

Вплив арт-терапії

Реагування DTCare на психологічні травми в Україні



DTCare

Знайомство з DTCare

Спираючись на більш ніж тридцятирічний досвід роботи в умовах катастроф і конфліктів, DTCare спеціалізується на розподілі міжнародної гуманітарної допомоги та впровадженні доступних освітніх і медичних програм у постраждалих громадах. Працюючи на чотирьох континентах протягом одного року з моменту свого заснування, DTCare надає критично важливу підтримку цивільному населенню, військовим і службам швидкого реагування в регіонах, охоплених катастрофами і конфліктами, щоб полегшити страждання і вселити відчуття стабільності і надії.

DTCare співпрацює з логістичною компанією DTGruelle, яка спеціалізується на міжнародних перевезеннях вантажів, з метою надання критично важливої гуманітарної допомоги в деякі з найбільш суворих і охоплених конфліктами регіонів світу. DTCare розпочала нашу Кампанію з надання допомоги Україні в кризових ситуаціях наступного дня після початку наступу Росії на Україну, використовуючи вже встановлені партнерські зв'язки та створюючи нові альянси. DTCare та її партнери тісно співпрацюють з міськими та ізольованими громадами по всій Україні, іноді будучи єдиним джерелом підтримки через численні бар'єри у наданні допомоги. В Україні майже немає місця, де DTCare не могла б позитивно вплинути.

На сьогодні відправлено 25 авіарейсів і вісім 40-футових морських контейнерів, які містять понад 30 000 продуктивних наборів, 15 000 засобів жіночої гігієни, 1 500 дитячого зимового взуття та святкових наборів, а також 10 000 засобів невідкладної медичної допомоги та лікарняного обладнання.

Що відрізняє DTCare від інших гуманітарних організацій, так це її здатність і відданість створенню довгострокових, високоефективних програм на основі особистих зв'язків. Будучи зареєстрованою як офіційна неприбуткова організація в США та Україні, DTCare поєднує фундаментальний досвід у просуванні довгострокової програми арт-терапії з метою перебудови доступної та ефективною освіти у сфері психічного здоров'я та ментальності, оскільки країна починає замислюватися про життя після війни.

Хронологія програми

Липень - 2022

- DTCare співпрацює зі скаутською організацією Związek Harcerstwa Polskiego та підтримує їхні літні табори арт-терапії для понад 5 000 українських біженців.
- Ініціювала збір мистецьких матеріалів у Пітсбурзі разом із 17 українськими церквами, школами та громадськими групами, щоб відправити до Польщі мистецькі матеріали на суму \$8 000 для надання психологічної підтримки українським біженцям.

Жовтень - 2022

- DTCare співпрацює з Благодійним фондом розвитку та підтримки Військово-морських сил України протягом 4-місячного пілотного проекту для роботи з українськими ветеранами, які страждають на ПТСР, та їхніми сім'ями в Одесі, проводячи в середньому 75 індивідуальних та групових сесій на місяць.
- Розпочато співпрацю з американськими фахівцями з арт-терапії з Нью-Йоркського університету, Університету штату Флорида та Університету Сетон-Гілл для забезпечення щотижневого спеціалізованого клінічного розвитку для українських арт-терапевтів DTCare.

Листопад - 2022

- DTCare спільно з Міжнародним гуманітарним університетом Одеси (МГУ) та американською неприбутковою організацією "Emerald Sketch" організували безкоштовний семінар "Як арт-терапія зцілює травму" для близько 150 українських студентів-психологів та арт-терапевтів у громаді.

Лютий - 2023

- DTCare, "Emerald Sketch" та МГУ розпочинають безкоштовний 14-тижневий вступний курс з арт-терапії під назвою "Підходи арт-терапії до забезпечення безпеки в умовах активних бойових дій"
- DTCare відкрив в Одесі "Відкриту студію" арт-терапії для роботи з обласною дитячою лікарнею, МГУ, Єврейським громадським центром, Норвезьким хостелом та Одеським художнім музеєм, де в середньому щотижня працюють з 80 дітьми та біженцями.

