

# Хронические циклические катастрофы

## Фазы катастрофы

Хронические, циклические бедствия заставляют сообщество пройти через изнурительные, повторяющиеся фазы ожидания (антиципации), воздействия и адаптации, прежде чем может начаться фаза окончательного восстановления.

Характеризуя основополагающие проблемы, хронические стрессоры и острые стрессоры, уже присутствующие в сообществе, мы можем более точно оценить совокупную стрессовую нагрузку на данное сообщество при наступлении хронического, циклического бедствия.

Характеризуя вероятные последствия каждой фазы, сообщество может повысить свой адаптационный потенциал – свои навыки и стратегии – для смягчения ожидаемых стрессовых факторов.

Характеризуя каждую фазу с точки зрения трех основных групп (выжившие, лидеры сообщества и работники спасательных служб), мы можем эффективнее помочь каждой из них понять: "где я?", "что будет дальше?", и, самое главное, "что можно сделать, чтобы наиболее эффективно справиться со стрессом?".

Группы повышенного риска, скорее всего, будут переживать катастрофу иначе, чем население в целом. Эти группы, вероятно, будут подвергаться непропорционально негативному воздействию, испытывать неравенство в оказании помощи и реагировании. К группам повышенного риска относятся малорепрезентированные группы, такие как расовые меньшинства (например, чернокожие, коренные народы, азиаты, жители тихоокеанских островов, латиноамериканцы), религиозные меньшинства, этнические меньшинства, люди с инвалидностью, ЛГБТК+, люди с низким уровнем дохода, жители сельских и отдаленных районов, беженцы/перемещенные лица и другие. Общественные лидеры и работники спасательных служб должны выявлять эти группы повышенного риска для обеспечения более справедливого распределения предоставляемой помощи.

### Ожидание/предвидение

- Характеризуется наличием угрозы и тревогой, которая непосредственно предшествует фазе воздействия.
- Уровень ожидания/предвидения и подготовки может быть высоким, в зависимости от характера бедствия.
- Если предвидение отсутствует, а первоначальное событие наступит внезапно, то эта фаза кратковременна.
- Если между циклами есть интервалы, позволяющие подготовиться, или есть перепады интенсивности, то данная фаза является относительно спокойной.
- Важно максимально использовать имеющиеся в этот период возможности для восстановления, интеграции ранее полученного опыта, триажа и подготовки.

### Воздействие

- Интенсивная, запоминающаяся фаза.
- Характеризуется крайней сосредоточенностью на выживании.
- Люди и группы могут иметь достаточно ограниченную способность оценить общее воздействие катастрофы, вне пределов прямого видения.
- Психологическое воздействие этой фазы в значительной степени определяется степенью поддержки травмы и несправедливостью степени выживания.
- Изоляция и отсутствие знаний о судьбе близких значительно усиливает риск негативного воздействия на отдельных людей.

### Адаптация

- Непосредственно следует за фазой воздействия.
- Характеризуется чувством относительной большей безопасности и стабильности и возможностью начать быстро восстановление.
- В начале возникает чувство альтруизма, за которым следует потенциальное разочарование, гнев и обида.
- В начале энергии высока, люди благодарны за то, что пережили катастрофу, и прилагают все усилия, чтобы помочь друг другу.
- Затем люди и сообщества осознают ограниченность помощи во время бедствия, и люди могут почувствовать себя брошенными, особенно учитывая задержки в оказании помощи или невыполненные обещания о помощи.

### Рост и восстановление

- Отмечен установлением прежнего или нового распорядка, сопровождается ощущением того, что для некоторых групп все возвращается на круги своя, с соответствующими изменениями.
- Временные группы реагирования расформируются и пополняются ресурсами.
- Траектория этой фазы сильно зависит от интенсивности пережитого бедствия, восприятия социальной поддержки, наличия ресурсов и конфликтов внутри и между взаимодействующими сообществами.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ КАЖДОЙ ФАЗЫ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ ХАРАКТЕРА КАТАСТРОФЫ

КАК МЫ ДОСТИГАЕМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ?

