

Постізоляційний дебрифінг — невід’ємна частина відновлення військовослужбовців, звільнених із полону

**Полковник
Дмитро Янталець**

*Начальник відділу —
заступник начальника
управління реінтегра-
ційних заходів Цент-
рального управління
цивільно-військового
співробітництва
Генерального штабу
Збройних Сил України*

*Психолог, працює
зі звільненими з
полону від 2022 року*

*Провів понад 300
постізоляційних
дебрифінгів*

**Пояснення
терміну**

Інколи досвід полону настільки тяжкий, що про нього важко почати говорити: спрацьовують захисні механізми психіки. Але тримати такий досвід у собі — ще тяжче. Постізоляційний дебрифінг — це перша, часто найскладніша спроба, але вона дає можливість кожному, хто повернувся з полону, структурувати власний досвід і відчувати, як це — розповідати про нього. Після постізоляційного дебрифінгу люди значно легше орієнтуються, про що вони готові говорити, зокрема, членам родин, побратимам, людям, з якими вони зустрінуться після реінтеграційних заходів, журналістам. Ви почуватиметеся значно вільніше після цієї бесіди.

«Постізоляційний дебрифінг» — звучить складно і заплутано, ніби якась медична процедура. А насправді це просто структурована розмова. Чому ж її так називають?

Постізоляційний. Людина — істота соціальна. Для нас важливо бути частиною родини, дружнього кола, колективу, військового підрозділу, рідної країни. Саме тому *ізоляція* — одне з найтяжчих випробувань.

Постізоляційний — означає той, який настає після полону, після повернення з примусової ізоляції.

Дебрифінг. Слово «брифінг» ви чули, це розмова або зустріч, на якій людям ставлять завдання чи надають коротку інформацію. Наприклад: брифінг для журналістів — коли їх інформують про стан справ у якійсь темі; або брифінг перед виконанням бойового наказу, який проводить для особового складу командир підрозділу. Брифінг — інформаційне завантаження.

Дебрифінг — це розмова, яку проводять *після* непростой події або періоду, щоб дати людині можливість інформаційно та емоційно розвантажитися після травматичного досвіду, відкрити кришечку свого умовного «чайника» і позбутися токсичної «пари».

Отже, **постізоляційний дебрифінг** — це структурована розмова, мета якої — допомогти звільненій особі розповісти про свій досвід перебування в полоні, усвідомити, що з нею сталося, завдяки чому вона витримала це випробування і що на неї може чекати попереду.

Чим постізоляційний дебрифінг відрізняється від простої бесіди?

1

Постізоляційні дебрифінги проводить підготований фахівець (або фахівчиня)

Ви можете бути певні, що те, що ви казатимете, не налякає, не відштовхне іншу людину. Дебрифер готовий почути те, що ви розповісте, і знає, як зробити розмову якомога менш дискомфортною для вас.

Зазвичай дебриферами є військовослужбовці, які мають психологічну освіту, пройшли спеціальну підготовку, розуміються на особливостях спілкування з тими, хто пережив полон.

На дебрифінгу, крім власне дебрифера, часто присутній ще один психолог (або психологиня). Цей фахівець має за мету дбати про емоційний стан звільненої людини, стежити, чи не викликає якась тема бурхливої емоційної реакції, а якщо викликає — вчасно допомогти, заспокоїти, зробити паузу тощо.

2

Обережне та екологічне ставлення

Важливо, щоб під час дебрифінгу людина почувалася комфортно. Тому бесіду проводять у затишній атмосфері. Досвідчені дебрифери знають, як побудувати розмову в такий спосіб, щоб уникнути повторної травматизації.

Принцип роботи дебрифера, так само як і лікаря, — «не нашкодь». Тут важлива тактовність, повага до кожного і кожної, незалежно від військового звання, посади, віку, досвіду проходження військової служби. Усі оборонці України, звільнені з полону, рівною мірою заслуговують на шанобливе ставлення.

3

Структурованість

Постізоляційний дебрифінг передбачає алгоритм.

Скільки триває постізоляційний дебрифінг?

Тривалість залежить від характеру і стану звільненої людини, від того, наскільки вона хоче говорити, наскільки є потреба виговоритися. Комусь достатньо пів години. Комусь — дві, бувало — п'ять. Були випадки, коли звільнені просили про продовження розмови наступного дня.

Як відбувається дебрифінг?

У полоні від будь-якої розмови, яку вам пропонували або на яку вас викликали, не доводилося очікувати нічого доброго. Ми це розуміємо, тому намагаємося зробити бесіду максимально передбачливою, очікуваною, відкритою.

