

Розуміння та подолання вікарної травми

Вікарна травма – це вид стресової реакції, яка виникає, коли людина дізнається або співчуває болю і стражданням інших людей. Вікарну травму іноді називають вторинним стресом, оскільки це стрес, який людина відчуває через те, що відбувається з іншими.

Хто найуразливіший до вікарної травми?

Переживання вікарної травми — професійний ризик для багатьох фахівців, серед яких медичний персонал, працівники гуманітарних організацій, правозахисники, модератори контенту та інші робітники.

Які типові ознаки і симптоми вікарної травми?

При вікарній травмі ви можете відчувати низку загальних ознак стресу, зокрема:

- ✓ порушення сну (труднощі із засинанням, тривалістю сну, тривожні сновидіння чи кошмари);
- ✓ соматичні симптоми, як-от головний біль та ломота у тілі;
- ✓ відчуття роздратованості чи гніву;
- ✓ розсіяність чи нездатність зосередитися;
- ✓ неможливість розслабитися та заспокоїтися;
- ✓ почуття смутку, горя, безпорадності, зневіри;
- ✓ збільшення вживання алкоголю чи снодійних препаратів.

Переживаючи вікарну травму, ви можете відчути деякі або й усі перелічені нижче симптоми:

1. Ознаки посттравматичного стресу.

До таких ознак належать:

- ✓ нав'язливі думки про тривожні події;
- ✓ посилення занепокоєння/тривоги/внутрішніх монологів;
- ✓ здригання або постійний стан підвищеної готовності;
- ✓ бажання уникнути тривожних новин та нагадувань про неприємні події.

2. Зміни у розумінні сенсу життя, свого призначення, духовності.

Вікарна травма часто по-особливому впливає на наш світогляд — наші основні переконання та уявлення про те, як влаштований світ. Нерідко вікарна травма ставить під сумнів і змінює основні переконання щодо існування та природи вищої сили, розуміння сенсу життя та його мети, а також власної ідентичності та відповідальності людини. Серед іншого, це може проявлятися як:

- ✓ відчуття втрати сенсу, мети та надії;
- ✓ цинізм та/або відчуття провини.

3. Зміни у відносинах.

Вікарна травма змінює ваше ставлення до себе та інших, впливаючи на здатність співчувати та співпереживати, відчуття зв'язку із собою та іншими важливими людьми у житті. Таким чином, вікарна травма впливає на вашу поведінку та взаємодію з іншими людьми. Це часто проявляється у наступний спосіб.

- ✓ Зниження здатності співчувати та співпереживати.
- ✓ Труднощі з відчуттям зв'язку з тим, що відбувається навколо та всередині вас.
- ✓ Труднощі з прийняттям себе або позитивним ставленням до себе. Ваше ставлення до себе та інших зазнає негативних змін.
- ✓ Проблеми з визначенням кордонів між собою та іншими (наприклад, коли ви берете на себе надто велику відповідальність, неохоче йдете з роботи в кінці робочого дня, намагаєтеся втрутитися і контролювати життя інших людей).

Як проявляється вікарна травма в поведінці?

Вікарна травма може негативно вплинути на ваше ставлення до себе, своєї роботи, колег, а також до роботи та ефективності організації, в якій ви працюєте. Згодом у вас сформується небажані моделі поведінки через ваше ставлення та реакцію на роботу та інших людей.

У таблиці¹ нижче наведено кілька поширених поведінкових патернів, що виникають внаслідок пережитої вікарної травми.

	← НАДМІРНЕ ЗАЛУЧЕННЯ	→ НЕДОСТАТНЄ ЗАЛУЧЕННЯ	
	Співпраця	Віддалення	
Порятунок	Допитливість	Спостереження	Стурбованість ефективністю роботи
Надмірна відповідальність за інших	Прагнення знати більше	Роздуми	Жорсткість
Намагання все виправити	Співпереживання	Професійне відсторонення	Цинізм
Бажання виконати все самостійно	Відповідальність за дії та їхній результат	Дотримання кордонів	Відсутність відповідальності чи занепокоєння щодо дій та їхнього результату
	Розробка стратегій	Різні види діяльності, у які	

¹ Table adapted from QPASTT (2016) *Compassion Fatigue, Burnout, and Vicarious Trauma*. Queensland Program Of Assistance To Survivors Of Torture and Trauma QPASTT Guidebook (Таблицю адаптовано з QPASTT (2016) «Втома від співчуття, вигорання та вікарна травма». Рекомендації Квінслендської програми допомоги жертвам катувань і травм QPASTT).