Березень - 2023

- DTCare у партнерстві з Пітсбурзькою українською благодійною коаліцією розробила програми арт-терапії для дітей та сімей, які живуть у прийомних сім'ях у Львові. Найнято 6 терапевтів на неповний робочий день, які активно працюють з 14 різними дитячими будинками, прийомними сім'ями та центрами для ВПО.

Криза в Україні в цифрах

Надано ЮНІСЕФ та УВКБ ООН

За оцінками, 41% населення України потребуватиме гуманітарної допомоги у 2023 році(1). Особливо вразливими групами є люди похилого віку та люди з інвалідністю, які можуть бути не в змозі втекти з районів підвищеного ризику. Жінки та діти, які становлять приблизно 90 відсотків людей, що тікають від кризи, наражаються на ризик гендерно зумовленого насильства, сексуальної експлуатації та зловживань.

До російського вторгнення рівень самогубств був особливо високим серед українських чоловіків (56,7 на 100 000 проти 8,4 на 100 000 серед жінок). Чоловіки також мають вищий рівень поширеності розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю, ніж жінки (11,5% проти 1,4%). Серед жінок вищий рівень поширеності депресії (3,9% проти 2,7%).(1) Зараз, в умовах активної війни з боку агресора, Росії, ці цифри, за прогнозами, подвояться.

Агентство ООН у справах біженців виявило дефіцит фінансування у розмірі 700 мільйонів доларів у перший рік війни в Україні, що створило велике навантаження на операції в сусідніх європейських країнах та інших країнах, які потребують гуманітарної допомоги.

Групи ризику:

17,7 мільйона людей, які потребують допомоги в Україні

8,2 мільйона українських біженців по всій Європі

3,3 мільйона дітей, які потребують допомоги в Україні

5,9 мільйона внутрішньо переміщених осіб

За оцінками ООН, близько 7,2 тис. українських цивільних загинули, 11,8 тис. отримали поранення



UNHCR
The UN Refugee Agency



unicef

1:Ukraine Emergency: Aid, Statistics and News | USA for UNHCR (unrefugees.org) 2:who-special-initiative-country-report---ukraine---2020.pdf

Сучасні виклики у сфері психічного здоров'я в Україні

"Війна в Україні створила додатковий тиск на і без того напружену систему охорони психічного здоров'я, порушивши надання вкрай необхідних послуг з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (ПЗПСП) для людей, які їх потребують. Проте вже зараз ведеться життєво важлива робота зі зміцнення системи реагування на надзвичайні ситуації та розбудови первинної та громадської психіатричної допомоги". -ВОЗ

Пріоритет українського менталітету щодо важливості психічного здоров'я:

Порівняно з іншими європейськими країнами, до російського вторгнення в Україні було дуже багато психічних захворювань, зокрема, високий рівень депресії, розладів, пов'язаних із вживанням алкоголю, та самогубств. Психічні розлади були другою провідною причиною непрацездатності в країні, від них страждало до 30% населення. За радянських часів психіатрія використовувалася як інструмент репресій, що призводило до того, що тих, хто виступав проти радянського режиму, вважали "психічно хворими" і ув'язнювали в психіатричних лікарнях. Нинішні бар'єри для охорони психічного здоров'я в Україні включають зниження довіри до системи психіатрії, стигматизацію, недостатню поінформованість і розуміння. Високий рівень стигматизації та сорому заважає людям звертатися по допомогу або змушує їх робити це анонімно, оскільки вони бояться отримати негативний відгук у своїх громадах, а отже, зменшує їхні шанси на працевлаштування.

**Тепер
додайте до
активної
війни**

- Дослідження проведене Psychiatric Times

Поточний надлишок пацієнтів з різним ступенем травматизму:

Згідно з дослідженням ВОЗ, у кожній п'ятій людині, яка пережила війну, протягом 10 років після неї розвинеться депресія, тривога, ПТСР, біполярний розлад або шизофренія; за оцінками, в Україні це 9,6 мільйона осіб. У тих, хто вже мав розлади психічного здоров'я, симптоми поглиблюються, часто спричиняючи комплексну травму. Люди, які звертаються по допомогу через численні травми, що часто накладаються одна на одну: переміщення, незнайомство з новим оточенням, особисті втрати, сексуальне насильство, ізоляція, безпосередній досвід насильства та руйнувань, не мають ресурсів або знань, щоб знати, з чого почати отримання допомоги під час активної війни. Охорона психічного здоров'я відсувається на другий план, щоб зосередитися на поточних фізичних загрозах, які, зрештою, додають до безперервної багаторівневої психічної шкоди. Відносини руйнуються під впливом стресу, коли матері вивозять дітей з країни, а батьки залишаються воювати, а сім'ї змушені залишати своїх старих, домівки, домашніх тварин тощо перед загрозою російського просування.

