

Хронічні циклічні катастрофи

Етапи катастрофи

Хронічні циклічні катастрофи змушують суспільство проходити через виснажливі повторювані етапи очікування, впливу та адаптації, перш ніж настане фінальний етап відновлення.

| | | |
|---|--|---|
| <p>Характеризуючи фундаментальні проблеми, хронічні стресори та гострі стресори, що вже існують у суспільстві, ми можемо точніше оцінити вплив кумулятивного стресового навантаження на конкретне суспільство в випадку хронічної циклічної катастрофи.</p> | <p>Характеризуючи те, що, напевно, буде відбуватися на кожному етапі, суспільство може покращити свою здатність до адаптації – навички та стратегії – для мінімізації очікуваних стресових факторів.</p> | <p>Характеризуючи кожний етап з точки зору трьох основних груп (потерпілі, громадські лідери, працівники служб швидкого реагування), ми допоможемо кожній із них краще зрозуміти наступне: «Що зі мною відбувається зараз?», «Що відбуватиметься далі?», «Що я можу зробити, аби найбільш адаптивно впоратися з цим стресом?»</p> |
|---|--|---|

Групи підвищеного ризику зазвичай переживають катастрофу інакше, ніж населення в цілому. Часто ці групи зазнають непропорційного негативного впливу, а також дискримінації щодо допомоги та реагування. У групи підвищеного ризику входять такі недостатньо представлені спільноти, як расові меншини (наприклад, чорношкірі, азійці тощо), релігійні меншини, етнічні меншини, люди з інвалідністю, ЛГБТ-спільноти, малозабезпечені особи, мешканці сільських та віддалених місцевостей, біжанці/переселенці та ін. Громадські лідери й працівники служб швидкого реагування мають визначити такі групи й приділяти їм особливу увагу заради справедливого надання допомоги.

