоции, которые вы переживаете, такие как кумулятивный стресс, травматический стресс или депрессивная реакция на бедствие, **совершенно нормальны.**
- **Ненормальными** являются те события, которые вы пережили.
- Самый важный вид помощи при **психологической травме** — терпеливо, внимательно и сочувственно **СЛУШАТЬ.** Результат этой помощи стоит тех усилий, которые вам придется приложить. **Выслушав пережившего травму человека в течение двух часов, вы можете ему избежать проблем, которые длятся месяцами.**
- Для лиц, переживших психологическую травму, важно иметь возможность поговорить о травмировавшем их событии со всеми подробностями и окончательно оставить его в прошлом, **поделившись с самыми близкими людьми всеми эмоциями, которые они пережили во время события.**

Делиться, оказывать содействие, проявлять сочувствие и слушать — все эти компоненты, в совокупности составляющие заботу и уход за лицами, пострадавшими в результате конфликта или стихийного бедствия, являются неотъемлемой частью гуманитарной деятельности, направленной на помощь таким лицам. Эти действия также необходимы для помощи коллегам, испытывающим стресс.

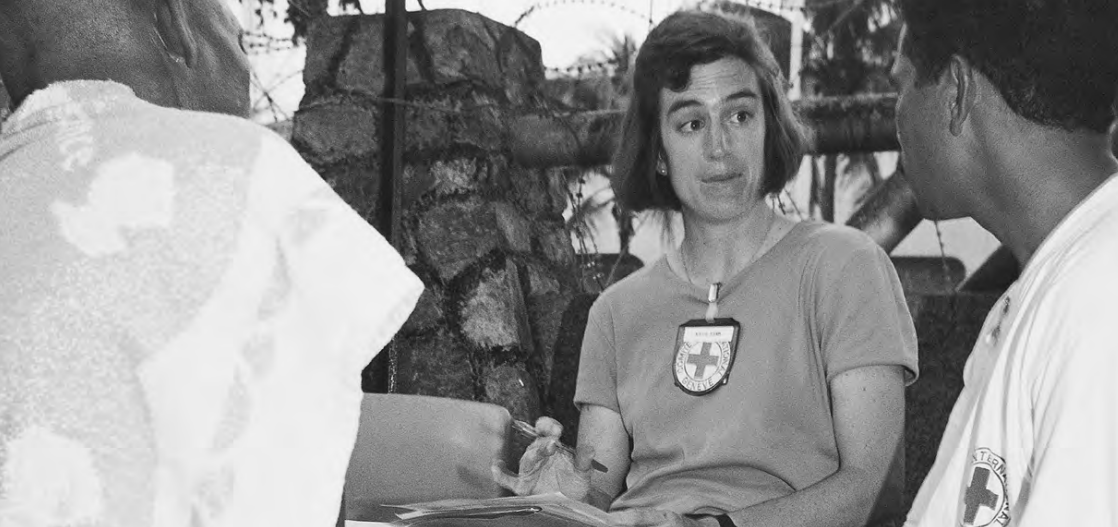




### Определите свой уровень стресса, ответив на 10 нижеприведенных вопросов.

Для того, чтобы определить свой уровень стресса, ответьте на следующие 10 вопросов. При ответах поставьте галочки в клетке, соответствующей выбранному варианту ответа. По окончании сложите баллы, набранные за каждый ответ.

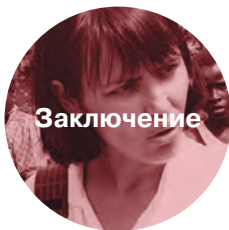
	Никогда 1 балл	Иногда 2 балла	Часто 3 балла
1. У меня нарушен сон	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Я нахожусь в состоянии напряжения, раздражительности и нервозности	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Я вздрагиваю от малейшего шума	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Я постоянно настороже и готов реагировать на поджидающие меня опасности	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Я чувствую себя оторванным от коллег и избегаю их	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Моя работа перестала меня интересовать, и я чувствую, что у меня нет будущего	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Я чувствую сильную физическую и умственную усталость	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	Никогда 1 балл	Иногда 2 балла	Часто 3 балла
<b>8.</b> У меня бывают приступы головокружения и потения, ощущение комка в горле и учащенное сердцебиение, особенно когда что-то напоминает мне о травмирующем событии	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>9.</b> Я чувствую себя чрезмерно возбужденным, действую импульсивно, не взвешиваю все риски	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>10.</b> Я переживаю травмирующее событие во снах или в кошмарах	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сложите баллы, набранные за каждый ответ, чтобы получить общий результат:

- **до 15 баллов** — у вас нормальный уровень стресса, если учесть ваши условия работы;
- **16–25 баллов** — вы испытываете стресс — вам следует расслабиться;
- **26–30 баллов** — вы испытываете сильный стресс (возможно, вы пережили травмирующее событие?), вам следует обратиться за помощью к близкому человеку.



## Заключение

МККК признает, что гуманитарная деятельность в стране, где идет война, может быть тяжелым испытанием для его сотрудников и их семей и вызвать острые эмоциональные реакции.

В данной брошюре особое внимание уделяется стрессу, который люди испытывают в зонах конфликта, и способам его преодоления.

Борьба со стрессом основана на следующих принципах:

- предоставление информации и обучение;
- поддержка на местах и в штаб-квартире;
- меры по поддержке, принимаемые на административном уровне.

Цель этого документа — **предоставить** вам **информацию** и **обнадежить** вас, делая особый упор на приведенных выше принципах 1 и 2, так, чтобы вы могли лучшим образом подготовиться к возможным испытаниям.

Меры по поддержке, принимаемые на административном уровне (принцип 3), здесь не рассматриваются, но в штаб-квартире и делегациях МККК им уделяют постоянное внимание.

Они зависят от ситуации на местах и включают в себя:

- период восстановления после повышенных нагрузок на работе или серьезной психологической травмы;
- отгулы (длинный выходной за пределами зоны конфликта или недельный отпуск, предоставляемый один раз в 3 месяца).

Для иностранных сотрудников МККК:

- более короткие командировки в случае особо сложных заданий;
- более продолжительные перерывы между выездами в командировки;
- чередование командировок, сопряженных с высокой степенью риска, и поездок, сопряженных с менее высокой степенью риска.

МККК рассматривает управление стрессовыми ситуациями как сложную задачу, которая стоит перед всей организацией и которую необходимо решать каждому из вас.

Поэтому мы рассчитываем на ваше активное участие в решении этой задачи.

## Цели и задачи

Международный Комитет Красного Креста (МККК) является беспристрастной, нейтральной и независимой организацией, исключительно гуманитарные цели и задачи которой заключаются в том, чтобы защитить жизнь и достоинство жертв войны и ситуаций насилия внутри страны и предоставить им помощь.

Он руководит деятельностью по оказанию международной гуманитарной помощи, осуществляемой Движением в ситуациях конфликта, и координирует ее. Пропагандируя и укрепляя гуманитарное право и универсальные гуманитарные принципы, он стремится к тому, чтобы предотвратить страдания человека.

МККК, основанный в 1863 году, стоит у истоков Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца.

Мы готовы оказать вам поддержку или предоставить более подробную информацию.

Для их получения обращайтесь по следующему адресу:

Отдел кадров  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОМИТЕТ КРАСНОГО КРЕСТА  
19, Avenue de la Paix, CH-1202, Geneva



MKKK