



Тетяна Забзалюк

Президент Гільдії Інтегративної
Психології, психолог



COMPLETE SPA
Above & Beyond

ЛІКАР ТА ПАЦІЄНТ. СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

ПЕРШ ЗА ВСЕ, СЛІД ЧІТКО РОЗУМІТИ СЕБЕ ТА СВОЇ МОЖЛИВОСТІ

Якщо ви, як лікар, не готові надати психологічну підтримку (не проходили спеціалізоване навчання/тренінг, не маєте психоемоційних або фізичних сил), тоді ні в якому разі не слід починати розмову з приводу психологічного стану пацієнта.

Якщо ж під час візиту ви розумієте, що пацієнту може бути корисною психологічна підтримка, порадьте йому звернутися до психолога.

НЕ ВАРТО СТАВИТИ ПАЦІЄНТУ ДІАГНОЗІВ ЩОДО ЙОГО/ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО, ПСИХІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ

Це може образити або ж налякати людину, спричинити додатковий стрес та розгубленість.

Якщо ви помічаєте, що поведінка пацієнта все ж таки підозріла, мислення й мовлення не зв'язні, а фізичних пошкоджень та причин для цього немає, тоді ви можете порадити людині відвідати психіатра задля діагностики та додаткової допомоги.

У СТАНІ ГОСТРОГО СТРЕСУ ВИ МОЖЕТЕ ПІДТРИМАТИ ЛЮДИНУ ДУЖЕ ПРОСТИМИ РЕЧАМИ: СПОКІЙНИМ ГОЛОСОМ, ДБАЙЛИВИМ СТАВЛЕННЯМ, ЗАПИТАННЯМИ ЩОДО ЇЇ АКТУАЛЬНОГО СТАНУ ТА ПОТРЕБ (НАПРИКЛАД, СПИТАЙТЕ ЧИ ХОЧЕ ЛЮДИНА ПИТИ)

Якщо пацієнт починає вам щось розказувати, варто вислухати, проявити повагу та увагу до нього.

Не просіть детальніше розповісти ситуацію - це може спровокувати ретравматизацію психіки. Далі варто порекомендувати, куди можна звернутись за додатковою допомогою (мотивуйте це тим, що у важкі часи кожен має дбати про своє психічне здоров'я, навіть якщо ніколи раніше цього не робили).

Запропонуйте контакти волонтерів-психологів.

НЕ ВАРТО КАЗАТИ ЗАГАЛЬНИХ ФРАЗ ТИПУ «Я ВАС РОЗУМІЮ», «НЕ ПЕРЕЙМАЙТЕСЬ», «УСЕ БУДЕ ДОБРЕ», «А ІНШИМ ЩЕ Й ГІРШЕ, НІЖ ВАМ» І Т.Д.

Такі висловлювання позбавлені емпатії та співчуття, вони не об'єктивні, не є правдою, вони можуть травмувати людину, яка й так травмована подіями.

Якщо ви хочете підтримати пацієнта, вислухайте його, побудьте поруч, скажіть, що до вас можна звертатись, що у вас є контакти спеціалістів, які надають психологічну підтримку, що від психіки залежить велика частина нашого здоров'я та благополуччя.

ЯКЩО ПАЦІЄНТ ПОЧИНАЄ ПЛАКАТИ, НЕ ТРЕБА ОДРАЗУ ЙОГО ЗУПИНЯТИ

Частіш за все це напруга, що виходить, і йому/їй скоро полегшає. Але якщо плач здається затяжним або посилюється, людині треба допомогти заземлитись – дати води, сфокусувати погляд на чомусь у кабінеті (наприклад, скажіть “подивись на мене, я тут, ти тут”), сказати глибоко вдихнути і дуже повільно видихнути (кілька разів повторити), якщо треба, запропонувати необхідні ліки.

За психологічною допомогою звертайтеся:

Гільдія Інтегративної Психології

+38 095 927 87 49, +38 099 549 44 56