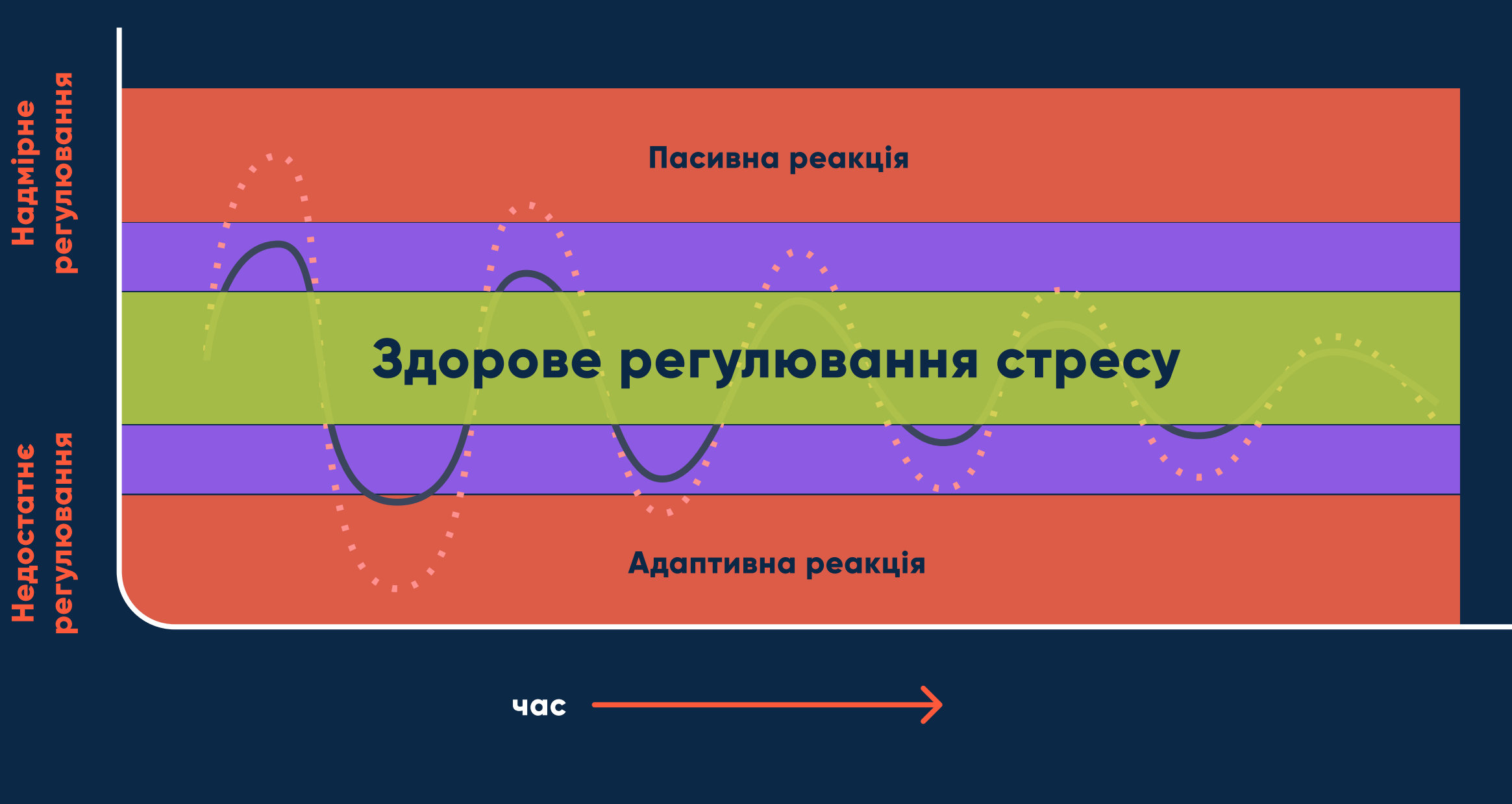


ТРИВАЛІСТЬ ТА ІНТЕНСИВНІСТЬ КОЖНОГО ЕТАПУ СИЛЬНО ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ХАРАКТЕРУ КАТАСТРОФИ.

ЯК НАМ ДОСЯГТИ ВІДНОВЛЕННЯ?

