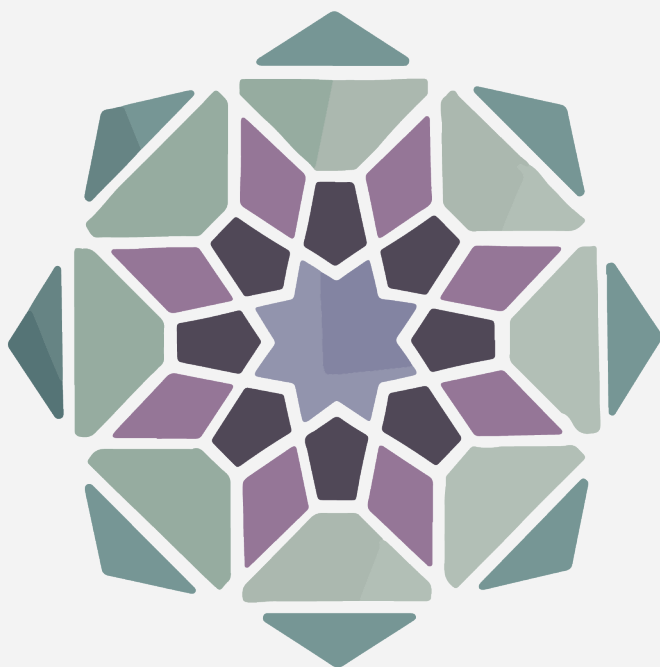


ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС СТИХІЙНИХ ЛИХ



СЕРІЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
Брошура 5

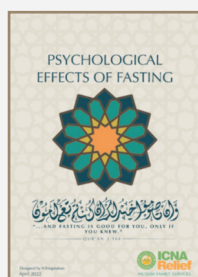
Автор цієї брошури, доктор Амбер Хак (Amber Haque), є програмним директором Muslim Family Services, ICNA Relief USA. Він також є дослідником Мусульманського консорціуму психічного здоров'я (Muslim Mental Health Consortium) при кафедрі психіатрії Мічиганського державного університету:
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

СЕРІЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



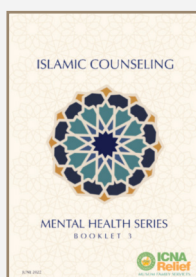
Брошура 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



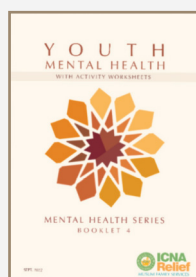
Брошура 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



Брошура 3

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



Брошура 4

https://www.academia.edu/87585546/Youth_Mental_Health

Навіщо ця брошура?

Управління катастрофами рятує життя та зменшує вплив криз на тих, хто пережив катастрофу. У цій брошурі розглядаються аспекти психічного здоров'я ліквідації наслідків стихійного лиха та стане в нагоді всім, хто цікавиться питаннями готовності до стихійних лих або допомоги постраждалим від них. Брошура є частиною поточної серії про психічне здоров'я, що публікується Мусульманськими сімейними службами, ICNA Relief, США.

Відмова від відповідальності

Висловлені думки належать автору і не обов'язково збігаються з думкою ICNA Relief.

Авторські права на зображення належать @ilmpiration

Брошура про психічне здоров'я 5, БЕРЕЗЕНЬ

ЩО ТАКЕ СТИХІЙНЕ ЛИХО?