Структура
постізоляційного дебрифінгу
передбачає три етапи.

- 1. Підготовчий етап.
- 2. Власне розмова.
- 3. Підсумки.

1 Підготовчий етап

Дебрифер та інші присутні фахівці представляються, нагадують про мету розмови, уточнюють, як звільнений із полону військовослужбовець почувається.

Потім докладно пояснюють процедуру. Наголошують, що в будь-який момент можна перервати розмову, не відповідати на запитання, якщо вони викликають дискомфорт.

Також, дебрифер обов'язково просить дати дозвіл на проведення розмови. Респондент заповнює бланк згоди на оброблення персональних даних — це формальність, але її обов'язково потрібно дотримати.

Якщо людина налаштована спілкуватися й розуміє, чого очікувати, то дебрифер переходить до основної частини.

2 Основна частина

Часом бесіда нагадує чищення цибулини: шар за шаром людина знімає власні емоційні блоки. Зазвичай протягом перших хвилин розмова є радше формальною: коротке запитання — коротка відповідь. Але поступово бажання говорити бере гору, і починається власне інформаційне розвантаження.

Під час розмови ми допомагаємо:

- пригадати послідовність подій від моменту потрапляння в полон до моменту звільнення;
- осмислити пережите, зрозуміти свою роль;
- структурувати свій досвід та вивільнити емоції в безпечній обстановці.

Ми поважаємо ваші особисті кордони. Ми не тиснемо. Ми не критикуємо, не оцінюємо сказаного і не ставимо його під сумнів. Ідея полягає в тому, щоб дозволити людині розповісти не так про перебування в російській неволі, як про те, за рахунок чого вона змогла це випробування витримати. У такий спосіб ми виводимо людину на розуміння її **внутрішніх ресурсів**.

*Якщо в полоні було вкрай складно, а ви змогли витримати, не зламалися, то важливо осмислити, що було вашою опорою. У майбутньому ці навички та внутрішні ресурси також стануть у вас пригоді, адже вони закладають підвалини для **посттравматичного зростання**.*

Постізоляційний дебрифінг — розмова, спрямована в майбутнє.

Ми обов'язково обговорюємо враження людини в перші дні після звільнення, а також — плани на подальше життя.

3 Підсумки

Насамкінець дебрифер цікавиться, як почувається респондент, і чи має він (або вона) запитання.

Запитань зазвичай багато. На частину з них є змога відповісти одразу. Із деякими (наприклад, про оформлення документів, побутові моменти, проблеми зі сном, відновлення стосунків із рідними) — ми радимо, до кого з реінтеграційної команди краще звернутися.

Наприкінці бесіди нагадуємо, з якою метою будуть використовуватися матеріали, і підкреслюємо, що жоден витік інформації не можливий.

Як використовуються матеріали, отримані під час постізоляційного дебрифінгу?

Звільнені з полону — експерти з виживання. Війна триває. Свідчення, отримані під час постізоляційних дебрифінгів, потрібні фахівцям, котрі розробляють навчальні програми для військовослужбовців.

Як уникати ризиків потрапляння в полон, а в разі потрапляння — як зберегти себе, своє життя і здоров'я, свою особистість, своїх побратимів та посестер у полоні? Як взагалі залишатися людиною за таких обставин? Як вистояти і врешті-решт повернутися додому? Досвід експертів з виживання дає дуже конкретні і надзвичайно цінні відповіді на ці запитання.

Коли проводять постізоляційний дебрифінг?

Тоді, коли ви відчуєте, що готові до розмови. Вас ніхто не підганятиме, але вам скажуть про можливість проведення дебрифінгу вже на другий день після звільнення.

*Коли проводять
постізоляційний
дебрифінг?
(продовження)*

Чітких правил, коли саме проводити, немає: тут працює логіка здорового глузду. Після звільнення пріоритет мають лікарі. Вони мусять провести обстеження, пересвідчитися, що ваш стан дозволяє провести розмову зараз. А далі — що швидше, то краще для вас.

Буває, військовослужбовець, який проходить реінтеграцію після полону, ні з ким не хоче говорити. Його право. А потім він бачить, який вплив розмова під час дебрифінгу мала на його побратимів, і змінює свою думку. Адже виговоритися таки треба, і це має дуже позитивний ефект.

Рекомендуємо скористатися цією можливістю обережної особистої структурованої бесіди з підготованим фахівцем, щоби систематизувати ваш досвід перебування в неволі, підвести під ним завершальну риску і відштовхнутися від нього, усвідомивши власну внутрішню силу й ресурс для посттравматичного зростання і подальшого вільного життя.