УДК 37.042.2
Позмогова Н.В.[1], Машир В.А.[2]
[1]канд. мед. наук, доцент, ЗНУ;
[2]студент, ЗНУ

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ MINDFIT У НІДЕРЛАНДАХ В УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Криза, яку ми сьогодні переживаємо через війну, значну частину людей залишила поза домом, зруйнувала велику кількість сімей через вимушену міграцію. Скарги на життя, роботу та ситуацію в умовах стресу, нерозуміння свого майбутнього посилює цю проблематику. На сьогодні дуже актуальною медико-соціальною та науковою проблемою

є питання реабілітації українських біженців. Через усе, що вони пережили, біженці піддаються підвищеному ризику психологічних проблем, які суттєво погіршують якість їх життя. Проблематика цього питання пов'язана з тим, що багато з них не розпізнають стрес і скарги, які з ним пов'язані. Циклічність повторюваних ситуацій показує, що проблема не вирішується самостійно чи незалежним шляхом. Самотність, мовні та культурні відмінності, а також відсутність знань про охорону здоров'я в Нідерландах можуть ускладнити для них вирішення цих питань [1].

VluchtelingenWerk є єдиною організацією в Нідерландах, яка допомагає біженцям на всіх етапах їх перебування за допомогою мережі офісів, співробітників і волонтерів по всій країні. VluchtelingenWerk діє в усіх центрах шукачів притулку і в 74% усіх муніципалітетів Нідерландів, де особам, які зіткнулися з проблемою стресу, можна отримати запрошення для проходження безкоштовного тренінгу за програмою MindFit [1].

Програма MindFit допомагає їм розпізнати та визнати свої скарги та почати працювати з ними. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) встановлюють, якщо особа відповідає наступним критеріям: пережила потенційно травматичну подію приблизно місяць тому, має принаймні один симптом перепроживання, та один симптом уникнення, а також один симптом перезбудження та має труднощі з повсякденним функціонуванням. Для всіх вікових груп характеристики, пов'язані з ПТСР, включають тривожність, депресію, злість, безсоння, заціпеніння, а також медично непояснені скарги[2].

Навчання проводиться рідною мовою, в межах культурної групи та складається з шести щотижневих сесій з теоретичними уроками, експериментальними вправами, контактами з експертами та взаємодією між учасниками. Групи складаються з 8 до максимум 15 осіб. Формат навчання обговорюється під час уроку. Є формат он-лайн навчання, для цього призначені запитання та відповіді в реальному часі.

На першому етапі проводиться робота з поточними психосоціальними стресогенними чинниками. Наскільки це можливо, використовуються методи рішення проблем (problemsolving technique) для того, щоб допомогти особі зменшити вплив основних психосоціальних стресогенних чинників або труднощів, пов'язаних зі стосунками. Обговорюють наступні теми: переробка травми та горя, батьківство між культурами, проблеми у відносинах і розлучення, стимулювання активної поведінки, нова ідентичність і бачення майбутнього [2].

Якщо виникає необхідність розглядається можливість направити особу на індивідуальну або групову травмосфокусовану когнітивно-поведінкову терапію або десенсибілізацію та переробку травми за допомогою руху очей.

На другому етапі поводяться тренінги щодо навчання управління стресом. Для цього використовують дихальні вправи, прогресовану м'язову релаксацію та їхні культурні еквіваленти. Техніка навчання дихальним вправам включає в себе пояснення того, що тривожність пов'язана зі швидким поверхневим грудним диханням, а також того, що зосередження на повільному, розміреному та черевному диханні призводить до зменшення тривоги. У рамках цієї техніки особу навчають дихати діафрагмою. Прогресована м'язова релаксація - ця техніка включає в себе пояснення того, що тривожність пов'язана з напруженням м'язів, а також того, що систематичне розслаблення м'язів призводить до зменшення тривоги. У рамках цієї техніки особу навчають систематично напружувати та розслабляти основні групи м'язів, починаючи зі ступней і закінчуючи верхньою частиною тіла. Також проводяться тренінги з (майндфулнес) та медитації. Кожен урок триває від 60 до 90 хвилин, і після уроку завжди є домашнє завдання, над яким можна працювати вдома [2, 3].

Третій етап включає навчання позитивним методам копінгу і мережам соціальної підтримки. Для цього проводяться бесіди щодо виявлення сильних сторін та навичок особи. З'ясовують що в особи добре виходить, яким чином вона себе підтримує, як вона долала труднощі раніше? Які люди надають їй емоційну підтримку, яким людям вона довіряє. Серед таких людей можуть бути певні члени родини, друзі або люди з її громади. Підтримують особу в тому, щоб вона відновила свою соціальну активність та звичний порядок життя настільки, наскільки можливо: відвідувала школу, родинні зустрічі, зустрічалася із сусідами, брала участь у соціальних заходах на роботі, громадській діяльності, прогулянках із друзями[2].

Таким чином, проходження тренінгу за програмою Mindfit забезпечує менш швидку та інтенсивну реакцію на стрес, люди відчувають більше спокою, менше проблем зі сном, менше скарг на тривоги та почуття депресії, зменшується частота серцевих коливань та кров'яний тиск. Важливою частиною цього є підвищення самозабезпеченості цієї групи шляхом сприяння самооцінці та розширення можливостей. Додаткові ефекти включають раннє виявлення скарг, своєчасне направлення до спеціаліста та зниження бар'єрів для постачальників медичних послуг.

Список використаних джерел:

1. MindFit, фокус на психічному здоров'ї URL: https://www.vluchtelingenwerk.nl/nl/ons-werk-de-gemeenten/mindfit-focus-op-mentale-gezondheid

2. Оцінка та ведення розладів, безпосередньо пов'язаних зі стресом: модуль посібника mhGAP з надання допомоги URL: https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/resource/%28WHO%2C%202013%29.%20WHO%20Assessment%20and%20Management%20of%20Conditions%20Specifically%20Related%20to%20Stress-%20mhGAP%20Intervention%20Guide%20Module_Ukrainian_0.pdf

3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ: унів. вид-во, Пульсари, 2017, 64 с. URL: https://drive.google.com/file/d/18wbvcMc3i6h4hdXPI-_66QZVaPmL6tyH/view àäàíîÿhttps://drive.google.com/file/d/ 18wbvcMc3i6h4hdXPI-_66QZVaPmL6tyH/view äîîîîâè