Як травма впливає на мозок:

Коли людина переживає травму, таку як бойові дії, сексуальне насильство чи зґвалтування, здатність вербально передавати свої переживання стає обмеженою. Травма викликає реакцію симпатичної нервової системи, яка є частиною нашої еволюційної спадщини боротьби, бігства або зупинки. Реакція на небезпеку є здоровою і адаптивною, однак, коли людина стикається з тривалим травматичним стресом, часто з бойовим досвідом, ці адаптивні реакції, які сприяють виживанню в стресовому середовищі, можуть зберігатися і після того, як досвід закінчився, стаючи дезадаптивними і проблематичними. Це проявляється у вигляді нав'язливих спогадів, емоційного оніміння, уникнення, дратівливої поведінки, емоційної дисрегуляції та загального відчуття ізоляції і роз'єднаності. Іншими словами, те, що спочатку є звичайною і здоровою реакцією на стрес, впливає на лінзу, через яку люди бачать себе і навколишній світ. У стані постійного емоційного перенапруження мовні ділянки мозку порушуються. Це робить і без того важкі спогади та досвід ще більш складними для вербальної та емоційної обробки.

Травма призводить до того, що кора головного мозку, яка відповідає за мову та комунікацію, знижує активність, тоді як мигдалеподібне тіло, що відповідає за реакцію людини на небезпеку, залишається сильно збудженим. Люди переживають відчуття або уявний образ перед тим, як приєднати мову, щоб вербально артикулювати його значення. Ці образи є мовою пам'яті і містять багату інформацію, за допомогою якої можна передати наш досвід. Травматичні події часто "проживаються", а не запам'ятовуються через ці образи; вони зберігаються в мозку як невербальний досвід.

До 80% людей, які страждають на ПТСР, також матимуть інші труднощі, такі як тривожні розлади, депресія, зловживання психоактивними речовинами і, в найгіршому випадку, смерть від самогубства.⁽¹⁾

Як арт-терапія змінює реакції на травму

Символи виникають природним шляхом раніше, ніж мова:

Люди переживають відчуття або уявний образ ще до того, як приєднують мову, щоб вербально артикулювати його значення. Ці образи є мовою пам'яті і містять багату інформацію, за допомогою якої можна передати досвід пацієнта. Арт-терапія має потенціал для подолання травматичного досвіду шляхом створення зв'язку з невербальними спогадами, щоб дисоційовані спогади могли бути організовані та опрацьовані в осмислений спосіб. (1)

У процесі створення творів мистецтва та їх обговорення в контексті терапевтичних стосунків пацієнт може знову побачити себе. Ця нейроестетична перспектива дозволяє визнати цінність творчості, яка пропонує залучення, навіть насолоду, пробуджуючи позитивні емоції та пропонуючи більш здорові механізми подолання через мистецтво. Арт-терапія пропонує спосіб обійти захисні механізми і, по суті, "сказати" те, що не можна сказати словами(2).

Саме арт-терапевт стає основною ланкою, яка допомагає пацієнтові дізнатися, як його розум і тіло реагують на травму, і як він може знайти здоровіші, більш керовані способи впоратися зі своїм психічним здоров'ям. Кожен арт-терапевт має медичну та психологічну підготовку для надання спеціалізованої допомоги своїм пацієнтам, працюючи над розробкою індивідуальних підходів до зцілення.



Війна Росії - це не лише фізична агресія, але й війна проти ментального здоров'я України.

- Ілля Тимаченко, BBC

За даними Київського національного медичного університету імені О.О. Богомольця, після травми існує вікно, відоме як "золоті години" - критичний період, коли необхідно вжити заходів для підтримки психічного здоров'я людини, щоб обмежити довгострокові наслідки, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога і депресія. Докази свідчать, що навіть невеликі прояви підтримки, іноді такі прості, як нагадування людині, що вона не самотня, знижують ризик розвитку станів, які можуть тривати роками(1).

