

## СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ВИМУШЕНИМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ В УКРАЇНІ

На сьогоднішній день українська держава перебуває у досить скрутному становищі. Воєнні дії та проведення Антитерористичної операції на сході України послугували причиною занепаду економічної, політичної, соціальної сфер нашої країни. Некеровані дії бойовиків, прагнення оволодіти владою на українських землях будь-якими методами створюють одну з найскладніших соціальних проблем для жителів східних областей, які вимушені залишати свої домівки заради збереження власного життя та життя своїх сімей. Вимушені переселенці перебувають між двома полюсами проблем: рідна домівка та стабільна робота, любов до Батьківщини і всього українського може стати причиною загибелі; а в районах, незахоплених бойовиками, брак коштів може стати причиною не менших страждань. Відповідно, вони мають потребу в матеріальній, фінансовій, соціально-педагогічній і психологічній допомозі та підтримці. Стрес, пов'язаний із позбавленням домівки, відсутністю стабільності та звичного стану речей, втратою годувальників, друзів, родичів, батьків, позбавлення їхньої турботи і любові, негативно впливає на особистість. Особливо гостро сприймають цю ситуацію діти, психіка яких досить чутлива до травмуючих подій. Скрутне становище призводить до відчуття дискомфорту, зниження активності та самооцінки, підвищення тривожності, агресивності, виникнення негативного ставлення до інших людей. Тому дана проблема, яка є не лише політичною, а й соціальною та психологічною, потребує комплексної соціально-педагогічної роботи та особливих ресурсів для її вирішення, особливо полегшення стану вимушених переселенців та їх дітей.

Травматичні переживання, які виникають у переселенців, можуть перерости в травматичний синдром, при якому індивід обтяжений

невирішеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до всіх запропонованих видів допомоги.

До основних переживань, які виникають у переселенців можна віднести:

**Смерть і виживання.** Смерть членів сім'ї є однією з найбільш стресових подій. Смерть чоловіка (жінки) або дитини, втрата батьків для маленьких дітей та підлітків - найбільша криза для більшості людей, що призводить до ні з чим не зрівняного стресу.

Після несподіваного зіткнення зі смертю у людини, яка вижила, залишається тенденція чіплятися за відбитки, залишені смертю у пам'яті, та міркувати про те, що сталося знову, і знову, багаторазово переживаючи у думках або висловлюваннях сцени смерті. Пам'ять людини, яка вижила завжди сфокусована на найбільш страхітливих аспектах подій. Повторне переживання травмуючих подій зазвичай носить нав'язливий характер і підпорядковує собі розум в той час як людина хотіла б відгородитися від спогадів. Насильницькі спогади (flash - backs) зазвичай супроводжуються тремором, підвищеним серцебиттям, тривогою і навіть панічними атаками, особливо на ранніх стадіях посттравматичного періоду. Вночі такі спогади носять характер кошмарів, пов'язаних зі сценами несподіваних зіткнень зі смертю. Образи смерті дуже часто асоціюються з почуттям провини, наприклад провини людини за своє виживання, з обвинуваченням себе у виживанні за рахунок інших, які вмирали поруч, просячи про допомогу, і по відношенню до яких вони проявили бездушність і байдужість для того, щоб врятувати своє життя.

Повторно пережиті фантазії або розповіді про смерть близьких людей виконують адаптивну функцію у прагненні індивіда опанувати ці спогади та інтегрувати їх. Те, що несподіване зіткнення зі смертю є настільки психотравмуючим, можна пояснити тим, що воно підриває почуття невразливості індивіда. Впевненість змінюється небезпекою, безпека перетворюється на загрозу, смерть досить різко і несподівано стає дуже

реальною. Враховуючи вразливість, викликану несподіваною зустріччю зі смертю, важливо те, що така зустріч оживляє старі травматичні переживання колишніх розлук, смертей або інших епізодів, обумовлених катастрофами, що може послужити причиною сильної тривоги, пов'язаної зі смертю. На більш глибинному рівні тривога, пов'язана зі смертю, може являти собою страх дезінтеграції «я», наприклад, страх «збожеволіти».

