

ЗМІСТ

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Як розвинути життєстійкість..... | 5 | Частина III. РОБОТА З ДІТЬМИ | 251 |
| Про авторський колектив | 9 | <i>Розділ 10. Як працювати з дітьми, які пережили травму, з урахуванням вікових особливостей</i> | 253 |
| Передслово..... | 16 | <i>Розділ 11. Використання навичок благополуччя МТС і МСС із немовлятами, дітьми й підлітками</i> | 275 |
| Передмова | 22 | Частина IV. МОДЕЛЬ ТРАВМОСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ В КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ | 311 |
| Подяки..... | 24 | <i>Розділ 12. Стратегії прив'язаності й поведінка дорослих</i> | 313 |
| Частина I. ЗАСАДИ | 27 | <i>Розділ 13. Ветерани й ветеранки, військові та їхні рідні</i> | 353 |
| <i>Розділ 1. Знайомство, стійкість і ракурс</i> | 29 | <i>Розділ 14. Залежність, прив'язаність і розлад вживання психоактивних речовин</i> | 377 |
| <i>Розділ 2. Що таке травма</i> | 48 | Частина V. ДОСЛІДЖЕННЯ | 407 |
| <i>Розділ 3. Шість навичок благополуччя Моделі стійкості спільнот (МСС) і Моделі травмостійкості (МТС)</i> | 71 | <i>Розділ 15. Наукові дослідження Моделі стійкості спільнот: необхідність, теоретична база, статус, інструментарій і подальші кроки</i> | 409 |
| <i>Розділ 4. Модель травмостійкості: навички для пропрацювання травми</i> | 101 | Додаток..... | 428 |
| <i>Розділ 5. Нервова система, пам'ять і травма</i> | 138 | | |
| <i>Розділ 6. Від «інші» до «ми»: розмаїття, безсторонність, інклюзія і справедливість</i> | 168 | | |
| Частина II. МОДЕЛЬ СТІЙКОСТІ СПІЛЬНОТ НА ПРАКТИЦІ | 191 | | |
| <i>Розділ 7. МСС і громадське здоров'я</i> | 193 | | |
| <i>Розділ 8. Подолання наслідків стихійних лих: програма підготовки на основі МСС (ПНСЛ — МСС)</i> | 214 | | |
| <i>Розділ 9. МСС і правозастосування</i> | 235 | | |

ЯК РОЗВИНУТИ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Під час і після травматичної події вцілілі особи переживають цілий каскад фізичних, емоційних, когнітивних, поведінкових, соціальних і духовних реакцій, що можуть змусити їх почуватися розхитаними й незахищеними. Друге видання книжки «Як розвинути життєстійкість» пояснює ці поширені реакції з погляду біології, розглядаючи цей досвід під іншим кутом: не як ганебний і патологічний, а крізь призму надії та людської природи. Авторка використовує дві доказові інтервенції, що є травмо- і стійкісно-орієнтованими, — Модель стійкості спільнот (МСС) і Модель травмостійкості (МТС), розбирає складну нейронауку на зрозумілі концепції і відкриває читацькому колу шлях до швидкого і тривалого відновлення.

Модель стійкості спільнот націлена на те, щоб виявляти природних лідерів і лідерок, які здатні поширювати навички благополуччя як інструмент первинної психологічної допомоги у своїх громадах. Модель травмостійкості розроблена, щоб навчити спеціалістів і спеціалісток у сфері психічного здоров'я додатково допомагати клієнткам і клієнтам переосмислювати свій травматичний досвід. Дослідження показали: використання цих моделей значно сприяє зниженню проявів депресії і тривожності та зростанню благополуччя. МТС і МСС допомагають відновити рівновагу після травматичних подій і можуть використовуватися як інструменти підтримання благополуччя в різних культурах і людьми різних рівнів здібностей протягом усього життя.

Цю програму підтримують такі організації і структури, як ООН, Центр споглядальної науки й етики на основі співпереживання при Університеті Еморі, Мережа жертв і вцілілих у Північній Ірландії, *PACEs Connection*, Міжнародна коаліція трансформаційної стійкості, Міжнародна агенція з ліквідації наслідків катастроф Церкви адвентистів сьомого дня, шкільна система округу Вейк і поліційна комісія штату Вашингтон.

Елейн Міллер-Керес — ліцензована клінічна соціальна працівниця (*LCSW*), співзасновниця і директорка з інновацій Інституту травмостійкості (ІТС), позаштатна викладачка Університету Лома-Лінда (УЛЛ), авторка книжок, лекторка, консультантка, ведуча радіопрограми, блогерка на платформі *Psychology Today*, травмотерапевтка й соціальна підприємниця.

Друге видання книжки я присвячую трьом людям, яких люблю і шаную.

Моєму чоловікові Джиму Кересу. Його терпеливість і безумовна любов — це те, що мене живить і за що я тримаюся на звивистій і непередбачуваній дорозі життя. Без нього я б не очолила міжнародну діяльність Інституту травмостійкості. Правда в тому, що Джим має запальну й енергійну дружину, яка непохитно слідує за власною місією, і ставиться до мене з надзвичайною ласкавістю, гумором і невпинною підтримкою.

Моїй доньці Джессіці Керес-Вотерсон. Її дух, співпереживання, щирість і талановитість вражають мене від її народження. Коли Джессіка закінчила коледж, я взяла її із собою в Кенію як помічницю. Та мандрівка змінила нас обох, і саме там я побачила здібності Джессіки до міжкультурної комунікації з африканськими лідерками. Я захоплююся її знаннями й уміннями з МТС і МСС. Її підтримка й товариство — дивовижні.