Іце схоже на будь-яку хворобу: чим раніше ви почнете лікування, тим менша ймовірність того, що вона ускладниться в майбутньому.

— Агата Аббуд (менеджер з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки Міжнародного Комітету Червоного Хреста в Києві).

Іншим фактором, який впливає на те, чи розвиваються у людей довгострокові проблеми, є те, чи поділяє їхня громада травму. Війна - це саме той тип спільного досвіду, особливо коли нація об'єднується проти спільного ворога, як Україна проти Росії. Особливо складно достукатися до тих, хто найбільше потребує раннього втручання - до ізольованих громад на лінії фронту конфлікту та на досі окупованих територіях. Коли ціла країна перебуває в облозі, інфраструктура піддається обстрілам, а пересування на відкритому повітрі є небезпечним або неможливим, як жертви отримують цю важливу інформацію до того, як спливають "золоті години"?(1)

1: The mental health first aiders fighting back in Ukraine - BBC Future

Використання арт-терапії для подолання ПТСР

“Арт-терапія має унікальні можливості для вирішення психосоціальних проблем військовослужбовців, які постраждали від травми, пов'язаної з виконанням бойових завдань. Візуальна екстерналізація допомагає розблокувати блоки вербального вираження та реляційних зв'язків, що, в свою чергу, допомагає військовослужбовцям краще зрозуміти свій особистий досвід та краще зрозуміти та керувати тригерами, пов'язаними з травмою..”⁽¹⁾

- Dr. Girija Kaimal; American Art Therapy Association President

Для жертв ПТСР центральною проблемою є відчуття роз'єднаності та дисоціації зі своїм тілом, коли вони відчують брак безпеки всередині себе. По суті, вони повинні заново навчитися довіряти своєму тілу. Травматичний досвід створює "упереджене сприйняття", яке впливає на те, як обробляється майбутній досвід, настільки, що призводить до спотворення здатності точно отримувати доступ до того, що роблять тіло і розум, і реагувати на це. Це може спричинити додаткову депресію, тривогу та труднощі з участю у звичайних життєвих функціях.⁽³⁾

Арт-терапія, особливо у спільному просторі, створює безпечне середовище для стимуляції кількох почуттів одночасно, допомагаючи відновити психічне та фізичне відчуття себе всередині пацієнта, яке не завжди доступне під час традиційної індивідуальної розмовної терапії. Це включає в себе розуміння і визнання більш глибоких почуттів, спогадів і несвідомих думок, яких раніше уникав пацієнт. Цей результат дозволяє пацієнту бути відкритим для розширення доступу до більш якісної психіатричної допомоги та додатково підвищити рівень прийняття процесу зцілення. Арт-терапія використовується як доступний інструмент і місток для підвищення обізнаності громадськості про психічне здоров'я і визнана як засіб зменшення стигматизації звернень за психологічною допомогою.

1:Howard, M. (2019, June 19). *International Arts + Mind Lab*. International Arts + Mind Lab: The Center for Applied Neuroaesthetics. Retrieved April 13, 2023, from <https://www.artsandmindlab.org/your-brain-on-art-a-new-path-to-healing-war-trauma/> 2:Fabian, Renée. "How Art Therapy Can Heal PTSD." *Healthline*, Healthline Media, 13 Aug. 2019, <https://www.healthline.com/health/art-therapy-for-ptsd#How-art-therapy-can-help-with-PTSD>. 3:Perryman, Kristi, et al. "Using Creative Arts in Trauma Therapy: The Neuroscience of Healing." *Journal of Mental Health Counseling*, vol. 41, no. 1, 2019, pp. 80–94., <https://doi.org/10.17744/mehc.41.1.07>. 4:Moeenrad, Arman, et al. "Art and Psyche Festival': Utilizing the Power of Art against the Stigma around Mental Illness." *Frontiers*, Frontiers, 30 Dec. 2022, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.1027316/full#:~:text=Art%20can%20also%20be%20addressed%20as%20a%20tool,approaches%20to%20improve%20reliability%2C%20interactivity%2C%20and%20engagement%20%2813%29.>

Використання арт-терапії для зцілення від сексуального насильства

Деякі види травм є більш ізольованими. "Коли тебе зґвалтували, тебе зґвалтували наодинці", маючи на увазі як типові обставини злочину, так і стигматизацію, що настає після нього.