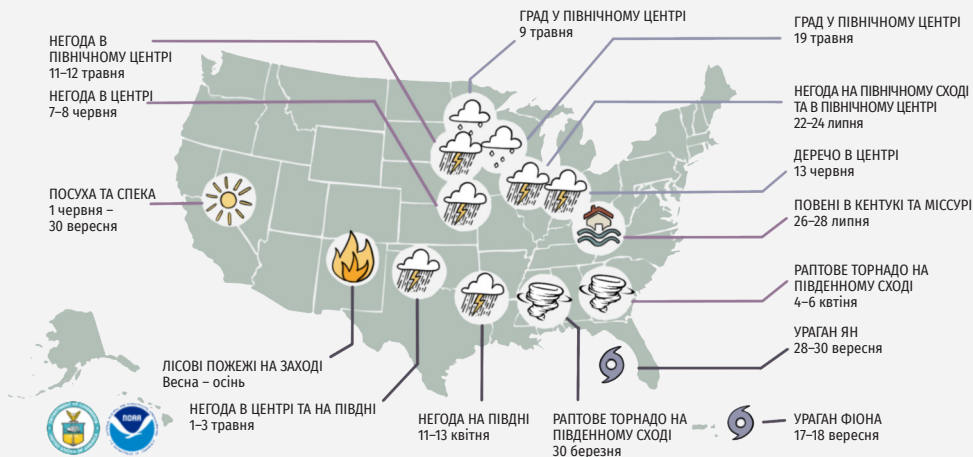
Стихійне лихо — це раптова подія, яка спричиняє значну шкоду, призводить до втрати або знищення життя та майна. Стихійні лиха можуть бути природними або антропогенними та можуть статися будь-де і будь-коли. У всьому світі в середньому відбувається одне стихійне лихо щодня, і їхня частота зростає зі зміною клімату.

Поширені стихійні лиха в США:

- Захід (Тихий океан): Землетруси, лісові пожежі, вулкани, зсуви.
- Захід (гори): землетруси, лісові пожежі, зимові шторми
- Середній Захід: торнадо, землетруси (Іллінойс, Міссурі), лісові пожежі
- Середня Атлантика: урагани, зимові шторми
- Нова Англія: урагани, зимові шторми
- Південь і південний схід: Торнадо, урагани, зсуви (Кентуккі, Західна Вірджинія, Вірджинія), землетруси

Джерело: Найпоширеніші стихійні лиха в США 1 Червоний Хрест

Погодні та кліматичні катаклізми США у 2022 році на мільярди доларів



ВПЛИВ СТИХІЙНОГО ЛИХА НА ПОСТРАЖДАЛИХ

Потерпілі від стихійного лиха можуть відчувати такі фізичні наслідки, як збудження, прискорене серцебиття або потовиділення, а також можуть мати проблеми зі сном і харчуванням, зокрема тягу до нікотину чи алкоголю. Деякі постраждалі можуть відчувати такі симптоми, як задишка та серцебиття, або шлунково-кишкові розлади, такі як нетравлення та нудота. У деяких постраждалих також можуть бути соматичні симптоми, такі як м'язова напруга, біль або головний біль.

Емоційний

Постраждалі також можуть відчувати почуття безнадії, страху, тривоги та депресії, а деякі можуть відчувати провину, емоційне заціпеніння, паніку, гнів або образу. Ці реакції є індивідуальними та можуть викликати різкі перепади настрою.

Когнітивний

Постраждалі зазвичай відчують занепокоєння, недовіру, почуття безпорадності або стурбованість поточними труднощами. У деяких можуть виникнути труднощі із запам'ятовуванням, концентрацією та прийняттям рішень. Деякі люди можуть звинувачувати себе чи інших у стихійному лиші.



Поведінковий

Відразу після стихійного лиха постраждалі відчують зміни у звичках сну, дієті, підвищену пильність, схиляються до соціальної самоізоляції, конфліктують з іншими, відчують гнів або хвилювання.

Духовний

Постраждалі також можуть почати аналізувати свої стосунки з Богом. Може посилитися віра у вищі сили, або навпаки, віра може зменшитися або піддаватися сумнівам. Деякі постраждалі можуть посилити свої релігійні практики та звернутися за духовною порадою.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС СТИХІЙНИХ ЛИХ

Психічне здоров'я після стихійного лиха (ДМН) — це галузь, що розвивається. Працівники цієї галузі розуміють, що постраждали переживають величезний стрес, а не вважаються людьми з психічними розладами. Замість того, щоб надавати серйозні консультації, працівники ДМН навчені зберігати спокій у складних обставинах. Усі втручання в психіатричне здоров'я здійснюють ліцензовані фахівці в галузі психічного здоров'я, які навчають постраждалих способам справлятися зі стресовими факторами та запобігати довготривалим негативним психологічним наслідкам стихійного лиха.