Майклові Сеппу. Завдяки провидінню, везінню, а може, й долі мені вдалося справити враження на нього як молодого психолога своїми ідеями зі сфер нейробіології та відновлення. Він і не уявляв, що на нього чекає: ми разом об'їздили світ і пережили безліч цінних проявлень МТС і МСС у дії. Коли я зрозуміла, що готова передати управління Інститутом травмостійкості, кращого очільника годі було

знайти. Його безумовна повага до кожного й кожної — це те, до чого нам усім варто прагнути. Майкл надзвичайно терпеливий, і завдяки йому наш спільний шлях сповнений гумору, доброти, розуміння і співпереживання.

ПРО АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ

Елейн Міллер-Керес — ліцензована клінічна соціальна працівниця, співзасновниця і директорка з інновацій Інституту травмостійкості, позаштатна викладачка Університету Лома-Лінда, авторка книжок, лекторка, консультантка, ведуча радіопрограми, блогерка, травмотерапевтка й соціальна підприємниця. Співзасновниця Міжнародної коаліції трансформаційної стійкості. Очолювала численні міжнародні проекти з подолання наслідків природних катаклізмів у Північній Америці, Центральній Америці, Європі, Азії, Африці й на Карибських островах. Виступала на подіях і заходах Всесвітнього форуму *Skoll*, Форуму стійкості, Центрів контролю захворювань, Глобального фонду, *Trauma Action Network*, Міжнародної асоціації вивчення травматичного стресу й ООН. Книжку Елейн відібрали до курованої онлайн-бібліотеки ООН і *Taylor and Francis* як інноваційну працю, що допомагає досягнути Цілей сталого розвитку ООН. <<https://www.taylorfrancis.com/sdgo>> Елейн виступила старшою консультанткою навчальної програми соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН)* Університету Еморі, натхненням для

* Програма соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН) упроваджується у 26 експериментальних школах України з 2019 року за схвалення Міністерства освіти і науки України, а також у кількох сотнях шкіл, вчительство яких пройшло тренінги із СЕЕН за останні кілька років. У грудні 2024 року МОН підписало наказ про успішне завершення експерименту і схвалення програми до впровадження в усіх охочих школах України. — Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.

якої стали ідеї його святості Далай-лами. Вона також консультує фонд *Medgar and Myrlie Evers Foundation*: допомагає створити віртуальну навчальну програму для правозахисного руху *US Civil Rights Movement*. Веде власну програму «Внутрішня стійкість у непрості часи» (*Resiliency Within, Building Resiliency During Unprecedented Times*) на радіо *VoiceAmerica*. Робить регулярні дописи в блозі на ресурсі *Psychology Today*.

Беверлі Джей Баклз — докторка соціальних наук, деканка факультету поведінкового здоров'я Університету Лома-Лінда, віце-президентка УЛЛ з питань освіти в галузі поведінкового здоров'я, очільниця факультету соціальної роботи й соціальної екології. У 2010-му Каліфорнійський осередок Національної асоціації соціальних працівників відзначив її званням «Соціальна робітниця року». У 2006-му вона здобула нагороду *Centennial Vanguard Award* від Університету Лома-Лінда за заснування Міжнародної команди поведінкового здоров'я і травми УЛЛ. Із 1995 року команда працює над подоланням наслідків природних катаклізмів і в зонах конфліктів, охопивши уже понад 60 країн світу.

Дженніфер Бертон-Флаєр — ліцензована шлюбно-сімейна терапевтка (*LMFT*), арттерапевтка, ліцензована психотерапевтка з приватною практикою в Сан-Франциско й Енсіно, штат Каліфорнія. Старша викладачка МТС і МСС, консультантка Інституту травмостійкості. Здійснила важливий внесок у розроблення Моделі стійкості спільнот. Бертон-Флаєр записувалася в подкасті американської актриси й ЛГБТ-активістки Лаверн Кокс. Подорожує Штатами й Північною Ірландією, навчаючи навичок благополуччя після техно-

генних і природних катастроф; зокрема працювала з постраждалими від терористичних атак у нічному клубі «Пульс» в Орландо, штат Флорида, й окрузі Сан-Бернардіно, штат Каліфорнія.

Джен Клік — ліцензована клінічна соціальна працівниця з понад 40-річним професійним стажем. Пропрацювала 32 роки в Департаменті у справах ветеранів США, де лікувала бойові й військові травми, серед них і сексуальні. Має приватну практику в Долині Санта-Кларіта, штат Каліфорнія. Джен спеціалізується на роботі з особами, що переживають наслідки комплексної травми, депресію, тривожність, горе чи втрату. Є сертифікованою терапевткою і консультанткою за методом десенсибілізації та репроцесуалізації рухом очей (*EMDR*), а також консультанткою Інституту травмостійкості й головною тренеркою за МТС і МСС.

Кімберлі Фрімен, PhD — ліцензована клінічна соціальна працівниця і психологиня з понад 20-річним стажем роботи з немовлятами й дітьми з групи високого ризику. Основний фокус діяльності докторки Фрімен — оцінювання розвитку немовлят задля підтримання прив'язаності між батьками й дитиною, виявлення затримок у розвитку та фасилітація ранніх інтервенцій. Докторка Фрімен — професорка й заступниця очільниці факультету соціальної роботи й соціальної екології Університету Лома-Лінда. Є членкинею Міжнародної команди поведінкового здоров'я і травми УЛЛ. З Моделлю стійкості спільнот побувала у 25 країнах, зокрема у Сьєрра-Леоне, де навчала навичок благополуччя учнів і учениць, що пережили історичну й колективну травму.