- Патриція Ресік, професор психіатрії, Duke University⁽³⁾

Арт-терапія забезпечує глибоке зцілення, особливо для людей, які пережили в минулому сексуальне насильство та сексуальні домагання. Фізична робота з художніми матеріалами позитивно впливає на загострені симптоми ПТСР. Дослідження показали, що у дітей, які пережили дитячу травму, усвідомлення різних частин тіла в русі під час маніпуляцій з художніми матеріалами, також відомих як кінестетична активність, знімає напругу, полегшує розслаблення і підвищує здатність переносити стрес. Зокрема, використання глини та можливість маніпулювати нею пов'язує постраждалих з тактильним відчуттям (відчуттям дотику), а відчуття руху суглобів і м'язів від роботи з художніми матеріалами активізують емоції, оскільки мигдалеподібне тіло, де обробляються емоції, безпосередньо пов'язане з тим, як тіло відчуває відчуття і обробляє візуальну інформацію.



1: <http://www.arttherapyblog.com/sexual-abuse/benefits-for-sexually-abused-adult-survivors/#.ZDWHI3bML3H>

2: <https://www.thepalmeirapractice.org.uk/expertise/2018/2/22/working-with-sexual-abuse-in-art-therapy>

3: The Mental Toll of the War in Ukraine - The New York Times (nytimes.com)

Методи сприяння

DTCare визнає, що, хоча кожна людина в Україні постраждала від цього вторгнення, кожна людина переживає і переробляє травму унікальним для неї способом. Відповідно, терапевтичні програми DTCare пропонують різноманітні моделі та методи арт-терапії, кожна з яких має свої переваги.

Open Studio:

Запрошує велику групу з однієї спільноти одночасно брати участь у терапевтичному мистецькому досвіді.

Відчувається більш доступною, ніж традиційна терапія, для неохочих клієнтів.

Учасники можуть ділитися досвідом і спілкуватися з іншими людьми, які, можливо, переживають подібний досвід.

Сесії навмисно довші, ніж індивідуальні, що дозволяє глибше залучитись до спілкування з однолітками та мистецькими процесами.

Малі групи:

Дозволяє арт-терапевту працювати з невеликою, затишною групою, яка опрацьовує спільний або подібний досвід.

Група може зосередитися на індивідуальному та командному зціленні, наприклад, сім'ї.

Члени групи слугують підтримкою один для одного і точками зв'язку для боротьби з ізоляцією пацієнта.

Кожна людина отримує погляд на власний досвід у контексті того, як інші справляються зі схожими ситуаціями.

Індивідуальна сесія:

Забезпечує безпосередню індивідуальну підтримку між людиною та фахівцем з психічного здоров'я.

Може бути більш комфортною для клієнтів, які пережили травматичні події, що викликають почуття сорому, щоб дати відчуття приватності.

Зустріч призначається з урахуванням зручності клієнта.

Арт-терапевтам легше завоювати довіру клієнта, з яким вони працюють, працюючи над довготривалим опрацюванням травми.

Що пропонує арт-терапія від DTCare:

Малі групи

Заняття з арт-терапії в малих групах DTCare розроблені таким чином, щоб арт-терапевт, який проводить заняття, міг працювати з невеликою, затишною групою людей, які мають спільний досвід. Такі групи організуються, зокрема, для дітей та молоді, які проживають у центрах для ВПО, дитячих будинках сімейного типу, лікарнях та гуртожитках. Спеціальні заняття допомагають контекстуалізувати травматичний досвід людини в соціальному контексті того, як інші справляються зі схожими ситуаціями, і дають впевненість у тому, що вони не самотні.