Перша психологічна допомога (PFA)

- Короткотермінова
- Фокусується на зменшенні симптомів
- Сприяє зціленню
- Займається ситуацією тут і зараз
- Надається на основі конкретних потреб клієнтів



Помічники навчені демонструвати спокійне та щире турботливе ставлення, задовольняти потреби постраждалих у безпеці, задовольняти фізіологічні потреби (їжа, вода, ліки), надавати доступ до соціальної підтримки та заохочувати позитивну поведінку та самостійність.

Застереження при використанні PFA.

- Некваліфіковані особи не повинні намагатися вирішувати проблеми, не пов'язані зі стихійним лихом.
- Враховуйте індивідуальні та культурні відмінності в потребах.
- Будьте обережні, не нав'язуйтеся, якщо постраждалі не сприймають контакт.



Раннє втручання

Все більше уваги приділяється тому, як ми можемо допомогти створити стійкість до того, як станеться лихо. Деякі заходи помічників можуть включати допомогу громадам у підготовці та плануванні до того, як станеться лихо. Заохочувати готовність, коли все добре, може бути складно, але оскільки лиха неминучі, побудова стійких громад є одним із важливих заходів.

Навички для психологічного відновлення

- Розроблено Національним центром посттравматичних стресових розладів (ПТСР)
- Зосередьтеся на вирішенні проблем, позитивному плануванні діяльності, управлінні реакціями, корисному мисленні та створенні здорових соціальних зв'язків
- Отримайте чітке уявлення про проблеми та пріоритети клієнтів
- Визначте проблему, визначте мету та обдумайте шляхи вирішення

Іноді найбільше страждань приносить неточне мислення. Лиха також можуть призвести до бажання звинуватити когось у катастрофі, що призведе до негативної поведінки по відношенню до інших. Гуманітарні працівники повинні вживати заходів щодо ризиків дезінформації. Помічники також повинні бути неупередженими та чуйними до потреб постраждалих.

Постраждалі, які потребують особливої уваги

Особи, яким потрібна медична або хірургічна допомога.



Особи, які більш інтенсивно та довше перебували під впливом інциденту.



Особи в гострому стресі або з іншими симптомами, спричиненими психологічною травмою.



Особи з наявною психіатричною хворобою.



Особи з низькою стійкістю/слабшою здатністю справлятися.



Особам, у яких стрес триває 2 тижні та він впливає на роботу і стосунки, потрібна професійна допомога.

Вразливі групи населення

Немічні люди похилого віку

Літні люди з переліченими далі характеристиками потребуватимуть особливої уваги через зниження фізичної рухливості чи спритності, сенсорні обмеження, зниження когнітивних функцій, що призводить до зниження швидкості прийняття рішень у ситуації лиха, особи, які страждають від горя, низької самооцінки, тривоги та страждають від бідності.

Помічники повинні задовольнити фізичні потреби цієї групи, забезпечити їм швидкий доступ до ліків і допоміжних пристроїв, відновити їхній розпорядок дня, адаптувати житло після стихійного лиха, щоб воно максимально відповідало їхнім потребам, і з'єднати їх із мережею позитивної підтримки.