## Регулирование стресса на протяжении всех фаз хронической циклической катастрофы

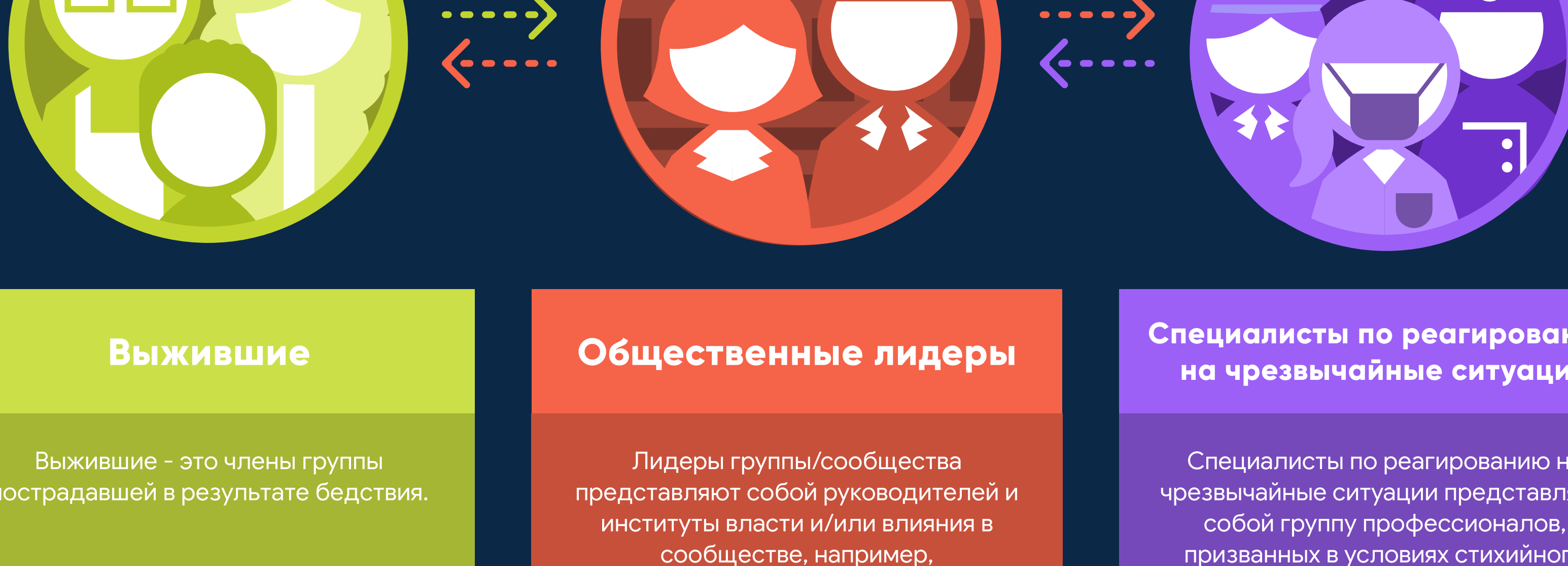
Фазы хронической, циклической катастрофы вызывают различные уровни стресса. В ответ на этот стресс существует спектр адаптивных (здоровых) и дезадаптивных (нездоровых) реакций, которые могут проявлять пострадавшие, общество и службы реагирования. Достижение адаптивной регуляции стресса на каждом этапе требует различных действий от каждой группы. Ниже на схеме приведены примеры ключевых действий, которые помогут каждой группе оставаться в зоне здорового регулирования стресса.



Если не предпринимать никаких действий, то выжившие, общество и специалисты по реагированию на чрезвычайные ситуации окажутся в фиолетовой и красной зонах крайнего дистресса. Более адаптивные действия отдельных людей и руководства удержат эти группы в зоне здорового регулирования стресса.

## Лица катастрофы

Каждое "лицо" или группа, переживающая бедствие, состоит из различных подгрупп. Группы повышенного риска могут подвергнуться более прямому и серьезному воздействию бедствия. Группы повышенного риска также могут испытывать неравенство в предоставлении помощи.



**Выжившие**  
Выжившие – это члены группы пострадавшей в результате бедствия.

**Общественные лидеры**  
Лидеры группы/сообщества представляют собой руководителей и институты власти и/или влияния в сообществе, например, правительственные чиновники, религиозные лидеры и другие общественные и социальные лидеры.

