

Профілактика кризових станів

Програми Києво-Святошинського центру, спрямовані на профілактику кризових станів населення, що проживає на територіях посиленого радіологічного контролю

Важливою складовою подолання гуманітарних наслідків аварії на ЧАЕС є соціально-психологічна реабілітація постраждалого населення. Саме тому в рамках програми „ЮНЕСКО-ЧОРНОБИЛЬ” і було започатковано створення на постраждалих територіях спеціалізованих Центрів.

Центри соціально-психологічної реабілітації населення – це структури, які не пов’язані з мірою забруднення територій, існуванням зон посиленого радіологічного контролю та ін. Ці установи орієнтовано міжнародним науковим співтовариством на системну довгострокову діяльність по роботі з громадами потерпілих територій. Спеціалісти центрів працюють з болючими проблемами, які характерні для всього українського суспільства, але на уражених територіях, що перебувають в депресивному стані, сприймаються населенням з особливою хворобливістю. Це кризові психологічні ситуації; підліткова наркоманія та ВІЧ/СНІД, алкоголізм та тютюнопаління; соціальні та екологічні негаразди тощо.

Таким чином, всі аспекти діяльності Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації спрямовані на профілактику кризових станів населення, що проживає на територіях посиленого радіологічного контролю. Зупинімося на програмах, які спрямовані на роботу з громадою потерпілих територій.

Програма «Здорове майбутнє» реалізується з метою сприяння розвитку громади, що постраждала від Чорнобильської катастрофи, шляхом оздоровлення інституту сім’ї і поліпшення репродуктивного здоров’я молодих людей, а також зниження рівня їх тривожності щодо впливу катастрофи на їх здоров’я, а також здоров’я їхніх дітей.

У ході реалізації проекту молоді люди мають змогу значною мірою позбутися тривог і сумнівів щодо впливу радіації на їх здоров’я. Вони усвідомлюють, наскільки шкідливі звички, нераціональне харчування, психологічні стреси і непродумана поведінка у більшій мірі впливають на їх життя, аніж наслідки

Чорнобильської катастрофи. Тінейджери отримують життєво необхідну для них інформацію щодо відповідальності перед своїми майбутніми дітьми; про небезпеку для нащадків венеричних захворювань, СНІДу, абортів, ранніх статевих зв'язків.

Програма «Здорове майбутнє» попереджає кризові стани шляхом психологічної підготовки до сімейного життя, слугує профілактиці виникненню конфліктів між підлітками та їхніми батьками, а також в майбутньому подружньому житті.

Програма «Господар своєї долі» реалізується з метою виховання соціальної зрілості, підготовки до дорослого життя. У програму входять, приміром, такі заняття, як «Почуття власної гідності», «Батьки та діти», «Вміння казати «ні», «Конфлікти та шляхи їх подолання» тощо. Молодь громади набуває навичок адекватно виражати свої почуття та емоції, конструктивно поводити себе у конфліктних ситуаціях. Як результат, молоді люди уникають багатьох кризових ситуацій вдома та за місцем роботи чи навчання.

Програма «Мій вибір» реалізується з метою виховання вміння відповідати за власні вчинки, що допомагає молодим людям не потрапляти в складні життєві ситуації. Адже саме безвідповідальна поведінка неминуче призводить до виникнення кризових станів.

Індивідуальні психологічні консультації.

Існування психологічних центрів на територіях, що постраждали від Чорнобильської катастрофи, є дієвим фактором профілактики кризових станів у населення депресивних регіонів. У цьому контексті важко переоцінити безкоштовні індивідуальні психологічні консультації, які члени громади мають змогу отримати у кваліфікованих спеціалістів.

Наведемо декілька прикладів. За умов кризової ситуації в сім'ї, раніше був можливим лише один варіант: жінка писала заяву про розлучення і поринала (іноді на роки) в глибоку депресію; чоловік міг з горя запити, а діти – почати шукати розради на вулиці в сумнівних компаніях. «Ударною хвилею» сімейної драми завжди зачіпалися дідусі й бабусі, інші близькі родичі, колеги по роботі тощо. Завдяки наявності соціально-психологічного центру жінка має змогу звернутися до психолога і разом з ним вчитися інакше бачити ситуацію, а згодом і змінювати її. Як результат, – збережена сім'я, врівноважені члени громади, доглянуті щасливі діти. Крім того, кожний

позитивний приклад є серйозним стимулом для інших людей вчитися шукати порозуміння і докладати зусиль до збереження сім'ї.

Значна кількість звернень до психологів пов'язана також з проблемами у стосунках між батьками і підлітками. Більшість соціальних негараздів – пияцтво, раннє тютюнопаління, невідповідні статеві стосунки, ранні аборти – все це здебільшого викликано порушенням стосунків між тінейджерами і їх батьками. Невміння розв'язувати конфлікти, відсутність елементарних психологічних знань, спілкування без врахування вікових та інших психологічних особливостей кожного з членів сім'ї, важка сімейна атмосфера, сварки, образи виганяють дітей на вулиці, де на них уже чатує кримінальний світ.

У Києво-Святошинському ЦСПР ця робота поставлена системно: на індивідуальних психологічних консультаціях іде робота з батьками; проблемні підлітки починають відвідувати спеціальні групові заняття; бесіди про специфіку перехідного віку за запитом проводяться на батьківських зборах; діють спеціальні програми з підготовки до подружнього життя та збереження репродуктивного здоров'я.

Робота з вагітними жінками громади та жінками, що мають маленьких дітей.

Соціально-психологічна робота з даними категоріями населення є дієвою профілактикою таких серйозних негативних явищ, як бездоглядність дітей та девіантна поведінка, кризові ситуації в родині, розлучення тощо.

Програма «Стати мамою» реалізується з метою підвищення психологічної культури майбутніх батьків; подолання страхів перед ймовірними хворобами дітей внаслідок Чорнобильської катастрофи; цільова аудиторія – вагітні жінки громади, пари, що очікують дитину або тільки планують її.

Багаторічні спостереження психологів Центру показали, що жінки, котрі пройшли курс занять для вагітних, не тільки не відмовляються від дитини у пологовому будинку, але й набагато рідше полишають її на нянюк чи бабусь, поспішаючи вийти на роботу. Ці жінки самі займаються вихованням своїх дітей, відвідують групу для мам з дітками, намагаються більше дізнатися про психологічні особливості і потреби дітей, про виховання та взаємодію.

Останнім часом побільшало чоловіків, які разом із своїми дружинами пройшли у Центрі підготовку до партнерських пологів

і брали участь в народженні на світ свого малюка. Досвід показує, що потім вони зовсім інакше відносяться і до дитини, і до жінки. Такі чоловіки відповідально сприймають своє батьківство і не ставлять своїх дружин в ситуацію, за якої вони змушені полишати без догляду дітей, щоб іти працювати заради шматка хліба.

Програма «Я і моя дитина» реалізується з метою надання психологічної допомоги батькам з питань виховання дітей; вивчення психологічних вікових та індивідуальних особливостей; допомоги батькам у вирішенні сімейних та особистісних проблем (групові бесіди, тренінги). Мами, що разом з дітками відвідують групові заняття за програмою «Я і моя дитина», вчаться взаємодіяти зі своїми малюками; краще розуміти їх; виховувати, не принижуючи, що закладає підґрунтя для взаєморозуміння в підлітковому віці і допомагає запобігти дуже багатьом кризовим ситуаціям.