Люди з фізичними вадами

Фізичні вади можуть бути хронічними, гострими або періодичними. Люди з фізичними вадами далеко не однорідна група. Проте до них часто ставляться таким чином під час планування та реагування на лиха, що призводить до невідповідних комунікацій або послуг, які не допомагають великим сегментам нужденних. Хоча люди з обмеженими фізичними можливостями потребують майже всієї допомоги, що надається немічним людям похилого віку, вони також потребують допоміжних засобів, таких як милиці та слухові апарати. Їм також можуть бути потрібні такі послуги з догляду, як помічник з особистого догляду або сурдоперекладач, особливо під час і після лиха. У цьому питанні також буде корисною співпраця з місцевими організаціями.

Люди з інтелектуальними проблемами

Інтелектуальні проблеми включають затримку або неповний розвиток інтелекту, що може обмежити когнітивні, мовні, моторні та соціальні здібності. Хоча інтелектуальні проблеми починаються в ранньому віці і затримують розвиток базових навичок, психічні розлади зазвичай з'являються пізніше в житті та спричиняють раптову або прогресуючу втрату навичок. Дуже важливо чітко спілкуватися з такими людьми, відновити їм доступ до ліків і всіх джерел підтримки.

Екстрені служби

Дослідження показують, що деякі працівники екстрених служб можуть мати короточасні психологічні проблеми під час лиха, інші можуть мати довгострокові психологічні проблеми, які впливають на стосунки, соціальне та особисте функціонування. Особам із такими симптомами може бути корисним психологічне втручання.

Анкета дослідження травми

У Центрі посттравматичних стресових розладів є додаткова анкета для перевірки стану психічного здоров'я постраждалих після катастрофи із запитанням, чи переживали вони такі симптоми принаймні двічі за попередній тиждень. Деяким постраждалим може знадобитися направлення до психіатра.



- Сумні думки або спогади про подію, які з'являються проти вашої волі.
- Сумні сни про подію.
- Дії або відчуття, ніби подія повторюється.
- Почуття засмучення через нагадування про подію.
- Тілесні реакції на нагадування про подію.
- Труднощі із засинанням або сном.
- Дратівливість або спалахи гніву.
- Труднощі з концентрацією.
- Підвищене усвідомлення потенційної небезпеки для себе та інших.
- Відсахування або переляк як реакція на щось несподіване.

Відповідь «Так» більше, ніж на шість пунктів, вказує на необхідність більш глибокої оцінки.

Анкета дослідження травми (TSQ) – ПТСП: Національний центр ПТСП (va.gov)

Діти та стихійні лиха

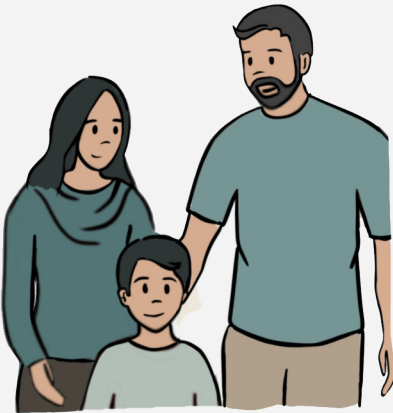
Переживши стихійне лихо діти можуть почуватися наляканими, розгубленими та незахищеними. Оскільки діти не завжди можуть повідомити про свої занепокоєння, це може вплинути на них серйозніше, ніж на дорослих. Деякі діти можуть реагувати миттєво, а інші можуть реагувати повільно після кількох днів або тижнів переживання лиха. Знання загальних ознак у різному віці може допомогти батькам розпізнати проблеми та відповідним чином реагувати. Діти можуть стати більш збудженими або поводитися неспокійно. Вони можуть більше чіплятися за дорослих або часто плакати.



Дорослі, яким вони довіряють, повинні приділити їм увагу та заспокоїти їх.



Нагадайте дітям, що те, що вони бачили і пережили, закінчилося.



Діти мають перебувати з батьками або родичами.



Заохочуйте дітей говорити та виражати свої почуття.