**Втрата і горе.** Будь-яка втрата - важлива для людини, вона має великий вплив на її почуття, мислення та поведінку. Буває багато різних втрат - втрата близьких людей, втрата житла, втрата кола спілкування, втрата роботи, грошей та матеріальних цінностей. Бувають також і психологічні втрати, наприклад, втрата статусу, втрата віри в себе, втрата довіри до інших, втрата надій на майбутнє, втрата особистої невразливості, втрата віри в те, що тебе захистять інші, і, що дуже важливо, втрата влади. Втрата коханих зазвичай відбувається при трагічних та страхітливих обставинах. Можливо вони загинули далеко від дому, невідомо де. Тоді їх близькі можуть пережити період очікування та невизначеності по відношенню до того, що сталося. У цей час переселенці коливаються між надією та відчаєм. Таке положення є надзвичайно стресовим. Якщо період очікування затягується, багато переселенців можуть поступово повірити у можливість смерті в той час як інші продовжують чекати і ніколи не втрачають надії навіть тоді, коли всі здорові міркування приводять до висновку про те, що зниклий помер. Людині важко інтегрувати підтвердження смерті в повсякденну реальність і таким чином пристосуватися до втрати, якщо смерть була підтверджена через третю особу, але не було можливості побачити тіло померлого. Якщо можливість попроситися або провести похоронний ритуал відсутня, поняття смерті стає абстрактним. Переселенця постійно мучать питання: як померла зникла людина? страждала вона? чи була вона один або їй хтось допомагав? хто був свідком її смерті? Люди можуть малювати собі картини жахливої смерті і їм потрібно допомогти отримати можливість попроситися з

померлим. Ніхто з тих, хто бачив тіло загиблого близької людини, ніколи не пошкодував про це.

**Фази переживання горя.** Початкова фаза горя - шок і заціпеніння. Характерний стан може тривати від кількох секунд до кількох тижнів, у середньому до 7-9-го дня, змінюючись поступово іншою картиною. Заціпеніння - найбільш помітна особливість цього стану. Той, хто скорбує, скутий, напружений. Його дихання утруднене, неритмічне, часте бажання глибоко вдихнути призводить до переривчастого, судорожного (як по сходінках) неповного вдиху. Звичайні втрата апетиту та сексуального потягу. Нерідко виникають м'язова слабкість, малорухливість, іноді вони змінюються хвилинами метушливої активності.

У свідомості людини з'являється відчуття нереальності того, що відбувається, душевне оніміння, нечутливість, оглушення. Притупляється сприйняття зовнішньої реальності і тоді в подальшому нерідко виникають прогалини у спогадах про цей період. Першим сильним почуттям, що прориває пелену заціпеніння та оманливої байдужості, нерідко виявляється злість. Вона несподівана, незрозуміла для самої людини, яка боїться, що не зможе її стримати.

Наступний крок на цьому шляху це фаза пошуку - відрізняється нереалістичним прагненням повернути втраченого і запереченням не так факту смерті, як сталості втрати. Важко вказати на часові межі цього періоду, оскільки він поступово змінює попередню фазу шоку, і потім характерні для нього феномени ще довго зустрічаються в наступній фазі гострого горя, але в середньому пік фази пошуку припадає на 5-12-й день після звістки про смерть.

У цей час людині буває важко утримати свою увагу на зовнішньому світі, реальність ніби покрита прозорим серпанком, вуаллю, крізь яку часто-густо пробиваються відчуття присутності померлого.

Надія, що постійно породжує віру у диво, якимось чином співіснує з реалістичною установкою, яка звичним чином керує всією зовнішньою

поведінкою того, хто горює. Ослаблена чутливість до протиріч дозволяє свідомості якийсь час жити за двома законами, що не втручаються у справи один одного - по відношенню до зовнішньої дійсності за принципом реальності, а по відношенню до втрати - за принципом «задоволення». Вони уживаються на одній території: в ряді реалістичних сприйнятів, думок, намірів («зараз подзвоню їй по телефону») стають образи об'єктивно втраченого, але суб'єктивно живого буття, стають так як ніби вони з цього ряду і на секунду їм вдається обдурити реалістичну установку, приймаючи їх за «своїх».