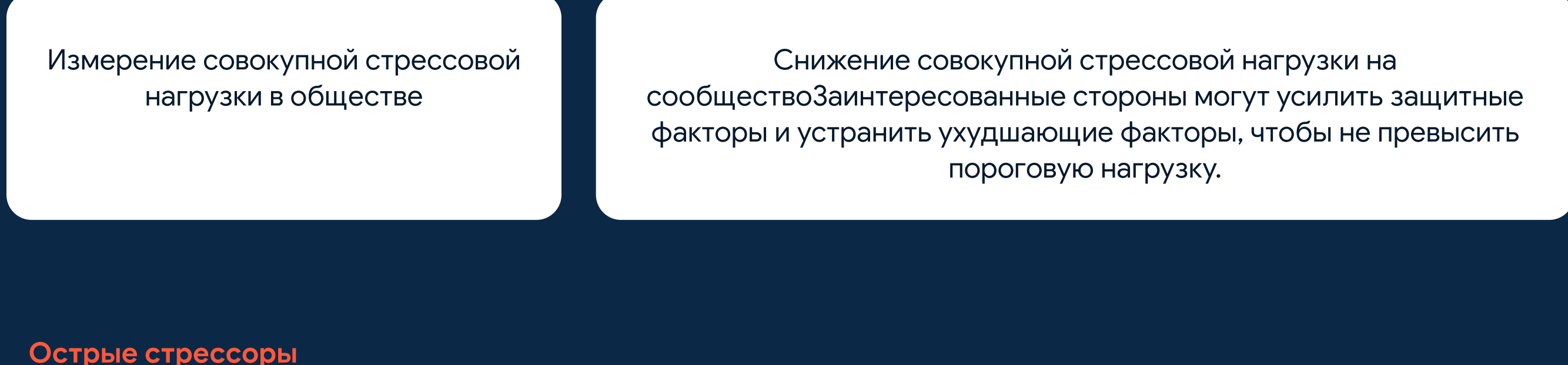
**Специалисты по реагированию на чрезвычайные ситуации**  
Специалисты по реагированию на чрезвычайные ситуации представляют собой группу профессионалов, призванных в условиях стихийного бедствия или чрезвычайной ситуации защитить жизнь, имущество и общую безопасность членов сообщества.

## Основные действия по адаптивному смягчению стресса

	Ожидание/Предвидение	Воздействие	Адаптация	Рост и восстановление
Выжившие	Выявлять и продвигать выживших, которые хорошо адаптировались в предыдущем подобном опыте, для работы в своем сообществе. Начать регулярные практики, помогающие направить энергию тревоги в нужное русло, например, медитацию.	Предоставлять пострадавшим, пережившим подобное, возможность воспоминаниями и опытом с другими. Делиться доступом к правильной и достоверной информации.	Участвовать в поминальных и других ритуалах; участвовать в социальной поддержке. Участвовать в местных проектах, которые планируют будущее после бедствия.	Интегрировать полученный во время бедствия опыт. Обращаться за лечением при диагностированных проблемах с психическим здоровьем.
Лидеры общества	Четко предоставлять качественную информацию при информировании о рисках. Предоставлять ожидаемые необходимые ресурсы	Использовать партнерские отношения "точно в срок" для удовлетворения самых неотложных потребностей. Продвигать информацию о действиях, полученную от надежных ресурсов.	Оценивать и восстанавливать основные функции сообщества (например, школы) с соответствующими изменениями. Наращивать ресурсы и устойчивость для подгрупп повышенного риска и проводить планирование, чтобы избежать возврата к неравенству в получении помощи, как было до стихийного бедствия.	Поощрять восстановление продуктивных отношений между подгруппами. Устранять сохраняющуюся или развивающуюся конкуренцию и недоговоренность между подгруппами.
Специалисты по реагированию на чрезвычайные ситуации	При планировании учитывать уроки, извлеченные из опыта других сообществ (если это первый цикл) или из предыдущих циклов (если это новый цикл). Устранять существующие или ожидаемые выгорание	Сосредоточиться на обучении и создании сообщества. Удовлетворять потребности специалистов по реагированию в обеспечении безопасности собственных семей путем предоставления жилья для совместного проживания и общих ресурсов.	Консультировать и поддерживать специалистов по реагированию, чтобы они чувствовали в себе силы продолжать работу без притока дополнительной внешней помощи. Привлекать экспертов по психическому здоровью во время стихийных бедствий для поддержки специалистов по реагированию, подверженных риску выгорания.	Интегрировать вынесенные уроки для будущего реагирования, обучения и подготовки. Отслеживать и обращаться за помощью при стихийном и сильном стрессе.

## Порог стрессовой нагрузки на сообщество

Способность сообщества поглотить стрессовых факторов, уже присутствующих в сообществе. В сообществе накапливаются стрессовые факторы, которые, достигнув порогового уровня, могут затруднить его функционирование.



**Острые стрессоры**  
Кризис здравоохранения, экономический кризис, экологический кризис и конфликт между полицией и обществом (Катастрофа 1 и 2)

**Хронические стрессоры**  
Насилие, плохое состояние здоровья населения, нестабильность жилищных условий, отсутствие политического представительства и уменьшение населения.

**Основополагающие проблемы**  
Безработица, низкое доверие к институтам власти, бедность на протяжении нескольких поколений, дискриминация и т.д.

Ожидание/Предвидение    Воздействие    Адаптация    Рост и восстановление

Порог стрессовой нагрузки на сообщество

Ухудшающие факторы

Защитные факторы

Катастрофа 2

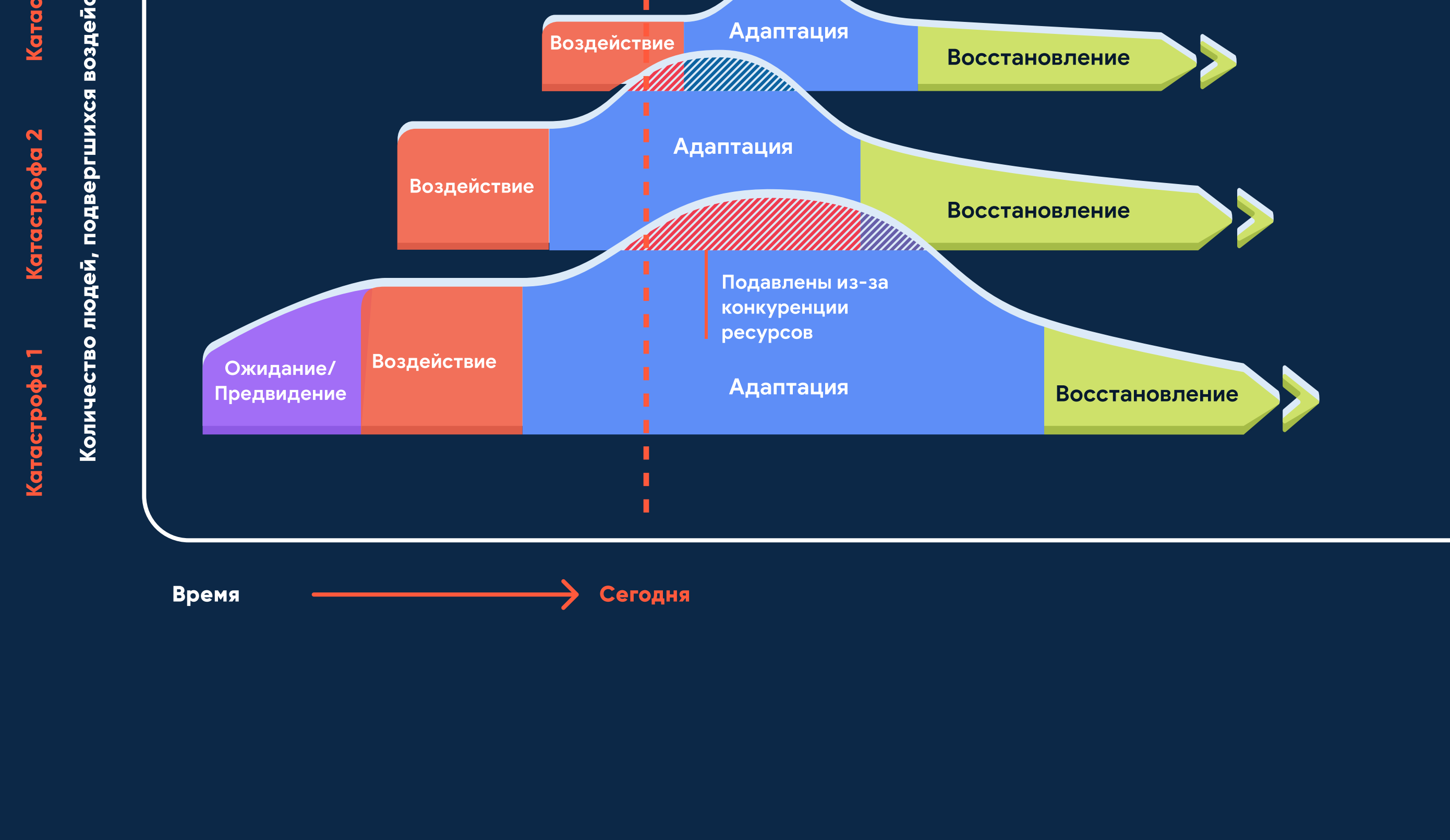
Катастрофа 1

Хронические стрессоры

Основополагающие вопросы

## Баланс сообщества

В сообществах могут происходить постоянные катастрофы, которые могут вызвать нагрузку на ресурсы сообщества. При надлежащей производительности сообщества, выживших и специалистов по реагированию на каждой фазе, эти накладывающиеся друг на друга кризисы могут быть смягчены для улучшения жизнедеятельности сообщества.



Потенциальное негативное воздействие стрессоров становится более опасным, если в обществе уже присутствуют значительные основополагающие проблемы, например, среди подгрупп повышенного риска. Подгруппы повышенного риска имеют на исходном уровне более высокий уровень накопленного стресса, который еще больше усугубляется высоким уровнем фундаментальных проблем. Этим подгруппам повышенного риска может быть полезна дополнительная поддержка со стороны внешних ресурсов для усиления их способности к реагированию. Сообщества, которые могут устранить вредные факторы и укрепить защитные факторы, могут лучше смягчить кумулятивную нагрузку стресса и, в конечном счете, укрепить свое сообщество.

Разработано