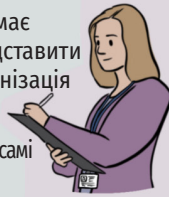
ЩО ПОВИНЕН РОБИТИ ТА НЕ РОБИТИ КОНСУЛЬТАНТ



ДІЙСНО
НЕ

вас має
представити
організація

представляйтесь самі



ДІЙСНО
НЕ

дотримуйтеся
стандартних операцій
організації з надання
допомоги при
надзвичайних ситуаціях

створіть чи виконуйте
власні процедури



ДІЙСНО
НЕ

бути ненав'язливим слухачем

питайте подробиці про те, що сталося



ДІЙСНО

питайте, чого
постраждалий
потребує

НЕ

кажіть постраждалому,
чого він потребує



ДІЙСНО

шукайте симптоми
травми

НЕ

припускайте, що всі травмовані

ДІЙСНО

визнавайте, що в постраждалих
нормальна реакція на стрес

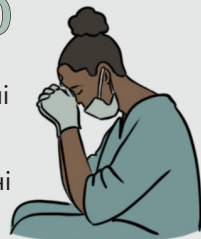
НЕ

навішуйте ярлики
на реакції та НЕ
діагностуйте без
належної оцінки



ДІЙСНО

усвідомлюйте,
що психіатричні
працівники
також можуть
бути травмовані



НЕ

припускайте, що у вас імунітет до
співчуття чи втоми від роботи

ДІЙСНО

усвідомлюйте, що постраждалі
спілкуватимуться, коли вони
захочуть

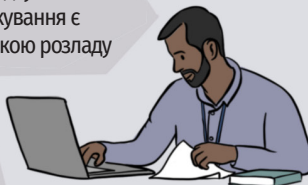


НЕ

вважайте,
що відсутність
спілкування є
ознакою розладу

ДІЙСНО

підтвердуйте факти,
перш ніж поширювати їх



НЕ

поширюйте
інформацію, яка
може бути неточною

КУЛЬТУРА

Нездатність розуміти та поважати культурні перспективи постраждалих може створити комунікаційний бар'єр. Зверніть увагу на наведені нижче поради, допомагаючи людям різного культурного походження.

- Втручання, розроблені на Заході, зосереджені більше на особі, ніж на громаді, що може не підходити людям із колективістських культур.
- Взяти на себе відповідальність за процес відновлення може бути важко для людей, які вірять у карму чи долю, оскільки вони мають іншу думку про те, наскільки вони контролюють своє життя.
- Нові іммігранти з обмеженими знаннями англійської мови можуть мати проблеми з розумінням інструкцій та оголошень щодо участі у групі, що може призводити до плутанини та ізоляції.
- Деякі люди можуть не їсти певну їжу через свої переконання чи особисті уподобання.
- Деякі постраждалі можуть щодня проголошувати ритуальні молитви, і працівники служби допомоги мають це поважати.

Духовна опіка постраждалих

Постраждалі регулярно звертаються до своїх релігійних громад. Капелани та духовні опікуни часто першими реагують на лиха та надають підтримку. Відносини між особами, які надають психіатричну та духовну допомогу, повинні бути встановлені задовго до кризи, щоб сприяти ефективному направленню. Це означає, що капелани/імами також мають вчитися реагувати на лиха у своїх громадах



Концепція катастроф в ісламі

За Кораном лиха та нещастя є випробуванням терпіння віруючого та випробуванням для тих, хто не постраждав у тому, як вони реагують на потреби постраждалих. Потрапляючи в біду та терпляче переносячи її, віруючі швидко говорять: «Воістину ми належимо Аллаху, і до Нього ми повертаємося». Мусульмани вірять, що лихо є випробуванням, якщо воно наближає людину до Аллаха, і покаранням, якщо воно віддаляє від Аллаха.



Воістину, ми належимо Аллаху, і до Нього повертаємося (2:156)

Лиха також є нагадуванням про недотримання правил, передбачених для мусульман, і про упокорення себе перед Аллахом. Досвід катастроф є також засобом спокутування своїх гріхів. Одне з висловлювань пророка Мухаммада, мир йому та благословення, полягає в тому, що «випробування не припинять спіткати віруючих на них самих, їхніх дітях і їхньому майні, доки вони не зустрінуть Аллаха без жодного гріха». (Тірмізі, № 2399).