Відкрити студію

DTCare використовує відкриту студію, де основна увага приділяється створенню безпечного та ігрового середовища, щоб допомогти пацієнтам набутися впевненості, заохотити творчість і розвинути почуття спільноти під час екстремальної трагедії. Доведено, що цей метод допомагає пережити горе, заохочує емоційне самовираження і краще справляється з кризою, особливо при роботі з дітьми.⁽¹⁾ Ці заняття легко доступні для учасників, щоб відповідати їхнім потребам. Подібні проекти і матеріали, наприклад, з використанням кольорового паперу, ножиць і клею, корисні як для дітей у дитячих будинках, так і для поранених солдатів.

Індивідуальні сесії

Індивідуальні терапевтичні сесії DTCare сприяють безпосередньому зближенню між терапевтом і пацієнтом, будуючи індивідуальний шлях зцілення травми пацієнта, а також розвиваючи довіру і повагу до його приватного життя. Ці сесії дозволяють терапевту зосередитися на досвіді та перспективах пацієнта, а також дають можливість терапевту впроваджувати нові методи та практики відновлення здоров'я.



Маленький пацієнт дитячої лікарні в Одесі розважається під час сеансу арт-терапії в малій групі. Під керівництвом нашої досвідченої терапевтки Поліни Березюк група обговорювала зміну пір року і те, чого вони чекають у 2023 році.

1: Frontiers | The Open Studio Approach to Art Therapy: A Systematic Scoping Review
(frontiersin.org)
www.dtcare.org/ukraine



Відкриті студії DTCare в дії

Відкриті студії пропонують дітям навички рефлексії, розширення можливостей і підвищення почуття власної ефективності. Під час однієї з відкритих студій деякі учасники поділилися, що хоча вони прийшли лише для того, щоб їхні діти могли відвідати заняття, вони отримали задоволення від того, що їм продемонстрували корисні навички, які допомагають опрацьовувати власну травму.



(Вгорі) Однолітки працюють разом над створенням художнього твору під час заняття у відкритій студії в Міжнародному гуманітарному університеті в Одесі.

(Внизу) Сім'ї переселенців, які живуть разом у громадському центрі, відвідують групове заняття в Одеському художньому музеї.

Майбутнє DTСare в арт-терапії

Хоча поточні програми DTСare досягли значних успіхів у наданні доступної допомоги при травмах, спричинених війною, потреба в додатковій психологічній підтримці по всій країні продовжує зростати, оскільки конфлікт продовжується. Українці потребують психологічної підтримки більше, ніж будь-коли, і DTСare прагне забезпечити, щоб навчання та втручання арт-терапії були більшими, ніж вплив самої програми DTСare. DTСare зобов'язується працювати над цим:

- Фінансування програм арт-терапії DTСare у Львові та Одесі та розширення кількості індивідуальних, групових та відкритих занять у цих містах.
- Відкриття додаткових програм арт-терапії DTСare у містах, де спостерігається високий рівень психічної втоми та симптомів ПТСР серед населення, особливо у східних регіонах України, зокрема у Харкові, Херсоні, Дніпрі та Миколаєві.
- Просування навчальної програми з арт-терапії з особливим акцентом на травму війни, ПТСР, сексуальне насильство та спеціалізовані практики арт-терапії для дітей з метою вдосконалення української освітньої системи, щоб зробити її більш доступною та відповідати світовим стандартам.
- Посилення високочутливої підготовки арт-терапевтів, які працюють з жертвами сексуального насильства, катувань та особами, які одужують після втрати кінцівок, зору та інших фізичних травм, а також надання психологічної підтримки терапевтам для запобігання вікарній травмі.
- Сприяння співпраці та клінічній супервізії між ліцензованими арт-терапевтами в Україні та міжнародними експертами для покращення міжнародних відносин у професії арт-терапевта та важливості зв'язку під час триваючої травми.



DTCare

www.dtcare.org

Контакти

Кортні Робсон

Програмний менеджер, американський офіс

+1 (704) 770 5044

courtney.robson@dtcare.org

Дмитро Петрікеєв

Програмний менеджер, Київський офіс

+380 (99) 032 73 37

D.Petrikeiev@dtcare.org

Михайло Семьонових

Програмний менеджер, Одеський офіс

+380 (67) 518 1267

m.semonovykh@dtcare.org

Поліна Березюк

Ведуча арт-терапевтка

+380 (63) 144 1610

polina.berezyuk@dtcare.org