



**Aide Medicale Caritative**

**France-Ukraine**

Association loi 1901: aide aux blessés, échange de savoir-faire médical, convois d'aide humanitaire, aide aux enfants

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УКРАЇНІ

Цивільному населенню і солдатам потрібна психологічна підтримка, але засоби залишаються дуже недостатніми. На прохання українських психологів ми організуємо цієї осені в Україні два тренінги з французькими спеціалістами з психотравматології та фахівцями знеболення:

- Перший тренінг: Підхід до лікування **посттравматичного стресового розладу (ПТСР)\***, до уваги психологів.

- Другий тренінг: **Керування стресом та болем\*** за допомогою психо-тілесних методів, до уваги персоналу лікарень та осіб, що займаються тяжкопораненими, зокрема ампутуваними і потерпілими від опіків.

### Для чого курси з психотравматології?

Війна на Донбасі створює численні посттравматичні стресові розлади серед солдатів і цивільного населення (біженців, тих, хто зазнали бомбардування, тортури, сімей солдат, медпрацівників) Психологічний травматизм повинен бути визнаним і підлягати лікуванню, щоб дозволити потерпілим повернутися до нормального суспільного життя.



Однак, виявляється, що українська система навчання в галузі гострої психотравматології була занедбана, адже протягом 30 років Україна була поза конфліктами, тероризмом чи великими катастрофами. Українським психологам не вистачає засобів, щоб належним чином допомагати потерпілим, і до того ж, у великих масштабах. Можливості урядових структур на даний час недостатні. Ось чому психологи і медпрацівники-волонтери виявили ініціативу самим пройти підготовку.

З 2013 року, вже не один тренінг відбувся в Україні чи за кордоном. Однак, потреби залишаються значними, щоб протистояти розмаху кризи в даний час. Таким чином, українські психологи з ентузіазмом сприйняли можливість доступу до французького підходу в галузі психотравматології і керування болем.



Тренінги, які ми організуємо, розроблені таким чином, щоб передати учасникам засоби, які можна зразу ж застосовувати в їхній практиці з пацієнтами.

Ті, хто пройшли підготовку, в свою чергу стануть інструкторами, які передадуть і поширять набутий досвід, щоб якнайшкороше задовільнити потреби. Ці курси будуть оцінюватися і поновлюватися відповідно до

потреб.

### Наш партнер в Україні



Ми працюємо з неурядовою організацією «Українська Асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» або «Психологічна Кризова Служба». Це громадське об'єднання, створене психологами-волонтерами «Психологічної служби Майдану», налічує зараз понад 300 фахівців і стільки ж нефахівців.

Асоціація поставила перед собою подвійне завдання, з однієї сторони, забезпечити навчання фахівців та волонтерів, а з іншої сторони, лікувати тих, хто зазнав психологічної травми: біженці, солдати, сім'ї, але також працівники госпіталів та волонтери, яким також потрібна психологічна підтримка. (<http://psyservice.org>)

## Інструктори



Українські психологи потребують сертифіковані тренінги, для того щоб гарантувати якість здобутих знань.

Психологи « Центру Психотравми » Інституту Віктимології підтримують цей проект навчання в Україні. Інститут займає передові позиції, які визнаються на міжнародному рівні, ведучи клінічну, наукову та університетську діяльність. Інститут виступає координатором мережі UnitWin ЮНЕСКО « Підхід до насильства ». [www.institutdevictimologie.fr](http://www.institutdevictimologie.fr)



Ми отримали також згоду Французького Інституту Психо-Тілесних Практик (IFPPC), який пропонує навчання, направлене на обезболення та зняття стресу за допомогою гіпнозу. IFPPC вже підготував команди госпіталю Інвалідів в Парижі, який, між іншим, приймає французьких ветеранів. ([www.ifppc.eu](http://www.ifppc.eu))

## Вартість

Вартість тренінгів сягає 4000€ та 7500€. Слід додати кошти за організацію.

Здійснення цього проекту з французькими спеціалістами залежить від можливостей фінансування.

Саме тому ми звертаємося до вашої щедрості для здійснення цього проекту.

## Як нам допомогти

- Пожертва через сайт [HelloAsso](#), проєкт « Aide psychologique en Ukraine »

- Пожертва через сайт [AMC France-Ukraine](#)

- Банківським чеком : Будь ласка, вкажіть одержувачем чеку « AMC France-Ukraine »

Надішліть чек і координати на адресу : **AMC France-Ukraine, 3 Rue de la Liberté, 77500 Chelles**

### **\*Коротко про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)**

ПТСР розвивається, коли особа пережила травматичну подію, яка сприймалася, як загроза для її життя, з почуттям жаху та безпорадності. При гострій стадії спостерігається тривожний стан зі страхом, відчуттям неминучої смерті, збудженням або заціпенінням, іноді із травмуючою диссоціацією, де людина діє як на автопілоті і відчуває себе відірваною від реального життя.

Розвиваючись, стресовий стан стає хронічним і характеризується повторним переживанням травматичних подій, уникненням їх і станом тривоги, спричиненим почуттям постійної небезпеки. Особа, поглинута спогадами, які занурюють її в стан психологічної пригніченості, і ці вторгнення (інтрузії та флешбеки) провокується ситуаціями щоденного життя, які нагадують травматичну подію. Цей травматизм знову зринає вночі, в формі кошмарів. Тоді особа входить в постійний стан надзвичайної настороженості, загостреного відчуття небезпеки, і намагається уникнути будь-яку ситуацію, що могла б послужити пусковим механізмом, аж до соціальної ізоляції. Щоб спати вночі і запобігати психічній пригніченості, люди, які пережили психотравмуючі події, часто вдаються до наркотиків та алкоголю.

Діагноз та спеціалізоване лікування допомагають особам, які зазнали психічні травми, зберігати нормальне сімейне і суспільне життя.

**\*Поранені госпіталізовані** часто представляють симптоми гострого стресу, перед якими медпрацівники можуть бути безпомічними. Однак існують засоби, щоб допомагати керувати цими кризами завдяки спілкуванню та психо-тілесним методам, такими як релаксація або гіпноз.

В той же час лікування за допомогою медикаментів часто є недостатнім перед комплексними відчуттями болю, такими як біль в неіснуючих ампутованих кінцівках, за винятком введення поранених в кому. Можливо, за допомогою цих методів краще контролювати такі види болю. Поранені, спочатку в супроводі медпрацівників, самі опанують методи, щоб стати незалежними.

Очевидно, користь від кращого керування болем і стресом буде не тільки для пацієнтів, а також для медпрацівників.

Асоціація AMC France-Ukraine зареєстрована під № W771011945

Siège social : 3 Rue de la Liberté, 77500 Chelles. Association Loi 1901 RNA W771011945 – JO association n°1388 – 21 juin 2014

Web : <http://amc.ukr.fr> Email : [amc@ukr.fr](mailto:amc@ukr.fr) FB : <http://www.facebook.com/amcfru>