Поклоніння Аллаху та звернення до Аллаха у важкі часи також має особливі



винагороди для віруючих у цьому світі та в наступному. Побачивши будь-яке лихо, людина повинна усвідомити благословення Аллаха, бути вдячною за захист від нього та поділитися своїм часом і багатством, щоб полегшити життя інших. У хадісі сказано: «Найулюбленіші люди для Аллаха — це ті, хто приносить найбільшу користь іншим (Аль-Муджам Аль-Аусат)». Посібник із релігійної грамотності під час криз, катастроф і надзвичайних ситуацій дивися тут: [The Religious Literacy Primer for Crises, Disasters and](#)

[Public Health Emergencies](#) (Посібник із релігійної грамотності під час криз, катастроф і надзвичайних ситуацій у сфері охорони здоров'я, англійською мовою) і Центр релігії та громадянської культури ([usc.edu](#))

Самодопомога для працівників екстрених служб

Працівники екстрених служб повинні постійно оцінювати своє психічне здоров'я, дотримуючись таких стратегій:



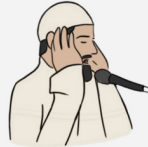
Знайдіть соціальну підтримку



Поділіться почуттями з колегами



Дбайте про своє харчування та сон



Духовні практики



Вправи на розслаблення

Служби допомоги при стихійних лихах ICNA Relief USA

Послуги з надання допомоги при стихійних лихах є основою діяльності ICNA Relief. З 2005 року команда DRS ICNA Relief відреагувала на понад 75 природних і антропогенних катастроф. Щороку урагани, торнадо, повені, пожежі та інші катастрофи впливають на життя наших співгромадян по всій території США. Наша місія служити людству із щирістю та співчуттям зробила ICNA Relief обличчям мусульманської спільноти під час ліквідації наслідків стихійних лих.

ICNA Relief співпрацює з іншими неурядовими організаціями, такими як NVOD, Армія порятунку та Американський Червоний Хрест, а також місцевими та федеральними агентствами у сфері реагування на катастрофи, відновлення та управління справами. Команда DRS ICNA Relief прагне допомагати постраждалим незалежно від раси, релігії, кольору шкіри чи статі. Ми покладаємося на Аллаха, нашу віру, а потім на допомогу наших волонтерів і помічників у нашій місії.

У червні 2022 року ICNA Relief Houston і DRS провели міжвідомчу конференцію, спрямовану на сприяння комунікації та співпраці та досягнення готовності до лих і стійкості перед ними.

Відвідайте наш вебсайт і подивіться, як ми допомагаємо американцям під час лиха:
<https://icnarelief.org/disaster-relief/>

Служби допомоги при стихійних лихах -
Національна лінія довіри ICNA Relief: 844-4 72-9809

Додаткові ресурси:

NIMH » Як вправитися з травматичними подіями (nih.gov)

Отримайте допомогу після лиха I FEMA.gov

Home I disasterassistance.gov

Гаряча лінія для допомоги під час лиха: Ця лінія довіри надає невідкладні консультації людям, які постраждали від будь-якої катастрофи чи трагедії. Вона працює за підтримки Адміністрації з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA). Зателефонуйте за номером 1-800-985-5990, щоб зв'язатися з кваліфікованим фахівцем із найближчого центру мережі консультування в кризових ситуаціях.

Зателефонуйте за номером 1-800-985-5990, щоб зв'язатися з кваліфікованим фахівцем із найближчого центру мережі консультування в кризових ситуаціях.



СХЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КАТАСТРОФИ

БРОШУРА 5 СЕРІЇ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



ПРИМІТКИ





ICNA
Relief

MUSLIM FAMILY SERVICES