Регулювання стресу протягом етапів хронічної циклічної катастрофи

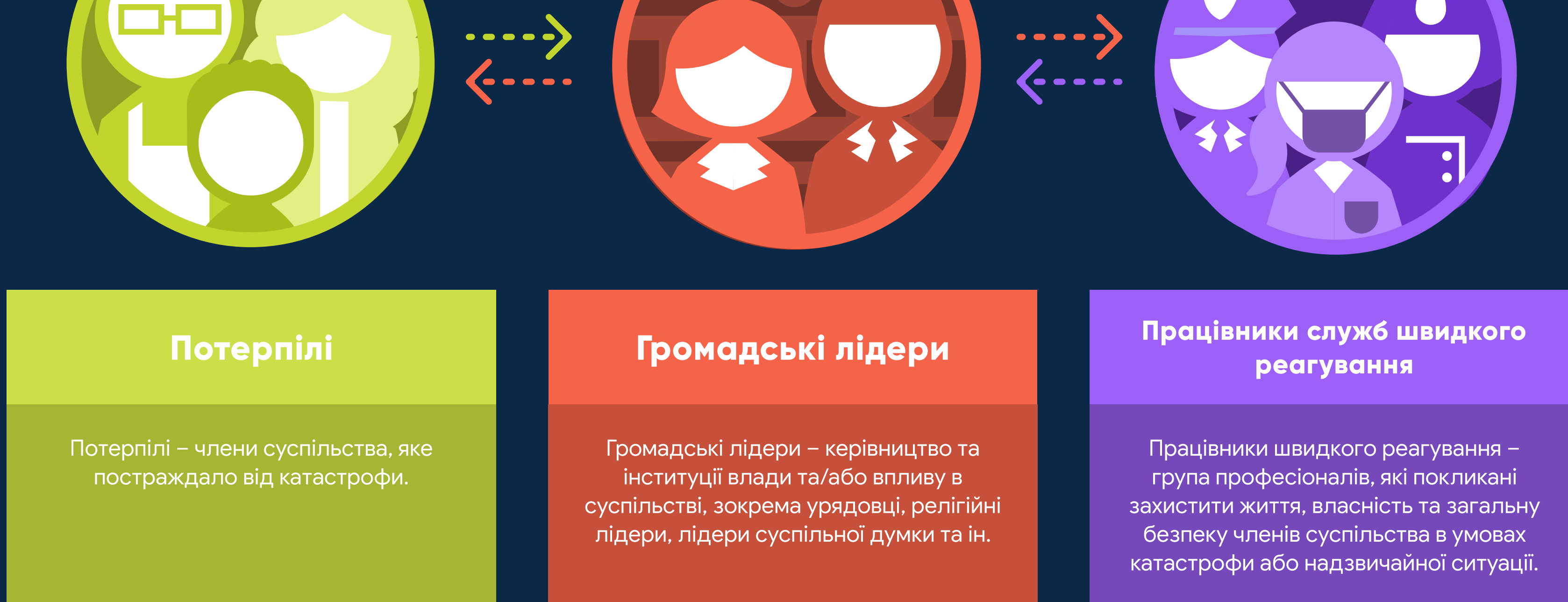
Регулювання стресу протягом етапів хронічної циклічної катастрофи. Різні етапи хронічної циклічної катастрофи спричиняють різні рівні стресу. У відповідь на цей стрес існує спектр адаптивних (здорових) та дезадаптивних (нездорових) реакцій, які можуть проявляти постраждалі, суспільство та служби реагування. Адаптивне регулювання стресу на кожному етапі потребує від кожної групи різних дій. Нижче на схемі зазначені приклади ключових дій, що допоможуть кожній групі залишатися в зоні здорової регуляції стресу.



Якщо залишати проблему без уваги, то постраждалі, суспільство та працівники служб швидкого реагування опиняться у фіолетовій та червоній зонах – у край тяжкому стані. Більш адаптивні дії окремих людей та керівництва утримують ці групи в зоні здорового регулювання стресу.

Обличчя катастрофи

Кожне «обличчя», тобто кожна група, яка переживає катастрофу, складається з різних підгруп. Вплив катастрофи на групи підвищеного ризику може бути сильнішим і більш безпосереднім. До того ж групи підвищеного ризику можуть відчувати несправедливість у наданні допомоги.