	Відстоювання інтересів	можна інвестувати час	Заняття менш важливими справами
--	------------------------	-----------------------	---------------------------------

Немає нічого поганого у пересуванні туди-сюди по континууму, залежно від обставин. Однак, якщо ви помітили, що «застрягли» в помаранчевій зоні, важливо спробувати зрозуміти, що з вами відбувається, а потім вжити заходів.

Як запобігти вікарній травмі та відновитися після неї?

Вікарна травма — передбачуваний результат, якщо ваша робота пов'язана з наданням допомоги іншим під час або після травматичного досвіду. Що можна зробити в такій ситуації?

Принцип «4 факторів» забезпечує зручну модель, яка допомагає визначити дієві методики запобігання та подолання вікарної травми.

1. Усвідомлення

Нагадування про важливість усвідомлення та розуміння того, що ми переживаємо, і якою є наша реакція з плином часу.

Розширюючи свої знання про вікарну травму та її вплив на нас, ми можемо свідоміше реагувати та долати її.

Ефективніший самоконтроль сприяє кращій підготовці до визначення власних потреб у різних ситуаціях для оптимального запобігання чи подолання вікарної травми.

2. Зв'язок

Зв'язок — це один з найкращих бар'єрів проти емоційного стресу. Існує щонайменше два важливих аспекти, які слід розвивати:

- ✓ тісні та підтримуючі стосунки з сім'єю, друзями, колегами та домашніми тваринами;
- ✓ зв'язок із джерелами сенсу та мети життя, надії, натхнення, перспективи.

3. Культура

Цей фактор визначає силу нашого оточення та «культур», які формують наше повсякденне життя. Оцініть, наскільки культура вашого підприємства захищає та підтримує працівників, які стикаються з потенційно тривожною інформацією чи ситуаціями. Важливі питання, які слід розглянути:

- ✓ Яка специфіка моєї роботи? Наскільки високий ризик вікарної травми, пов'язаний з цією посадою чи родом заняття?
- ✓ Як саме моє підприємство та керівник(и) забезпечують відчуття безпеки, захищеності, підтримки та комфорту?

4. Подолання

У людей, які систематично практикують безпечні методи подолання стресу та управління ним, як правило, більший емоційний бар'єр та стресостійкість. Таким чином, з часом вони ефективніше працюють, опинившись у ситуаціях з підвищеним ризиком отримання вікарної травми. Існує багато корисних методик самопомогои та подолання стресу. До них належать:

- ✓ фізичні вправи;
- ✓ проведення часу з близькими людьми;
- ✓ здорове харчування та підтримання водного балансу;
- ✓ повноцінний сон;
- ✓ проведення часу на природі;
- ✓ медитації чи інші практики релаксації;
- ✓ творчі заняття, які не пов'язані з роботою;
- ✓ заняття чимось, що приносить радість та задоволення.

Кілька запитань для роздумів

1. Які аспекти вашої роботи/посади збільшують ризик отримання вікарної травми?
2. Які підтримувальні чи захисні фактори, пов'язані з вашою роботою, допомагають захистити вас від вікарної травми?
 - a. Які підтримувальні чи захисні фактори присутні поза вашою роботою?
3. Чи переживали ви вікарну травму?
 - a. Якщо так, як це вплинуло на вас?
 - b. Які зміни вас насторожили? Якими були ваші «ранні ознаки»?
 - c. Чи відчували ви ознаки травми, зміни у світогляді та відчутті сенсу і мети життя, або зміни у відносинах? Якщо так, що з цього вплинуло на вас або засмутило вас найбільше?
4. Розгляньте континуум надмірного та недостатнього залучення:
 - a. Відчуваючи пригніченість та стрес, в якому напрямку ви схильні рухатися?
 - b. Що найшвидше приведе вас до помаранчевої зони?
5. Ознайомтеся з інформацією про 4 фактори: «Усвідомлення, Зв'язок, Культура та Подолання».

- a. Які ваші сильні сторони?
- b. Які ваші найуразливіші сторони?
- c. Які ефективні стратегії подолання стресу ви використовуєте?
- d. Що б ви хотіли покращити у цій галузі? Наприклад, чим би ви хотіли займатися частіше або яку нову практику бажаєте опанувати? Як ви спробуєте досягти цього?