Потім настає третя фаза - гострого горя, що триває до 6 – 7 тижнів з моменту трагічної події. Інакше її іменують періодом відчаю, страждання і дезорганізації і - не дуже точно - періодом реактивної депресії.

Зберігаються, і перший час можуть навіть посилюватися, різні тілесні реакції – ускладнене вкорочене дихання, астенія, м'язова слабкість, втрата енергії, відчуття тяжкості будь-якої дії; відчуття порожнечі у шлунку, скутість у грудях, ком у горлі, підвищена чутливість до запахів, зниження або незвичайне посилення апетиту, сексуальні дисфункції, порушення сну.

Це період найбільших страждань, гострого душевного болю. З'являється безліч важких, іноді дивних і страшних почуттів та думок. Це відчуття порожнечі та безглуздості, відчай, почуття самотності, злість, вина, страх і тривога, безпорадність. Типове незвичайне поглинання образом померлого та його ідеалізація - підкреслення надзвичайних чеснот, уникнення спогадів про погані риси та вчинки. Горе накладає відбиток і на відносини з оточуючими. Тут може спостерігатися втрата теплоти, дратівливість, бажання усамітнитися. Змінюється повсякденна діяльність. Людині важко буває сконцентруватися на тому, що вона робить, важко довести справу до кінця, а складно організована діяльність може на якийсь час стати і зовсім недоступною.

Як це не парадоксально, біль викликається самим тим, хто горює: феноменологічно у нападі гострого горя не померлий йде від нас, а ми самі

йдемо від нього, відриваємося від нього або відштовхуємо його від себе. І ось цей, своїми руками зроблений відрив, цей власний відхід, це вигнання коханого: «Іди, я хочу позбутися від тебе ...» і спостереження за тим, як його образ дійсно віддаляється, перетворюється і зникає, і викликає, власне, душевну біль.

У фазі гострого горя той, хто горює, виявляє, що тисячі і тисячі дрібниць пов'язані в його житті з померлим («він купив цю книгу», «йому подобався цей вид з вікна», «ми разом дивилися цей фільм») і кожна з них захоплює його свідомість у «там і тоді», в глибину виру минулого і йому доводиться пройти через біль, щоб повернутися на поверхню. Біль іде, якщо йому вдається винести з глибини піщинку, камінчик, мушлю спогадів і розглянути їх на світлі сьогодення в «тут і тепер». Психологічний час заглибленості, «справжнього у минулому» йому потрібно перетворити на «минуле у сьогоденні».

У період гострого горя його переживання стає провідною діяльністю людини, становить основний зміст всієї його активності і стає сферою розвитку його особистості. Тому фазу гострого горя можна вважати критичною щодо подальшого переживання горя, а часом вона набуває особливого значення і для всього життєвого шляху.

Четверта фаза горя називається фазою «залишкових поштовхів та реорганізації». На цій фазі життя «входить у свою колію», відновлюються сон, апетит, професійна діяльність, померлий перестає бути головним зосередженням життя. Переживання горя тепер не провідна діяльність, воно протікає у вигляді спочатку частих, а потім все більш рідкісних окремих поштовхів, які бувають після основного землетрусу. Такі залишкові напади горя можуть бути настільки ж гострими як і в попередній фазі, але на тлі нормального існування суб'єктивно сприймаються як ще більш гострі. Четверта фаза, як правило, триває протягом року: за цей час відбуваються практично всі звичайні життєві події і надалі починають повторюватися. Річниця смерті є останньою датою в цьому ряду.

Втрата житла є також психотравмою для людини. Втрата будинку означає втрату важливих соціальних символів, які підтверджують особу та статус індивіда. Фотографії, документи людини, одяг та книги - все це характеризує індивіда. Якщо втрачається будинок, також втрачаються основи безпеки, принаймні на деякий період. Скорбота за втраченою домівкою часто придушується почуттям, що не можна скаржитися, якщо ти вижив.

Втрата найближчого оточення викликає колективну психотравму тому, що являє собою втрату почуття приналежності. Дуже часто мають місце ідеалізація колишньої громади і відчуття, що тепер все втрачено і ніщо не зможе замінити старе. Відчуття дезорієнтації та «неприналежності ні до чого» може бути всеохоплюючим. Якщо переселенці не прагнуть створювати нові «домівки» та нові «суспільства» на новому місці проживання, вони, мабуть, можуть втратити почуття спільності. Усі перераховані раніше втрати можуть супроводжуватися зниженням самооцінки і довіри до навколишнього світу та інших людей. Якщо щось заважає спробі переселенців створити будинок у новому оточенні або ця спроба була невдалою, їх може долати розчарування. Підтримка на соціальному рівні, що надається іншими людьми, дуже важлива в такі періоди. Переселенці потребують турботи, розради, практичної допомоги та соціальної підтримки для того, щоб впоратися з емоційним болем і соціальними проблемами. Слухаючи розповідь про почуття людини, яка понесла втрату, її спогади про минуле, опис її життя і майна, можна допомогти їй висловити свою скорботу і поступово змиритися із втратою. Зокрема корисна підтримка членів сім'ї особливо, якщо вони пережили такі ж самі психотравми.

Безпорадність та відчай є домінуючими почуттями, пов'язаними із втратою. Активне надання допомоги іншим корисно у боротьбі з відчаєм. Печаль, туга, гнів, плач в оточенні, що підтримує та заохочує, також допомагають людині поступово знайти надію на краще і заново знайти сенс у житті. У перший час людині може здатися, що життя закінчене, але воля до

життя перемагає, з рештою, у більшості випадків, у той же час надія на краще знову веде людей до боротьби за виживання.

### **Висновки:**

Міграція - соціальний процес, переміщення окремих груп та індивідів. Класифікація міграції : за типом: стихійна, хаотична, організована; за мотивами: добровільна, вимушена, примусова; за територіальним переміщенням: внутрішня, зовнішня; за масштабом: індивідуальна, групова, масова; за часом перебування: тимчасова, довготривала, постійна; за відстанню: межі селища, межі регіону, межі країни.

Проблеми переселенців: проблема адаптації: територіальної, професійної, культурної; матеріально-побутові проблеми: втрата майна, оренда житла, непрацевдантність; психологічні проблеми: стрес пов'язаний з позбавленням домівки;, відсутність стабільності; втрата рідних, друзів; нестача любові, турботи, підтримки; відчуття дискомфорту, підвищеної тривожності, агресивності; виникнення негативного ставлення до інших людей; застосування принципу колективної провини; виникнення неврозів, психопатій, короткочасних психогенних розладів; політико-правові проблеми: відновлення втрачених документів; оформлення фінансової адресної допомоги; забезпечення прав і свобод людини в соціумі.

До основних переживань, які виникають у переселенців можна віднести: смерть і виживання, втрата і горе.

### Фази переживання горя

1. початкова фаза горя - шок і заціпеніння.
2. фаза пошуку.
3. фаза - гострого горя, що триває до 6 – 7 тижнів з моменту трагічної події.
4. фаза горя називається фазою «залишкових поштовхів та реорганізації».
5. надія на краще знову веде людей до боротьби за виживання.



Психологічна робота: індивідуальна робота: сімейна терапія для дітей до 4 р., бесіда, гра, консультація; групова робота: терапія малюнком, театралізована арт-терапія, ігрова терапія.

#### Організація соціальної роботи

1. Міська влада забезпечує житлом.
2. Соціальне інспектування (вивчення потреб і проблем).
3. Соціальний супровід переселенців.
4. Надання гуманітарної допомоги біженцям.
5. Забезпечення медичного обслуговування.
6. Влаштування дітей до навчальних закладів.
7. Забезпечення роботою працездатних громадян.
8. Забезпечення доступності комплексу послуг соціальних служб.
9. Співпраця державних і громадських організацій.