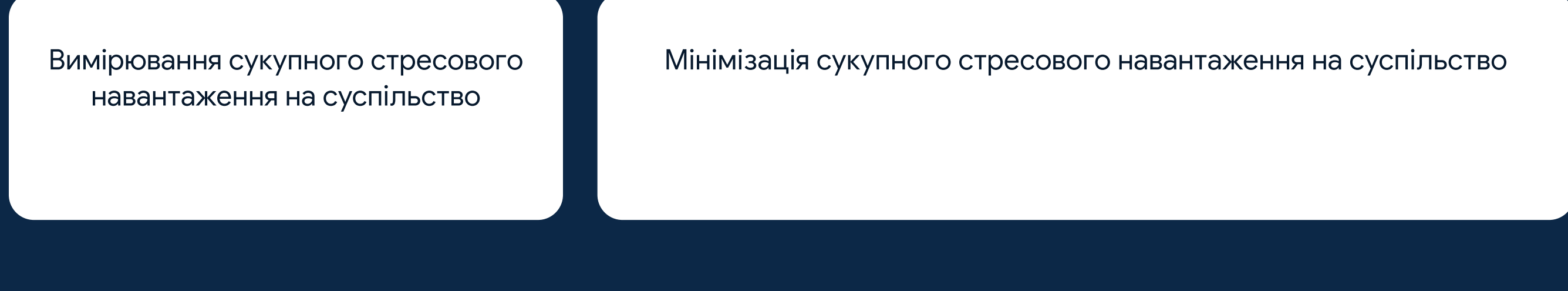


Основні дії з адаптивної мінімізації стресу

| | Очікування | Вплив | Адаптація | Розвиток і відновлення |
|--------------------------------------|--|--|--|---|
| Потерпілі | Визначити тих, хто мав попередній схожий досвід і добре адаптувався, і залучити їх до роботи всередині їхньої громади. Розпочати регулярні практики, що допомагають керувати енергією тривоги у конструктивне русло, – як-от медитації. | Надати потерпілим, що пережили подібне, можливість поділитися згадками та досвідом з іншими. Ділитися доступною до правдивої та перевіреної інформації. | Брати участь у поминальних та інших ритуалах; займатися соціальною підтримкою. Брати участь у місцевих проєктах, спрямованих на майбутнє після катастрофи. | Інтегрувати досвід, отриманий під час катастрофи. У разі діагностування проблем із психічним здоров'ям звертатися за професійною допомогою. |
| Громадські лідери | Чітко надавати якісну інформацію про ризики. Забезпечувати очікуваними необхідними ресурсами. | Своєчасно використовувати налагоджені партнерські відносини для задоволення найбільш нагальних потреб. Забезпечувати корисною інформацією з надійних джерел. | Оцінювати та відновлювати базові функції суспільства (наприклад, школи) з відповідними змінами. Нарощувати ресурси та стійкість для підгруп підвищеного ризику і організувати планування таким чином, щоб уникнути повернення до зневаги, яка проявлялася до катастрофи. | Заохочувати відновлення продуктивних відносин між підгрупами. Усувати конкуренцію та неприязнь, що могли зберегтися чи розвинулися між підгрупами. |
| Працівники служб швидкого реагування | При плануванні враховувати уроки з досвіду інших громад (якщо це перший цикл) або з попередніх циклів (якщо це новий цикл). | Зосереджуватися на навчанні та зміцненні спільноти. Задовольняти потреби працівників служб швидкого реагування в створенні безпеки для їх сімей; спільні укріплені ресурси. | Консультуватися й підтримувати працівників служб швидкого реагування, щоб вони відчували в собі сили продовжувати роботу без значного залучення додаткової зовнішньої допомоги. Залучати експертів з психічного здоров'я під час катастроф для підтримки тих працівників служб швидкого реагування, в яких є ризик вигорання. | Інтегрувати набутий досвід для майбутнього реагування, навчання та підготовки. Відстежувати наявність постійного та сильного стресу та звертатися по допомогу. |

Поріг стресового навантаження на суспільство

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



Гострі стресори
Криза сфери охорони здоров'я, економічна криза, екологічна криза, конфлікт між поліцією та суспільством (Катастрофа 1 і 2)

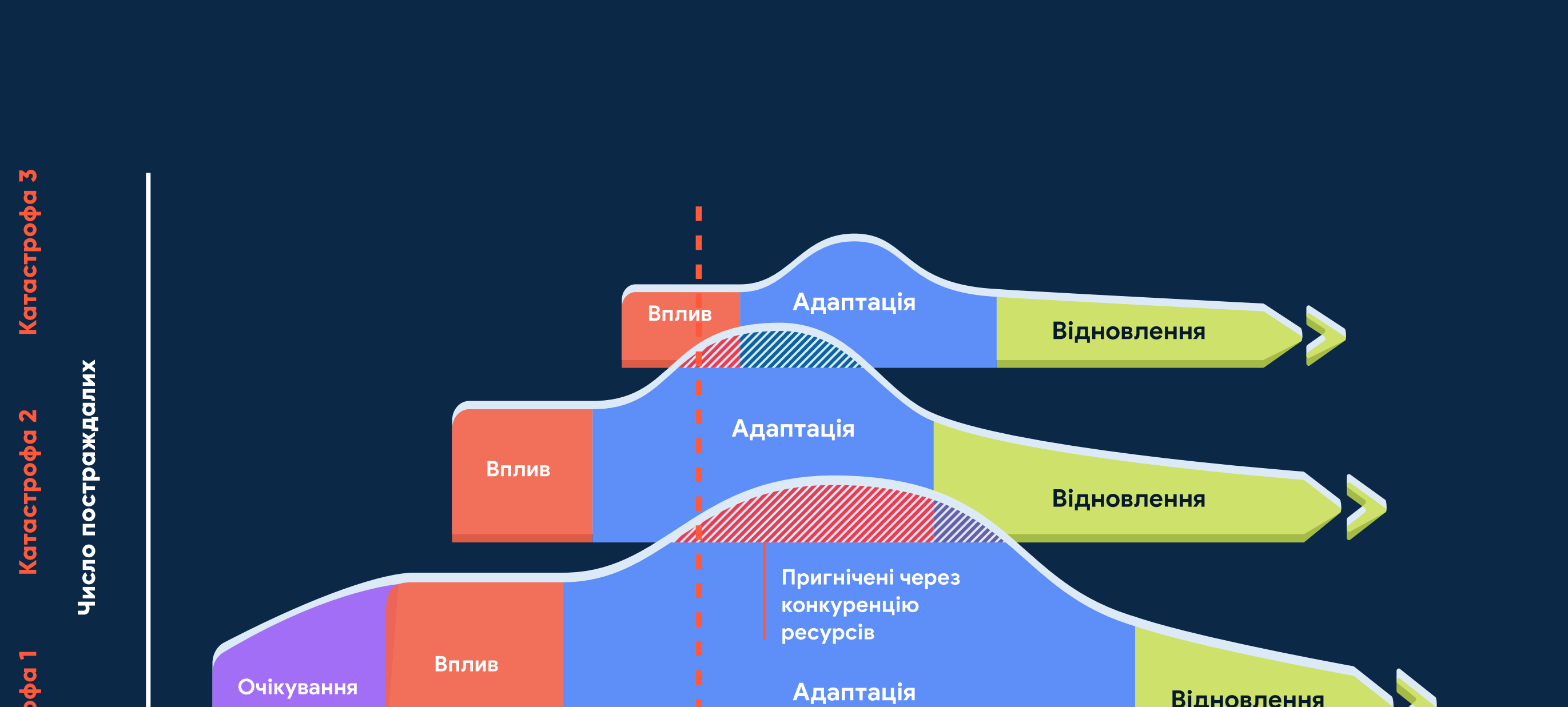
Хронічні стресори
Насилья, погані стан здоров'я населення, нестабільність житлових умов, відсутність політичного представництва, зменшення населення

Фундаментальні проблеми
Безробіття, низька довіра до інституцій, бідність на протязі кількох поколінь, дискримінація та ін.



Листок балансу суспільства

Безперервні катастрофи здатні викликати велике навантаження на ресурси спільноти. За умов належної продуктивності спільноти, самих постраждалих та служб швидкого реагування на кожному етапі кризи можуть бути мінімізовані, а можливості спільноти – покращені.



Потенційно негативний вплив стресорів стає ще небезпечнішим, коли в суспільстві вже наявні значні фундаментальні проблеми, наприклад серед підгруп підвищеного ризику. Підгрупи підвищеного ризику мають більш високий рівень накопиченого стресу – це стресове навантаження, яке дедалі ускладнюється вже доволі високим рівнем фундаментальних проблем. Цим підгрупам може бути корисною додаткова підтримка із зовнішніх джерел, яка посилить їхні можливості реагування. Спільноти, які здатні подолати погіршуючі фактори та зміцнити захисні фактори, зможуть успішніше знизити кумулятивне стресове навантаження та мають більше шансів зрештою зміцнити свою спільноту.

Розроблено: