



Посібник MAPS

з надання психосоціальної
допомоги (трипси́тінгу)
частина 2

Психосоціальна допомога людям
в станах зміненої свідомості

Довідник з психоактивних речовин

drugstore

Посібник MAPS з трипситингу

Частина 2

**Трипситинг: надання екстреної
психологічної допомоги людям
у зміненому стані свідомості**

Київ

2024

УДК 364.62:616.89-008](072)

П62

Автори й редактори:

Олег Орлов, канд. психол. наук — переклад, адаптація та наукове редагування тексту
Слава Кушаков, канд. філософ. наук, Директор департаменту Поведінкового Здоров'я, Телездоров'я
та Кризового Реагування МБФ «Альянс громадського здоров'я» — редакція тексту
Божок Валентина – редакторка.

П62 **Посібник MAPS з надання психосоціальної допомоги (трипситингу).**

Ч. 2. Трипситинг: надання екстреної психологічної допомоги людям у зміненому стані
свідомості. Орлов О. (Ed.). (2024) -К. -2024 - 72 с.

ISBN 978-966-137-168-1

У посібнику міститься довідкова інформація щодо організації надання екстреної психологічної допомоги людям, які переживають складний досвід зміненої свідомості через вживання психоактивних речовин. Наводяться відомості про принципи та етику трипситингу, організацію та дизайн простору для трипситингу, особливості оцінювання ситуації та методи надання психологічної допомоги. Описано рольові особливості осіб, залучених до здійснення діяльності з трипситингу, та її правові аспекти, а також особливості співпраці з допоміжними організаціями.

Посібник стане в нагоді спеціалістам зі зменшення шкоди, фахівцям у сфері охорони психічного здоров'я, соціальним працівникам, а також всім, хто цікавиться тематикою зменшення шкоди від вживання психоактивних речовин.

удк 364.62:616.89-008](072)

ISBN 978-966-137-168-1

© МБФ «Альянс громадського здоров'я» 2024р.

ЗМІСТ

Передмова	4
1. Принципи та етика трипситингу	6
2. Простір для трипситингу	20
3. Оцінка ситуації та надання допомоги	32
4. Допоміжні методи психологічної підтримки	39
5. Допоміжні ролі	52
6. Співпраця з іншими організаціями	58
7. Правові аспекти	64

Передмова

Дана книга є доопрацьованим та доповненим виданням The Manual of Psychedelic Support¹ – Посібника з надання допомоги людям, які зіткнулися зі складними переживаннями через вживання психоактивних речовин на музичних фестивалях та інших подібних заходах. Ми перекладали другу редакцію Посібника, яку в 2017 році опублікувала американська Мультидисциплінарна асоціація психоделічних досліджень (MAPS).

Оригінальний англomовний Посібник MAPS орієнтувався на людей, які прагнули організувати службу з трипситингу (допомоги) на заходах. Він містив рекомендації щодо організації та управління такою службою, логістики, комунікацій з правоохоронними органами, надання першої психологічної допомоги, підбору та навчання волонтерів тощо. Якщо вашою основною метою є організація такої служби, то в оригінальному виданні ви знайдете багато корисної інформації, якої немає в нашому перекладі. Наш переклад Посібника дещо відрізняється від оригіналу. Ми намагалися зробити його більш універсальним та орієнтованим на широкий загал – від медичних працівників і психологів до людей, яким потрібно надати допомогу ближнім або навіть самим собі. Також він орієнтований на ширший ситуа-

ційний контекст. Подібна допомога може знадобитися не лише на музичних заходах, але й в інших ситуаціях. І найголовніше – ми намагалися адаптувати Посібник під український контекст. Це відображено в адаптації деяких назв, прикладів, рекомендацій тощо.

Для зручності користування ми поділили Посібник на дві частини. Перша – це довідник з психоактивних речовин (ПАР). Він буде корисний для оцінки ситуації при наданні допомоги тим, хто її потребує, оскільки містить інформацію про тривалість дії поширених ПАР, їх ефекти, протипоказання, можливі небезпечні побічні реакції та комбінації з іншими речовинами, а також стратегії зменшення шкоди. Ми опублікували довідник в першу чергу, оскільки подібного за повнотою і достовірністю джерела інформації у нашому мовному сегменті, на жаль, немає, незважаючи на його необхідність.

Друга частина Посібника – це рекомендації щодо надання домедичної та психологічної допомоги. Ми прибрали більшу частину рекомендацій щодо організації й логістики та значно переробили і доповнили матеріал про саму допомогу.

Книга підготовлена та видана в ході реалізації проєкту Drugstore.org.ua – ініціативи, спрямованої на збереження здоров'я людей, які ведуть насичене нічне життя.

Матеріал підготовлено з метою зниження ризиків та негативних наслідків, пов'язаних

¹ Знайти її можна на сайті <http://psychsitter.com>

із вживанням психоактивних речовин. Він покликаний спонукати людей, до безпечнішої поведінки та спрямований на збереження громадського здоров'я. Drugstore вважає, що вживання ПАР ніколи не є абсолютно безпечним. Найбезпечніше – ніколи їх не вживати.

Подані матеріали мають інформаційний характер. Вони не закликають до дії та не повинні розглядатися як медичні, юридичні чи інші рекомендації. Дані інформаційні матеріали не призначені й не повинні використовуватися як посібник для медичної або психологічної діагностики чи терапії. Автори та редактори не несуть відповідальності за можливі наслідки використання наданої у цій книзі інформації.

Думки авторів поданих матеріалів можуть не співпадати з офіційною позицією Drugstore.

Автори матеріалів Drugstore намагаються використовувати лише сучасну та науково обґрунтовану інформацію. Також вони намагаються дотримуватися авторських прав. В той же час подані матеріали можуть містити помилки, пов'язані з людським фактором. Якщо ви знайшли помилку або вважаєте, що матеріали порушують ваші авторські права, будь ласка, повідомте нам про це.

РОЗДІЛ 1

Принципи та етика трипситингу

Енні Оук, Сну Вугельбрейндер

Що таке трипситинг?

Вирішуючи вжити ту чи іншу психоактивну речовину (ПАР), люди так чи інакше наражають на складні психологічні переживання. Іноді вони можуть бути досить інтенсивними, тому аби пройти через них людині може знадобитися допомога. Причини важких переживань бувають різними. Наприклад, іноді трапляється так, що під впливом вжитої речовини людина несподівано для себе втрачає контроль над ситуацією – не може зосередитися, зрозуміти, де вона знаходиться, втрачає здатність тверезо мислити і діяти. Це може сильно налякати і навіть травмувати. Ще один приклад – коли людина відчуває складні психологічні переживання у невідповідній обстановці. Деякі ПАР можуть спричинити дуже інтенсивні емоції, можуть пробудити травматичні спогади або сприяти тому, що людина почне думати про важливі, але важкі аспекти свого життя. Такі психологічні стани можуть заскочити зненацька, наприклад на музичному фестивалі або в іншому контексті – коли людина вжила ПАР з абсолютно іншою метою (просто добре і цікаво провести час). Тоді пройти через

ці й без того складні психологічні переживання буде ще важче. Нарешті, до складних переживань може призвести передозування тієї чи іншої ПАР, її несподіваний вплив на організм або ж просто виснаження. Надати допомогу людям, які зіткнулися зі складними переживаннями внаслідок вживання ПАР, покликані ситери.

Трипситер (від *англ.* trip – «подорож» і sitter – «сиділка») або просто ситер – це твереза людина, яка в непередбачуваній ситуації може допомогти іншій людині зі зміненим станом свідомості впоратися зі своїми проблемами. Іноді люди, які вирішують вжити ПАР, самі просять своїх знайомих побути для них ситером, аби забезпечити себе від небезпеки. Деякі організатори заходів, де існує ймовірність присутності людей, що перебувають під впливом ПАР, створюють службу з трипситингу, куди можна звернутися у разі потреби. Незалежно від того, хто виконує роль ситера, принципи підтримки і надання допомоги (якщо у ній є потреба) залишаються однаковими.

У цьому розділі розглядаються основні принципи надання людям, які перебувають

у змінених станах свідомості (ЗСС), допомоги, заснованої на співчутті. Така допомога враховує індивідуальні потреби, допомагає людині подолати важкі переживання і прийти до впевненішого, спокійного і позитивного стану. Описані принципи ґрунтуються на особистому досвіді авторів і багатьох інших людей, які надавали допомогу при ЗСС. У цьому Посібнику ми зосередилися на наданні допомоги гостям музичних фестивалів. Але вся інформація у ньому може бути застосована і в інших контекстах, коли люди можуть стикатися з психологічними труднощами внаслідок вживання ПАР.

Надаючи людям допомогу, ми не розглядаємо їх як постраждалих. Не намагаємося нав'язувати їм свої «правильні» переконання і не прагнемо привести до якогось конкретного результату. Натомість ми розглядаємо цих людей як таких, що зіткнулися зі складним досвідом, який потенційно можна змінити. Наше завдання при цьому – бути присутніми, слухати і захищати. Аби ефективно надавати таку підтримку, потрібно діяти в межах чітко визначених правил поведінки та етики. При організації служби психологічної підтримки, наприклад, на музичних фестивалях варто, аби всі, хто буде задіяний у такій службі, вивчили ці правила.

Принцип 1. Будьте етичними

Перебуваючи у зміненому стані свідомості, люди нерідко стають вразливими перед навколишньою дійсністю, навіть якщо у звичайній ситуації вони легко справляються з найсерйознішими проблемами. Саме зміна ходу психічних процесів під впливом психоактивних речовин може відчутно ускладнювати виконання навіть простих завдань. Звертаючись за допомогою до ситерів, особи зі зміненим станом свідомості висловлюють їм велику довіру, особливо якщо це відбувається на заходах, де в ролі ситера виступає незнайома людина. Тому дуже важливо, щоб поведінка ситерів завжди була етичною і виправдовувала цю довіру.

Завдання ситера – зосередитися на потребах людини, яка перебуває у зміненому стані свідомості, та сумлінно допомагати їй. При цьому до таких людей слід ставитися гідно і з повагою. Ситери повинні дотримуватися конфіденційності. Тобто вони мають взяти на себе зобов'язання не розголошувати інформацію про людей у зміненому стані свідомості, про те, що з ними відбувається, та зміст розмов з ними. Ситери повинні поважати світогляд та індивідуальний досвід такої особи. Не варто ділитися з людиною у зміненому стані свідомості власним досвідом і переконаннями, якщо вона цього не просить. Важливо дотримуватися особистих кордонів таких людей. Перш ніж доторкнутися до такої людини, слід запитати

у неї дозволу. Також варто запитати у неї дозволу перед використанням будь-яких спеціальних технік чи вправ. При цьому треба пояснити, чому ви вважаєте цю техніку або вправу доречною. Не варто наполягати і змушувати людину погоджуватися на виконання якоїсь техніки чи вправи, навіть якщо вам здається, що це зараз необхідно. Можливий сексуальний потяг осіб у зміненому стані свідомості стосовно ситерів слід тактовно відхиляти, оскільки це повністю змінює природу їхніх взаємин. Сексуальний контакт унеможливує виконання ситером своїх безпосередніх обов'язків. До того ж краще приймати рішення про сексуальний контакт у тверезому стані, зокрема з позиції законодавства багатьох країн. Звісно, самим ситерам також не варто проявляти сексуальну поведінку стосовно людей у зміненому стані свідомості.

Важливо усвідомлювати межі своєї компетентності. Не намагайтеся застосовувати навички, якими ви не володієте. Якщо особа у зміненому стані свідомості потребує медичної допомоги, а у вас немає медичної освіти або досвіду надання першої медичної допомоги, зверніться до професійних медиків. Якщо вочевидь потрібна професійна допомога психолога, а ви не маєте відповідної освіти і досвіду роботи, краще після повернення людини до звичайного стану перенаправити її до спеціаліста. Це стосується і застосування медичних психотропних препаратів (наприклад, антипсихотиків або

сильних заспокійливих). Відомо, що певні медичні засоби можуть пригнічувати дію деяких психоактивних речовин. Наприклад, хлорпромазин може обмежувати дію амфетаміну та ЛСД. Але призначати такі препарати може тільки професійний лікар-психіатр, хоча і в цьому випадку психотропні засоби повинні розглядатися виключно як крайня міра. Переривання кризового досвіду препаратами замість його подолання в довгостроковій перспективі може бути шкідливим. Проте якщо особа у зміненому стані свідомості сама наполягає на медикаментозному перериванні складного переживання, перешкоджати їй не варто. Ситери зобов'язані захищати людей, що перебувають під їхньою опікою, але не мають права приймати за них такі рішення. Також слід розуміти, що професійні медики мають право надавати будь-яку медичну допомогу, яку вважають доцільною, незалежно від думки ситера чи людини у зміненому стані свідомості. Неприпустимо заважати їм виконувати їхні професійні обов'язки.

Робота ситера може бути дуже виснажливою, особливо на публічних заходах. Тому ситери повинні уважно стежити за своїми емоційними реакціями та рівнем втоми. Їм варто усвідомлювати свої особисті обмеження і, за необхідності, самим звертатися за допомогою. Неможливо ефективно піклуватися про іншу людину, якщо вам самим у даний момент необхідна допомога або якщо ви вкрай стомлені. Якщо ситер

стає неефективним у конкретній ситуації, йому або їй потрібно попросити когось іншого підмінити себе. Також важливо бути тверезим. Людина у зміненому стані свідомості не може повноцінно виконувати роль ситера, навіть якщо вона має великий досвід таких станів і може більш-менш ефективно контролювати обстановку в такій ситуації. Така людина може бути доволі досвідченим супутником, але, перебуваючи у зміненому стані свідомості, не може повноцінно брати на себе відповідальність за інших.

На заходах команда ситерів повинна передусім прагнути піклуватися про себе і своїх колег. Поважайте людей, з якими ви працюєте. Будьте відкриті до спілкування з іншими і пам'ятайте про свій емоційний стан. Встановіть чітку процедуру для обговорення розбіжностей та вирішення суперечливих питань. Так буде легше зберігати гармонійні стосунки в команді. Заохочуйте членів команди розвивати свої навички і здобувати нові знання. Діліться один з одним досвідом та навчальними матеріалами, які допоможуть швидше орієнтуватися в складних ситуаціях і приймати відповідальні рішення. Також членам команди буде корисно ознайомитися з Кодексом етики (див. кінець цього розділу).

Принцип 2. Створіть доброзичливе середовище

Центральним принципом трипситингу є створення безпечного, гостинного простору, де поважають та захищають людей, які звернулися по допомогу. В ідеальному випадку простір для трипситингу на музичних заходах має розміщуватися в достатньо тихому місці, мати зручний, м'яко освітлений інтер'єр та достатньо місця, де гості можуть комфортно сидіти або лежати. Слід потурбуватися про обігрів або охолодження залежно від погодних умов. Оформлення інтер'єру докладно обговорюється у наступному розділі.

У такому належним чином облаштованому просторі мають знаходитися члени команди ситерів, які готові спокійно реагувати на людей, що перебувають у стані зміненої свідомості, та надавати їм необхідну допомогу. Завдання ситера – просто бути спокійною та доброзичливою людиною, якій гість заходу може довіритися, доки не повернеться до свого звичайного ментального стану. Важливо, щоб ситери ставилися до гостей як до рівних, не говорили з ними зверхньо і не змушували їх почуватися в чомусь слабшими чи гіршими за інших учасників заходу, включаючи організаторів і самих ситерів. Вони не повинні намагатися навчити людей, які звернулися до них за допомогою, чомусь. Організаторам служби трипситингу на музичних фестивалях варто залучати до роботи у такій службі добродушних, спокій-

них, теплих та впевнених людей, які можуть утримуватися від нав'язування іншим своїх власних переконань.

Основне завдання служби трипситингу – задовольнити базові потреби гостей у напоях, теплі, відпочинку чи медичній допомозі. Задоволення простих потреб допомагає встановити контакт і показати, що ви готові подбати про них. Також для більшості людей, які звертаються за допомогою у стані тривоги, це допомагає заспокоїтись. Кожного нового гостя слід познайомити з людьми, які безпосередньо піклуватимуться про нього. Можна запропонувати випити води чи чаю. Якщо його турбує голод чи дискомфорт у шлунку, можна запропонувати йому чи їй прості закуски: сухофрукти, хліб, крекери чи суп швидкого приготування. Якщо гостям потрібна тінь та відпочинок від спеки, їх можна розмістити у прохолодній зоні приміщення, де є вентилятори або просто достатня циркуляція повітря. **Тим, кому холодно**, можна запропонувати ковдри або теплий одяг, який слід приготувати заздалегідь. Простір для трипситингу має розташовуватися поруч із туалетами, ситери повинні відразу повідомити гостей про їх місцезнаходження.

Важливо пам'ятати, що у гостей заходу можуть виникати проблеми зі здоров'ям. Якщо спостерігаються певні медичні ускладнення, пов'язані з життєво важливими функціями організму (диханням, роботою серця, кровообігом), людину слід негайно доправити

до найближчого чергового лікаря або викликати «швидку». Якщо ви сумніваєтеся у своїй оцінці ситуації, покличете для проведення обстеження лікаря – на багатьох заходах працюють чергові бригади професійних медиків². Частина гостей може мати психічні розлади, які складно одразу відрізнити від ефектів психоактивних речовин. Якщо ви бачите, що гість може завдати шкоди собі чи іншим, негайно зверніться за допомогою до фахівців із психічного здоров'я. *Оцінка ситуації, медичні та психіатричні проблеми, а також вибір стратегії надання допомоги більш детально розглянуто у Розділі 3.*

Принцип 3. Будьте відкритою людиною, яка може разом із гостями досліджувати їхні думки та досвід, але не забувайте про межі – ваші та інших людей.

Людям, які зіштовхнулися з психологічною кризою при ЗСС, часто стає легше, якщо хтось може розділити з ними їхні складні переживання. Зазвичай для цього достатньо просто вислухати їх. Однак при цьому важливо справді слухати те, чим людина вирішила поділитися. Якщо ситери в реальності тільки вдають, що слухають, це може погір-

² В Україні на фестивалях завжди є бригада швидкої медичної допомоги. У ній, як правило, немає лікаря-психіатра та інших вузьких спеціалістів. Така команда може надати базову допомогу на місці проведення заходу. Також команда може відвезти гостя до найближчої лікарні, якщо потрібна серйозна медична допомога.

шити стан гостя. Люди у зміненому стані свідомості бувають надзвичайно чутливими до реакцій людей навколо. Вони легко можуть відчути себе знеціненими та неприйнятими. Через це втрачають довіру до ситерів і відкидають будь-яку подальшу допомогу. В більшості випадків гості будь-коли можуть залишити простір для трипситингу, якщо тільки захочуть³, тому ставлення до них має бути таким, щоб їм хотілося залишитися. За допомогою можуть звернутися різні люди. Кожен проживає особливий етап свого унікального життєвого шляху. Поважайте індивідуальний досвід кожного гостя. Не знецінюйте їхніх проблем, навіть якщо вони здаються вам несуттєвими або ви самі давно навчилися вирішувати подібні. Намагайтеся зрозуміти гостя, навіть якщо його думку ви не поділяєте і якщо вам вона здається нелогічною і не правильною. Всі гості, незалежно від віку та життєвого досвіду, заслуговують на повагу та спілкування на рівних, без поблажливості чи заступництва. Ситери лише тимчасово беруть на себе відповідальність допомагати гостям задовольняти їхні базові потреби, доки до них не повернеться звичайний ментальний стан. Ставитися до цього завдання слід спокійно і без зайвої метушні.

Під час спілкування з гостем важливо не нав'язливо підтримувати діалог. Дайте йому чи їй зрозуміти, що ви слухаєте їх і що вони

³ Допомога гостям із ЗСС може надаватися лише на добровільних засадах. Виняток становлять ті ситуації, коли медичний стан або поведінка гостя потребують втручання медиків чи правоохоронних органів. Докладніше обговорення цієї теми див. у наступних розділах.

вам не байдужі. Відповідайте так, щоб показати, що ви розумієте чи щиро намагаєтесь зрозуміти те, що вони намагаються вам розповісти. Ставте уточнюючі запитання. Перекажіть своїми словами те, як ви зрозуміли їхню думку, і попросіть підтвердити або уточнити ваше розуміння ситуації. Намагайтеся не повторювати дослівно те, що вони говорять. Будьте чесними, якщо вас запитують про вашу думку. Однак пам'ятайте, що будь-яку ідею можна висловити по-різному. Можна висловитися так, що слова прозвучать м'яко і нейтрально (особливо якщо ви наголосите, що, висловлюючи свою думку, ви не претендуєте на істину і не очікуєте від гостя, що він або вона змінять свою власну точку зору). Але цю ж думку можна висловити так, що ваші слова будуть сприйняті як сарказм, глузування чи пряму агресію. Це може викликати неприємні емоції та створить непотрібний бар'єр у формуванні взаєморозуміння між вами та гостем.

Іноді гостям хочеться обговорити дуже особисті чи просто чутливі теми. Може статися так, що, перебуваючи у зміненому стані свідомості, людина зіштовхнеться зі своєю психологічною травмою і захоче це обговорити або він чи вона може заговорити про щось, що викликає складні емоції у самих ситерів. Часто корисно дати гостям можливість конфіденційно поговорити на такі теми. Однак при цьому ситерам слід пам'ятати і про власні межі. Якщо ви не хочете обговорювати якусь тему, а гість наполягає, скажіть йому

м'яко про це. Говоріть при цьому тільки про свою реакцію («Мені не хотілося б обговорювати цю тему», «Мені не комфортно про це говорити. Давай змінимо тему»).

Заохочуйте гостей досліджувати себе та допомагайте їм зорієнтуватися в їхньому власному потоці свідомості. Ви можете ставити запитання, щоб їм було легше продовжити свої роздуми. Для цього просто розпитуйте про все, що вас зацікавило в їхній розповіді. Заохочуйте говорити про їхні сильні сторони та ресурси. Досліджуйте, що вони вважають правильним рішенням у своїй ситуації. Якщо в їхній історії є логічні прогалини, м'яко вкажіть на них. Для цього також краще скористатися запитанням. Просто попросіть більше розповісти про деталь чи факт, які видаються вам нелогічними, або ж поставте конкретне уточнююче запитання про цю нелогічну деталь. Ставлячи ці запитання, висловлюйте щире зацікавлення. Покажіть, що вам справді цікаво, чому гість думає саме так. Якщо є така можливість, не спростовуйте нічого з того, що він говорить, навіть якщо ви з чимось не погоджуєтеся. Так він зможе самостійно замислитися про власну логіку і, можливо, побачить прогалини у ході своїх думок. У такій ситуації гість відчуватиме, що це саме його висновки, а не нав'язані вами.

Іноді роздуми про власні проблеми при ЗСС підштовхують людину до радикальних рішень. Їй може раптово захотітися зробити

щось таке, що може сильно вплинути на неї саму чи інших людей (наприклад, завершити стосунки чи звільнитися з роботи). Якщо гості діляться з вами подібними намірами, сприймайте їхні ідеї з усією серйозністю, однак не забувайте, що серйозні життєві рішення варто добре обмірковувати, оскільки часто їх наслідки є незворотними. М'яко нагадуйте про це. Запитайте, чи розуміє людина наслідки для неї самої та інших. Запропонуйте відкласти прийняття рішення до наступного дня, коли він чи вона будуть у своєму звичайному стані. Навряд чи відтермінування реалізації ідеї на наступний день сильно вплине на результати. Зате це дасть змогу спокійно витратити час при ЗСС на самоаналіз і вже в тверезому розумі ще раз оцінити ідею та втілити її в життя. До того ж, можливо, у звичайному стані свідомості радикальні ідеї виглядатимуть дещо інакше і людина вже поведеться по-іншому.

Якщо гість говорить явну маячню (наприклад, що він має особливі екстрасенсорні здібності; що проти нього плетуть змову; що він є членом королівської родини), не сперчайтеся і не висловлюйте своєї недовіри. Спробуйте дослідити ці ідеї разом із ним. Якщо ви бачите, що у нього не виходить ставитися до власних ідей критично (тобто людина беззастережно вірить у те, що говорить, і не хоче припускати, що його чи її ідеї можуть виявитися неправильними), суперечки та спроби переконати не приведуть ні до чого конструктивного. Без критики влас-

ного мислення людина оцінює реальність, виходячи тільки зі своєї внутрішньої логіки. При цьому логічні зв'язки часто нестійкі та будуються на абсолютно несподіваних асоціаціях. Швидше за все у вас не вийде якось їх зрозуміти та застосувати. Підігрувати людині у такому стані теж не варто, щоб не підживлювати маячню.

Можливо, гостю буде складно вийти зі стану маячні і вам доведеться дочекатися, доки дія вжитої ним речовини закінчиться і до нього повернеться звичайне мислення. Якщо цього не відбувається через тривалий проміжок часу, ймовірно, ви маєте справу з людиною у стані психозу. Важливо пам'ятати, що відрізнити психоз від дії деяких ПАР не в змозі навіть досвідчений психіатр. Тому доведеться якийсь час почекати, перш ніж можна буде зробити правильні висновки про стан людини. Деякі речовини можуть діяти 12 або, в окремих випадках, навіть 70 годин. Тому іноді чекати доводиться досить довго.

Іноді божевільні ідеї можуть вплинути на благополуччя та безпеку гостя чи інших людей. Наприклад, він говорить, що хтось намагається вбити його і від цього треба терміново захиститися. Або він чи вона вирішують, що вміють дихати під водою і варто негайно перевірити цю здатність у найближчій водоймі тощо. Спробуйте м'яко відмовити від таких дій, як було описано вище. Якщо це не вдається і гість наполягає на здійснен-

ні вчинків, які несуть загрозу, ймовірно, вам варто звернутися за допомогою до професійних медиків, охорони заходу або навіть до правоохоронних органів. У розділі 3 докладніше розглянуто принципи прийняття таких рішень.

Розмови – це не єдиний спосіб спілкуватися з гостями та разом досліджувати їхні переживання. У них має бути можливість розкрити своє «я» у будь-який спосіб, який вони вважають за доречний, якщо це не шкодить іншим людям. Наприклад, гість може захотіти якихось галасливих розваг, кричати, плакати, співати, танцювати чи робити якісь дивні рухи. Можна застосовувати різні тілесні та дихальні практики або засоби художнього самовираження, такі як написання листа чи малювання. Деяким тривожним гостям допомагає прогулянка із ситером за межами простору для трипситингу, особливо якщо він переповнений іншими гістьми. Ситери мають бути відкриті до різних підходів, які допомагають спрямувати складний досвід гостя у позитивний бік. *Деякі з цих підходів обговорюються у Розділі 4.*

Бути спокійним, відкритим і дбайливим ситером може якоюсь мірою втомлювати. Добре піклуватися про інших, не вимагаючи нічого взамін, можна лише маючи великий запас сил та енергії. Тому аби турбуватися про інших, ситери повинні як слід піклуватися про себе і поважати власні потреби. Не забувайте пити достатньо води, їсти, час від

часу рухатися та відпочивати. Якщо ви відчуваєте, що вам складно ставитися до гостей спокійно і позитивно, зробіть перерву та попросіть іншого ситера замінити вас. Якщо при цьому ви вже надаєте допомогу якомусь гостю, познайомте його чи її з новим ситером перш ніж підете.

Принцип 4. Не бійтеся важких переживань. Працюйте з ними.

Складні психологічні переживання при ЗСС часто називають «бед трип» (від *англ.* «bad trip» – «погана подорож»). Ми вважаємо це невдалим визначенням для складних переживань, адже вони не обов'язково «погані». Будь-яка людина має свої особливі психологічні труднощі. Зіштовхування з ними вічна-віч може викликати складні емоційні переживання, особливо якщо це відбувається при зміненому стані свідомості. Однак таке зіткнення зі своїми внутрішніми конфліктами може бути потенційно трансформуючим для особистості.

Зазвичай учасники музичних фестивалів хочуть просто добре провести час. Більшість із них не збирається вирушати в надзвичайно складну подорож глибинами своєї підсвідомості і не шукає на подібних заходах цілющої трансформації. Тому коли після вживання ПАР гість стикається зі складними психологічними переживаннями, він часто сприймає цей досвід як «поганий» і шукає

засіб, який дозволить йому швидко повернутися до веселого святкування. На жаль, якщо внаслідок вживання ПАР людина стикається з інтенсивним переживанням своїх внутрішніх конфліктів, то єдиним нефармацевтичним способом подолати цей стан – це настільки прожити такий досвід і психологічно переробити його, наскільки вийде.

Особистісне зростання може бути складним і болісним. Будь-який складний або інтенсивний психологічний досвід, незалежно від того, викликаний він вживанням ПАР чи ні, є можливістю для особистісного розвитку. Проживати такий досвід досить нелегко, іноді це може навіть психологічно травмувати. Однак через такий досвід можна пройти більш спокійно і впевнено, якщо поруч є людина, на яку можна покластися. Завдання ситера – бути такою людиною.

Існує багато психологічних причин, через які людина може відчувати емоційні страждання при ЗСС. Дуже часто вони спричинені тим, що вона щосили намагається контролювати свій стан і не допускати думок про складні теми (наприклад, про страшні речі чи невирішені проблеми з минулого). Деякто прагне уникати складних тем, щоб не відчувати страх і дискомфорт. Для інших вони можуть бути просто занадто інтенсивними або недоречними. Так чи інакше, неможливо зберігати звичний контроль над ситуацією під дією ПАР. Чим наполегливіше людина намагається це зробити, тим

більша вірогідність втрати контролю. Якщо вчасно не звернути увагу на страх, він може швидко посилитися, поглиблюючи ті самі думки і почуття, яких людина намагається уникнути.

Аби людині було легше вирватися з такого замкнутого кола, можна спробувати допомогти їй змінити перспективу і подивитися на ситуацію як на «цілющу», а не «мученицьку». Це дає змогу зосередитися на проходженні складного досвіду для особистісного зростання і може допомогти швидше вийти з неприємного стану. Перекажіть цю ідею своїми словами. Повідомте людині, що вона перебуває у безпечному місці, де до неї будуть ставитися зі співчуттям і без осуду, що б не сталося. Нехай вона не стримується і дозволить собі пережити будь-які почуття. У змінених станах свідомості люди можуть стикатися з найрізноманітнішими і часом дивними психічними явищами. Тому ми не будемо намагатися описати, з чим саме можуть зіштовхнутися ситери. Люди дуже відрізняються одне від одного. Вони часто бувають непередбачуваними. Досвід кожного унікальний. Головне – будьте добрим, уважним та позитивно налаштованими.

Іноді гостю варто нагадати, що він чи вона почувуються так, як почувуються внаслідок вживання психоактивної речовини (якщо вони її вживали). Це переживання тимчасове і не буде тривати вічно. Протягом кіль-

кох годин все закінчиться і людина знову почуватиметься як звичайно. Нагадування, що переживання закінчиться, не заспокоїть одразу. Часто при вживанні ПАР змінюється сприйняття часу і хвилини за відчуттями тривають як години. Це може поглиблювати тривогу. Але тут важливо вселити впевненість, що складний досвід обов'язково закінчиться. Так само ця ідея допомагає заспокоїти тих, хто думає, що збожеволів і тепер залишиться у зміненому стані свідомості назавжди, або тих, хто думає, що вмирає.

Гості, які думають, що збожеволіли, можуть пам'ятати, що вжили ПАР, але думають, що зміни в їхній свідомості незворотні. На деяких людей досвід перебування у ЗСС дійсно справляє незворотний негативний вплив, якщо, наприклад, у них є схильність до психічних розладів. Але таких надзвичайно мало, і не на всіх з них ЗСС справить негативний вплив. Важливо заохочувати їх вірити в те, що вони знову прийдуть у норму. Це заспокоює і допомагає налаштуватися на спостереження себе без страху загубитися в лабіринтах розуму. Тим не менш, у деяких з них все ж таки можуть виникнути психічні розлади, симптоми яких не пройдуть після закінчення дії ПАР. Визначити таких гостей за якимись об'єктивними ознаками зазвичай неможливо. Тому буває корисно розпитати друзів про те, як він або вона поведуться у звичайному стані.

Якщо гість думає, що вмирає, критично важ-

ливо не відкидати одразу цю ідею як виликану вживанням ПАР. Запитайте що він чи вона приймали, їли і пили (включаючи ПАР, ліки, їжу і рідини), і попросіть описати свої фізичні симптоми. Якщо ви сумніваєтеся в стані здоров'я гостя, попросіть персонал медичної служби провести огляд. Якщо вам вдалося встановити з ним довірливий контакт, супроводьте його або її до місця проведення огляду. Гості, які потребують додаткової медичної допомоги, почуваються спокійніше, якщо їх супроводжує хтось знайомий. Якщо це можливо і доречно, залишайтеся з людиною, поки її оглядають. Якщо гість насправді не вмирає, але через вживання ПАР вважає, що таке дійсно відбувається, то обстеження лікаря і запевнення в тому, що його життєво важливі показники в нормі, допоможе розслабитися і переконатися, що все гаразд.

Заохочуйте гостей використовувати складний досвід для спостереження за собою. Майте на увазі, що при цьому в них можуть виникати найрізноманітніші несподівані реакції. Ставтеся з розумінням до будь-яких реакцій гостей, окрім тих випадків, коли вони загрожують вашій особистій безпеці або безпеці оточуючих. Якщо гість стає агресивним, негайно зверніться за допомогою до колег і вирішіть, чи потрібна додаткова допомога ззовні. Якщо він активно проявляє агресію і нападає, потрібно втрутитися й убезпечити оточуючих. При загрозі безпеці інших людей психологічна допомога самому гостю,

на жаль, відходить на другий план. Якщо він проявляє лише вербальну агресію, нецензурно висловлюється, поводиться голосно і відразливо, залишайтеся спокійними та впевненими. Водночас подумайте про те, як можна мирно й дружньо покращити ситуацію. Попросіть гостя говорити тихіше, щоб не заважати іншим людям.

Іноді потрібно вийти з особливо галасливим гостем з простору для трипситингу і дозволити йому або їй висловитися на свіжому повітрі. У просторі для трипситингу можна заздалегідь виділити окреме місце (наприклад, окремий намет) для розміщення галасливих або агресивних гостей.

Гості можуть відчувати дуже багато сильних емоцій – від глибокого суму до маніакальної істерії. Іноді вони піддаються емоційному катарсису, під час якого їх може вирвати або вони не стримують сечу чи кал. Якщо це сталося, запевніть гостя, що все гаразд, нічого особливого не сталося. Якщо встигнете, проведіть його до туалету, якщо йому або їй важко самостійно пересуватися. Якщо не встигаєте дійти до туалету – подайте відро. Ситери мають бути готовими до того, що за гостем потрібно буде прибрати. Слід розуміти, що більшу частину свого перебування у просторі для трипситингу гостям може бути важко самостійно задовольняти свої фізичні потреби. Відповідальність за це лежить на ситерах. Вони повинні робити все можливе для забезпечення їхніх фізичних потреб, на-

давати необхідну допомогу. Переконайтеся, що гості, яких нудить, лежать на боці. Якщо їх знудить, коли вони лежать на спині, вони можуть захлинутися власною блювотою і померти.

Поважайте гідність кожного гостя. Будьте уважними до змін їхнього психологічного та фізіологічного стану. Будьте готовими постійно приділяти увагу їхнім фізичним потребам. Ваша допомога може знадобитися декілька разів протягом тривалого часу. Можливо, навіть довше, ніж триває ваша зміна. Якщо гість лежить із заплющеними очима, це не означає, що йому чи їй не потрібна ваша увага. Є ймовірність, що гість може перестати дихати або, можливо, захлинеться блювотою. У такому випадку від вашої уважності залежить життя людини. У просторі для трипситингу має постійно знаходитися фахівець з принаймні базовими навичками надання першої медичної допомоги. Записуйте якомога більше інформації про гостей. Вона може бути корисною для ситерів, які прийдуть вам на зміну, особливо якщо гість залишатиметься у просторі для трипситингу тривалий час. Будьте терплячими. Психоделічні переживання часто тривають багато годин. Іноді люди, про яких ви дбали, можуть повернутися, щоб обговорити та інтегрувати свій досвід, або ж переконатися, що все гаразд і вони не зробили нічого поганого, перебуваючи у зміненому стані свідомості.

Етичний кодекс

Змінені стани свідомості іноді використовуються в психотерапії та в різних традиційних і сучасних практиках саморозвитку. Спеціалістів з організації та супроводу досвіду ЗСС для таких цілей іноді називають фасилітаторами або гідами (провідниками). Існує спеціально розроблений етичний кодекс для таких гідів. Цей етичний кодекс може використовуватися також і в тих випадках, коли людина вживала ПАР з рекреаційною метою, але випадково зіткнулася з важким досвідом і потребує допомоги ситера. При цьому ситер перебуває в трохи іншій ролі, ніж гід. Однак більшість норм етичного кодексу для гідів застосовні й для ситерів.

На музичних фестивалях і подібних заходах зазвичай не вдається отримати згоду гостей на допомогу, поки вони перебувають у «звичайному» стані свідомості, як це пропонується в пункті 3 Кодексу етики для гідів. Вони часто не в змозі свідомо погодитися на запропоновану допомогу. Тому дбайте про них так, як дбали б про себе або свою родину. Дійте чесно й етично.

Нижче наведено текст етичного кодексу для гідів⁴.

1. **Намір.** Діяльність гідів служить поширенню усвідомленості, співчуття та мудрості.
2. **Служіння суспільству.** Запропоновані практики повинні розроблятися й впроваджуватися з турботою про загальне благо, безпеку, здоров'я і порядок. Такі практики підвищують усвідомленість, а це може викликати прагнення до особистих і соціальних змін. Гіди повинні сприяти тому, щоб люди підходили до такого прагнення з відповідальністю і любов'ю до всього живого. Таким же чином їм слід ставитися і до власних прагнень до змін.
3. **Служіння особистості.** Гіди поважають і прагнуть зберегти автономію і гідність кожної людини. Участь у будь-якій практиці має бути добровільною. Перед проведенням такої практики слід ознайомити всіх учасників з її змістом і отримати від кожного учасника індивідуальну згоду на участь. Давати згоду учасники можуть, тільки перебуваючи у звичайному стані свідомості. Під час обговорення змісту практики потрібно, як мінімум, розповісти про всі її елементи, що можуть спричинити фізичні або психологічні ризики. Зокрема, учасники мають бути попереджені про те, що отриманий

⁴ Оригінальний текст етичного кодексу розміщено на сторінці CSP: <https://csp.org/docs/code-of-ethics-for-spiritual-guides>

досвід може бути важким і викликати різкі зміни в особистості учасників. Гіди повинні, якщо є можливість, готуватися до проведення практики. Вони мають бути готовими захищати здоров'я і безпеку кожного учасника під час проведення практики і в періоди після її закінчення, коли вони все ще можуть залишатися вразливими. Правила поведінки учасників і гідів повинні бути чітко визначені та погоджені до початку будь-якої практичної сесії. Має бути вжито заходів для забезпечення конфіденційності.

4. **Компетентність.** Гіди повинні проводити тільки ті практики, щодо яких у них є кваліфікація (особистий досвід і освіта).
5. **Чесність.** Гіди повинні усвідомлювати, як їхні власні системи вірувань, цінності, потреби і обмеження впливають на їхню роботу. Під час проведення практик учасники особливо піддаються навіюванню, маніпуляціям і експлуатації. Тому гіди повинні захищати учасників і не дозволяти нікому використовувати цю вразливість на шкоду їм або іншим людям.
6. **Тиха присутність.** Для усунення впливу особистих амбіцій людей та організацій, спільноти, які поширюють ті чи інші трансформаційні практики, повинні зростати за рахунок природного інтересу людей, а не реклами та активного залучення учасників.

7. **Неприбутковість.** Застосовувані практики мають проводитися в душі служіння. Гіди повинні прагнути допомагати учасникам практик незалежно від їхньої платоспроможності і бажання робити пожертвування.
8. **Толерантність.** Гіди повинні проявляти відкритість і повагу до людей, чії переконання явно суперечать їхнім власним.
9. **Професійне співтовариство.** Кожен гід повинен звертатися за порадою до інших гідів, щоб забезпечити ефективність своєї практики. Також він або вона повинні давати рекомендації колегам, коли їм це необхідно.

Додаткова література

MAPS (2014). The Zendo Project Harm Reduction Manual. http://www.zendoproject.org/wp-content/uploads/2016/03/zendo_052015.pdf

Erowid (2005). «Psychedelic Crisis FAQ: Helping Someone Through a Bad Trip, Psychic Crisis, or Spiritual Crisis». http://www.erowid.org/psychoactives/faqs/psychedelic_crisis_faq.shtml

Fadiman, J. (2011). The Psychedelic Explorer's Guide – Safe, Therapeutic, and Sacred Journeys. Vermont: Park Street Press. <http://www.psychedelicexplorersguide.com>

Goldsmith, N.M. (2011). Psychedelic Healing: The Promise of Entheogens for Psychotherapy and Spiritual Development. Vermont: Healing Arts Press. <http://www.nealgoldsmith.com/psychedelics>

Grof, S. (2008). «Crisis Intervention in Situations Related to Unsupervised Use of Psychedelics». LSD Psychotherapy, fourth edition (pages 308–319). California: Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies. <http://www.psychedelic-library.org/grof2.htm>

Grof, S. and Grof, C. (1989). Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

McCabe, O.L. (1977). «Psychedelic Drug Crises: Toxicity and Therapeutics». Journal of Psychedelic Drugs 9(2): 107–121.

РОЗДІЛ 2

Простір для трипситингу

Простір для трипситингу – це спеціальна зона або споруда, виділена та обладнана для допомоги потребуючим та забезпечення їхнього комфорту. Простір має бути доступним протягом всього часу проведення заходу. Є декілька варіантів організації допомоги у просторі. Він може не мати спеціального персоналу, тоді гості можуть просто прийти і використовувати його самостійно. Або ж у просторі можуть бути спеціально навчені люди, які мають перебувати там частину або весь час проведення заходу. В нашому Посібнику зазвичай йдеться про останній варіант. Окрім того, простір може створюватися спонтанно, у відповідь на конкретну непередбачувану ситуацію.

Терміни «сет» і «сетинг» щодо психоделічних переживань стосуються «психологічної установки» і «фізичного оточення», що впливають на переживання гостя, який потребує допомоги. Продуманий простір спрямований на психологічні та фізичні потреби людини. Він допомагає привести її до позитивного стану розуму і тіла. Дизайн приміщення має створювати доброзичливу атмосферу підтримки, яка сприятиме поліпшенню стану гостей.

Кайя, Сну Вугельбрейнде

Простір може мати дуже простий або складний і продуманий дизайн. Ним може керувати одна людина (не ідеальний варіант) або велика команда ситерів. Зовсім не обов'язково намагатися зробити «ідеальний простір». Виходьте з ваших можливостей. Головне – щоб більшість людей почувалася в безпеці, комфортно і відчувала підтримку. Сенсорне перевантаження – поширена проблема на фестивалях. Простір має бути спроектований так, щоб звести до мінімуму зайві стимули.

У плануванні простору для трипситингу слід враховувати багато речей. Деякі з них є фундаментальними. Але вам також важливо бути гнучкими і готовими коригувати свій підхід залежно від ситуації. Ваш простір і ваша команда ситерів спільно впливають на досвід людей, які до вас звертаються. Плануючи і облаштовуючи простір, думайте про його вплив на психологічний стан ваших гостей. При ЗСС людина може мати різні стани – від блаженства до сильних емоційних страждань. Будь-які деталі вашого простору можуть впливати на стан гостей.

У цьому розділі ми зосередимося на самому просторі для трипситингу. При його плануванні ми рекомендуємо вам також переглянути інформацію, що міститься в інших розділах.

Місце

Основне правило

Простір для трипситингу має розташовуватися достатньо далеко від сцени, багатолюдних і шумних місць та кемпінгів. Водночас він не повинен бути надто далеко і не бути прихованим. Якщо на заході є медична служба, простір слід розмістити неподалік, на випадок, якщо знадобиться медична допомога. У вас має бути зручний доступ до чистого туалету, води, їжі та, за потреби, електричного світла. Підхід до простору і територія навколо нього повинні бути відкритими і вільними від небезпечних предметів, таких як бите скло, виступаючі гілки, каміння чи канави.

Якщо це можливо, освітлюйте шлях до простору вночі. Важливо мати під рукою мобільний телефон і номери телефонів медичної служби, служби безпеки заходу, організаторів заходу, а також номери членів вашої команди. Деякі заходи проводяться у віддалених районах, де може бути погане покриття мобільним зв'язком або взагалі його не бути. При виборі місця для вашого про-

стору перевірте якість мобільного зв'язку. Якщо він недоступний, обговоріть варіанти екстреного зв'язку з організаторами заходу. Більшість організаторів використовують на заходах портативні рації цивільного частотного діапазону. Вашій команді теж бажано обзавестися подібними раціями.

Простір під відкритим небом чи в приміщенні?

У більшості випадків простір для трипситингу має бути всередині будівлі або тимчасової споруди. Але це, звісно, не є категоричною вимогою. Іноді фестивалі проводяться у місцях з м'яким кліматом, хорошою погодою вдень і вночі, або у місцях, де природні об'єкти, такі як дерева чи скелі, забезпечують достатній захист від сонця та вітру. Відкриті простори слід розглядати лише тоді, коли ви впевнені в погодних умовах і зможете забезпечити комфорт для гостей та безпеку для навколишнього середовища.

Тимчасові простори

Іноді потреба в допомозі виникає несподівано. Ви можете зустріти людину, яка її потребує, в натовпі або поруч зі сценою, або на заході може не бути спеціально облаштованого для цього місця. Цим Посібником можна користуватися і в тих випадках, коли у вас

немає спеціального місця для трипситингу.

У такій ситуації вам знадобиться хоча б одна особа, яка допомагатиме вам з трипситингом. Ніколи не залишайте людину, яка звернулася за допомогою, саму. Якщо вам потрібно відійти у якійсь невідкладній справі, попросіть когось допомогти вам – виконати ваше завдання замість вас або залишитися з людиною, якій потрібна допомога, якщо це завдання неможливо делегувати. Якщо людина спроможна рухатися, обережно супроводьте її в тихе місце і облаштуйте тимчасове місце для трипситингу. Подальшою інформацією з цього розділу ви можете користуватися для допомоги одній або багатьом людям, наприклад, на великих фестивалях.

Вибір відповідного приміщення

При плануванні простору для надання допомоги в першу чергу враховуйте масштаб заходу і навколишнє середовище. Фестиваль на 50 тисяч людей потребуватиме більшого простору, більшої кількості матеріалів та більшої команди ситерів, ніж захід на 200 осіб⁵. Дуже важливо враховувати навколишнє середовище і погоду. Погано сплановане або невідповідне приміщення може зруйнуватися від вітру, промокнути під до-

⁵ З досвіду команди Drugstore серйозна допомога в середньому потрібна одному гостю з тисячі щодня. Тобто на заході у 3000 осіб варто очікувати, що щодня у простір для трипситингу звертатиметься троє гостей.

щем, стати занадто холодним або занадто гарячим, що зробить його непридатним для використання. Приміщення, яке стає непридатним для використання у поганих погодних умовах, може ускладнити негативний досвід людини. Вам і вашій команді теж буде некомфортно.

Переконайтеся, що ваше приміщення буде адекватним до денних і нічних температур і витримає дощ і вітер, якщо такі очікуються. Якщо ви не знаєте, які погодні умови зазвичай переважають в місці проведення заходу, знайдіть історичні дані або запитайте про типову погоду місцевих жителів. Якщо ви сумніваєтеся, готуйтеся до всіх можливих погодних варіантів.

Плануючи конструкцію вашого простору, переконайтеся, що маєте достатньо людських ресурсів, щоб його підтримувати. Такі конструкції, як геодезичні куполи, відповідають багатьом рекомендаціям, але вимагають значного часу і команди людей для встановлення та розбирання. Кількість осіб, які готові приділити час до і після заходу, щоб допомогти встановити і розібрати простір, є важливим фактором при виборі конструкції.

Дизайн і естетика

Важливими критеріями є форма та естетика простору. Простори плавних і округлих органічних форм, як правило, естетично

приємніші й здатні підтримувати позитивну атмосферу. Якщо є різні доступні варіанти, намагайтеся уникати холодних і непривітних приміщень з жорсткими і кутовими формами. В той же час, як правило, вам доведеться використовувати будь-яку наявну структуру, а не ідеальну. В таких ситуаціях ви можете використовувати предмети мистецтва, освітлення, розвісити тканину, щоб зробити таке приміщення більш привітним.

Поділ на зони та забезпечення приватності

Зазвичай варто поділити простір для трипситингу на окремі секції. Можна виділити зону для прийому гостей, зони для невеликих груп, усамітнені місця, зону для приготування їжі і напоїв, зберігання припасів тощо.

Організуйте у зонах простору невеликі смітєві баки, пластикові контейнери або відра і паперові рушники, легко доступні у разі нудоти чи блювання. Якщо є можливість, розмістіть їх у кожній зоні простору.

Іноді гості можуть виявити бажання побути в компанії. В інші моменти їм потрібно буде побути наодинці. Приватні зони потрібні й тим людям, яким некомфортно розмовляти в присутності інших. Таких зон можуть потребувати гості, які хочуть самотійно пройти через свій важкий досвід, але в той

же час знаходитись у місці, де можна отримати допомогу, якщо така знадобиться.

Перегородки у просторі можна створити за допомогою тканини. Це не лише створить усамітнені зони, але й додасть середовищу м'якості й естетичності, а також функціональності та різноманітності. Різні зони також можуть мати різний рівень освітлення.

Контролюйте свій простір. Час від часу перевіряйте ті приватні зони, в яких перебуває більше однієї людини. Деякі гості використовують такі зони для сексуальної активності. Це неприпустимо у просторі для трипситингу, оскільки може заважати іншим гостям.

Освітлення

Освітлення приміщення має бути достатнім, аби гості та волонтери могли безпечно й зручно пересуватися. Однак надмірно яскраве світло може викликати дискомфорт або навіть біль у тих, хто перебуває під впливом психоделіків. Зазвичай у таких людей розширені зіниці і вони не можуть легко адаптуватися до високих або різко змінюваних рівнів освітлення.

Якщо можливо, обирайте розсіяне освітлення (китайські ліхтарики, гірлянди або відбите світло) замість прямого (звичайні лампочки, робочі ліхтарі або прожектори). Різні частини простору можуть мати освітлення різного рівня яскравості для врахування різних по-

треб гостей. Розсіяне біле світло має становити основну частину освітлення у просторі. Воно сприймається найлегше. Для адекватного освітлення простору потрібно більше білих лампочок, ніж кольорових (хоча кольорове світло може бути використане для створення ефектних акцентів).

Не рекомендується використовувати свічки та інші джерела відкритого вогню. Через них може статися пожежа. Якщо свічки все ж таки використовуються, їх слід помістити у спеціальні надійно закриті контейнери. Це захистить простір та людей від вогню та гарячого воску. Розташовуйте свічки та інші джерела відкритого вогню подалі від горючих предметів та місць, де їх легко можна перевернути. Також важливо мати у просторі вогнегасник. Усі учасники повинні знати, де він знаходиться, та вміти ним користуватися.

Декор

Вибір кольору та декору визначає простір і впливає на його атмосферу. В ідеалі дизайн приміщення має розслабляти. Предмети мистецтва, як і колір, можна використовувати, щоб викликати у гостей певну емоцію чи настрій. Мистецтво збагачує простір і стимулює уяву. Як і у випадку з кольором, реакція людей на мистецтво дуже мінлива та суб'єктивна. Тому при виборі творів мистецтва слід виявляти особливу обережність.

Не використовуйте багато візуальних стимулів. Це може дезорієнтувати. Ненав'язливе мистецтво (наприклад, присвячене темам гармонії, балансу, особистісного розвитку чи духовності) та фотографії пейзажів чудово підходять для споглядання під час проходження через важкий досвід. Скульптури та інші об'єкти у просторі також служать цій меті. До того ж до скульптури можна доторкатися. Добре доповнять простір рослини в горщиках. Вони мають бути нетоксичними (і не психоактивними) на випадок, якщо когось із гостей спаде на думку спробувати їх на смак.

Комфорт

Підлогу можна покрити килимами або іншим подібним матеріалом. Також можна залишити трохи відкритої землі чи трави, щоб гості могли торкатися їх ногами, не залишаючи простір. Можна організувати в центрі простору зону, де можна було б зняти взуття та поставити босі ноги на чистий пісок. Такий досвід добре заземлює.

Центр простору також є гарним місцем для розміщення джерела тепла, якщо воно потрібне. Це створить природну зону, де зможуть зібратися гості, які хочуть побути поряд з іншими людьми. М'які подушки, крісла-мішки та дивани кращі, ніж пластикові або складані стільці, хоча вони менш зручні для транспортування. Великі по-

душки, матраци-футони або каремати також ідеально доповнять простір. Надувні матраци з ПВХ – легкі, компактні й зручні. Але їх легко пошкодити, тоді вони перетворюються на непотрібне сміття. Якщо ви все ж таки вирішили використовувати їх, тримайте під рукою набір для ремонту. Під матраци покладіть недорогу міцну тканину (наприклад, брезент), зверху постеліть пледи чи ковдри. Накрийте місця відпочинку легкими покривалами, які можна легко замінити, якщо вони забрудняться.

Залежно від погоди може виникнути потреба в обігріві або охолодженні приміщення. Для обігріву не варто використовувати відкритий вогонь, оскільки це створює підвищені вимоги до вентиляції приміщення. Також створює ризики отримання опіків та пожежі. Вам варто підібрати відповідні обігрівачі, наприклад електричні або газові нагрівачі-конвектори. Уникайте обігрівачів з відкритими елементами, до яких можна доторкнутися, коли вони розпечені до червоного кольору. В спекотну погоду можна користуватися електричними вентиляторами.

Чисті пледи чи ковдри також допоможуть зігріти гостей та додадуть відчуття комфорту. Не варто недооцінювати ефективність звичайної ковдри. Вона буквально може врятувати змерзлого гостя, який переживає складний досвід. Ковдри у просторі закінчуються найперше. Тому переконайтеся, що у вас їх достатньо.

Звук

Простір для трипситингу має сприяти спілкуванню та формуванню взаєморозуміння між людьми. Але при цьому він має максимально враховувати потреби всіх присутніх.

Ситери, якщо це можливо, мають говорити спокійно й тихо. Це може спонукати надто галасливих гостей заспокоїтися та розслабитися. Викриків чи гнівного тону, зрозуміло, варто уникати, як й інших гучних звуків. Як виняток можна розглядати лише гучний щирий сміх. Він заразливий і може позитивно впливати на атмосферу в просторі. Однак навіть до щирого гучного сміху варто ставитися з певною обережністю. У деяких людей у стані зміненої свідомості з'являються параноїдальні думки. Вони можуть подумати, що сміються з них, і це негативно впливатиме на їхній досвід важких переживань та контакт з ними. Також є люди, яким у такому стані потрібен безпечний простір, де вони зможуть голосно висловити свої переживання, не боячись осуду. Тому іноді неприємного для інших людей галасу уникнути не вдасться. Так чи інакше, ситери повинні намагатися підтримувати спокійну, розслаблену та толерантну атмосферу піклування про ближнього й спонукати до цього інших гостей простору.

Багатьох людей заспокоює звук протічної води. Тож буде чудово, якщо вам вдасться розмістити простір для трипситингу біля струмка. Однак перевірте, чи це не створює

ризикі спіткнутися, впасти з берега, поранитися або потонути. Також заспокійливий звук води, що тече, може створити невеликий штучний водоспад. Такі продаються у магазинах домашнього декору чи зоомагазинах. Вони не займають багато місця і візуально привабливі.

У просторі можна використовувати музику. Однак непросто вибрати таку, яка подобатиметься всім гостям простору. Зазвичай при станах зміненої свідомості музика має сильний вплив на переживання людей. Вона може посилювати важкий досвід і навіть спричиняти його. Тому до вибору музики варто підходити з особливою увагою. Часто ситери вирішують, що найкращим варіантом буде відсутність у просторі будь-якої музики. Це допомагає гостям відключитися від заходу як такого та відпочити від надмірної звукової стимуляції.

При цьому на фестивалях чи вечірках часто буває так, що у просторі для трипситингу все ж таки чути музику зі сцени, оскільки його розміщують неподалік місця основних подій, щоб гості мали легкий доступ до нього. Одноразові беруші допоможуть хоча б частково впоратися з такою ситуацією. Вони будуть корисні як гостям, так і ситерам, які хочуть відпочити.

Якщо команда ситерів все ж таки вирішить час від часу включати музику в просторі для надання допомоги, то краще використовувати ненав'язливі мелодії, без сильного біту,

що гармоніюватимуть гостей, які перебувають у стані зміненої свідомості. Музика не повинна бути надто дивною, надмірно сентиментальною, релігійною, інтенсивною, або, навпаки, нудною. Якщо є ознаки того, що вона погано впливає на стан гостей, її слід приглушити або вимкнути.

Якість повітря

Нерідко на фестивалях люди використовують парфуми або ароматизовані палички із запахом шавлії. Декого ці запахи заспокоюють. Але в інших присутність різких ароматів може викликати дискомфорт або спровокувати напад задухи. Почуття людей, які перебувають у стані зміненої свідомості, зазвичай сильно загострені і запах ароматизованих паличок може здаватися надто інтенсивним, навіть якщо ви його зовсім не відчуваєте. До того ж варто враховувати, що деякі ПАР посилюють мукогенез (виділення мокротиння) та застійні явища. Ситери мають бути обізнаними щодо цих проблем та діяти відповідно.

Зона прийому гостей

Надання допомоги під час заходів розпочинається у зоні прийому гостей простору. Входячи, люди повинні мати можливість підходити до ситерів і ставити запитання щодо функцій служби. Це слід заохочувати, оскільки так можна поширювати інформацію про те, яку роботу виконує служба з трипситингу, й загалом поглиблювати знання гостей фестивалю. Однак зона прийому та вхід не мають бути гучними чи переповненими. Перебуваючи в зміненому стані свідомості, людям часто важко звернутися за допомогою. Жваві розмови біля входу тільки відштовхнуть обережного, боязкого або параноїдального гостя. Іноді корисно розмістити біля входу ширму. Гості можуть спробувати заглянути всередину з цікавості. Ширма допомагає зменшити непотрібний рух на вході у простір.

Щоб створити відчуття усамітнення та відокремленості від зовнішнього світу, необхідно також відгородити внутрішній простір від зони прийому гостей. Прохання знімати взуття на вході може допомогти зберегти простір у чистоті та створити приємну атмосферу. Тоді вхід стане невеликою ритуальною дією, яка допоможе налаштуватися на те, що відбувається всередині. Однак не варто робити з цього суворе правило. Просто рекомендуйте це відвідувачам. Розмістіть біля входу стілець, на який можна сісти, щоб зняти взуття. Виділіть спеціально

відведене, добре освітлене місце для його зберігання. Гостям має бути просто знайти його й взутися.

Їжа та напої

Простір надає ресурси для підтримання розуму, тіла та духу. Ми розглянули багато важливих моментів щодо його організації. Але дуже важливо не забувати про роль харчування. Найпоширенішими причинами важкого досвіду в гостей є зневоднення, гіпонатріємія (низький рівень натрію), гіпоглікемія (низький рівень цукру) та проблеми зі сном. Простір має бути забезпечений усім необхідним для вирішення кожної з цих проблем. Їжа може стати приємним чуттєвим відволіканням. Також вона дає тілу та розуму енергію для того, щоб упоратися з важкими переживаннями. Вітаміни, амінокислоти, білки, мінерали, цукор, жирні кислоти й антиоксиданти, які знаходяться в їжі, сприятливо впливають на нервову систему, психіку та організм в цілому. Напої та харчування відновлюють клітинні функції, поповнюють запас нейромедіаторів, стабілізують рівень цукру в крові та нейтралізують вільні радикали. Однак ніколи не пропонуйте їжу людям, які не знаходяться у повній свідомості або виявляють ознаки нудоти. Це може бути небезпечно.

Ключовим елементом відновлення задовільного стану є якісна їжа. Вона не повинна

бути дорогою та складною, хоча добре мати хоча б два варіанти на вибір. ПАР впливають також на апетит та засвоєння їжі. Вона має бути поживною і легко засвоєною. Такі продукти, як чіпси чи печиво, можна пропонувати, але вони не дають стійкого вивільнення енергії, яка необхідна для відновлення гарного самопочуття. Слід уникати м'ясної їжі або такої, що сильно пахне. Гості у зміненому стані свідомості можуть мати посилений нюх. А запах такої їжі швидко заповнюватиме весь ваш простір.

Найпростіший варіант – це фрукти, сушені чи свіжі (хоча краще свіжі). Зі свіжих можна пропонувати виноград, яблука, апельсини, груші та банани. Із сушених добре підходять яблука, родзинки, манго, папайя та фініки. Перевага фруктів також у відсутності упаковки. Для їх зберігання не потрібні жодні спеціальні умови. Вибираючи фрукти, подумайте про дотримання чистоти у просторі. Деякі свіжі фрукти, наприклад манго, ананас, дині, папайя, важко з'їсти так, щоб не забруднити постільної білизни, підлоги, одягу та рук. Грейпфрутів (і грейпфрутового соку) слід уникати, тому що вони можуть посилювати дію деяких ПАР.

Необсмажене гарбузове і соняшникове насіння багате на незамінні жирні кислоти, які добре впливають на нервову систему. Відсутність їх у раціоні може негативно позначитися на настрої та роботі мозку. Можливо, варто розповісти про це гостеві. Саме

лише усвідомлення того, що ти з'їв щось корисне, може спрацювати як плацебо і зробити його досвід переживання дещо кращим. Фрукти зручно розносити в блюді чи тарілці. При цьому не забувайте про гігієну, якщо гості торкаються їжі, але не беруть її.

Хліб або крекери – це ще один варіант швидкого перекусу. Вони дозволяють наповнити шлунок вуглеводами, якщо гість давно нічого не їв. На них бажано намазати щось, щоб вони були смачнішими та поживнішими. Хліб може швидко черствіти, а ось крекери зазвичай залишаються свіжими достатньо довго. Шоколад може мати слабку антидепресивну дію, принаймні тому, що він приємний на смак. Це популярна закуска, яка швидко розходить, адже ніхто не відмовиться від шоколадки. Зверніть увагу, однак, що шоколад швидко тоне в теплі й зазвичай потребує охолодження.

Горіхів слід уникати через потенційну можливість виникнення серйозної і навіть смертельної алергії. Чутливий гість у зміненому стані свідомості може з'їсти все, що ви запропонуєте. Якщо у нього чи у неї є алергія на горіхи, це створить вам серйозну проблему.

Напої. Іноді все, що потрібно гостю для переходу в позитивний стан – це чашка гарячого чаю. Якщо гість не виявляє жодних ознак нудоти, запропонуйте йому чи їй їжу та напої. Ми всі пам'ятаємо, як добре буває випити чашку чаю в тверезому стані. Цей

ритуал та пов'язані з ним спогади можуть допомогти людині заземлитися й відчутти себе спокійною та відпочилою.

Пропонуйте гарячі напої у відповідних ємностях, щоб гості не пролили їх і не ошпарилися. Додавання в чай цукру не лише зробить його смачнішим, а й підвищить рівень цукру в крові. Це допоможе очистити голову та усунути сплутаність свідомості. Існують сотні різних трав'яних чаїв, багато з яких мають заспокійливі, відновлювальні, очищувальні або цілющі властивості. *Деякі пропонувані трав'яні чаї та їхні властивості наведено у Розділі 4 «Допоміжні методи психологічної підтримки».*

Вода. Звичайна вода з бутлів є найпоширенішим і найпростішим напоєм. Переконайтеся, що під рукою є достатня кількість води або легкий доступ до її джерела для поповнення, якщо у цьому буде потреба. Можна додати у воду дрібку кухонної солі. Це не змінить смаку, але дозволить поповнити баланс натрію. Постійний запас води також необхідний для приготування чаю та інших напоїв.

Гаряче какао. Для багатьох людей гаряче какао (гарячий шоколад) є смачним і заспокійливим напоєм, який пробуджує приємні спогади про дитинство та гарні часи. Він також помірно поживний. Найзручніше приготувати какао заздалегідь і зберігати його у великому термосі. Можна готувати окремі порції, але це створить додатковий безлад.

Індійський чай. У різних частинах світу готують чай із додаванням різних спецій. Наприклад, у чай часто додають кардамон, імбир, корицю та гвоздику. Індійський чай зазвичай містить невелику або помірну кількість кофеїну з чайного листка (приблизно на третину більше, ніж кава). Він має м'який стимулюючий ефект, що покращує настрій. Вважається, що ефект мають усі трави та спеції, що містяться в індійському чаї. Індійський чай можна заварити заздалегідь. Цей смачний напій підніме гостям настрій та налаштує їх на позитивний лад. Чай зі спеціями може бути дуже м'яким або виражено праним. У деяких країнах (наприклад, в Австралії та Сполучених Штатах) чай часто заварюють із коров'ячим або рослинним молоком і подають з медом. В інших країнах його заварюють лише киплячою водою. Чай на молоці не підходить для веганів або людей з несприйняттям лактози. Тому використовуйте рослинне молоко, окрім горіхового, або заварюйте чай на воді, а потім пропонуйте гостям додати молоко самостійно.

Кава. Зазвичай не варто пропонувати каву, оскільки вона є сильним стимулятором і сечогінним засобом. Кава може, навпаки, посилити негативний досвід, а не пом'якшити його. Гостям, яким явно варто виспатися, не рекомендується вживати каву, чай або будь-який інший напій, що містить кофеїн. Тим не менш, ситери повинні використовувати каву, щоб легше пережити свою зміну.

А якщо гість справді хоче випити кави та впевнений, що це йому допоможе, не відмовляйте їй чи йому. Вони краще за вас знають себе та свої потреби і мають право на самостійний вибір.

Спортивні напої (електроліти). Спортивні напої містять досить високу частку електролітів та, як правило, багато цукру. Природною альтернативою електролітам є чиста кокосова вода.

Дотримання чистоти

Запасіться великою кількістю баків для сміття, сортування відходів і компосту. Також тримайте під рукою запас міцних сміттєвих мішків. Сплануйте достатній простір для зберігання продуктів харчування та напоїв (включаючи тарілки, чашки та безпечні столові прилади). Виділіть зону для приготування їжі та миття посуду (якщо це передбачено). Розмістіть зону обслуговування так, щоб до неї можна було отримати доступ як зсередини, так і ззовні простору. Розмістіть її так, щоб робота на кухні не впливала на дотримання чистоти у приміщенні.

Чистота простору для трипситингу впродовж заходу відіграє важливу роль у його сприйнятті гостями та впливає на зручність роботи. Бруд і безлад можуть звести нанівець зусилля найкращих ситерів.

Ситери повинні мати засоби для прибирання і нести відповідальність за підтримання чистоти та охайності простору упродовж його використання. Прибирати не складно. Ситери мають розуміти, що чистий простір доповнює ту допомогу, яку вони надають. Невеликі зусилля щодо дотримання чистоти покращують атмосферу та полегшують демонтаж простору для трипситингу наприкінці заходу.

Ситерам слід допомагати один одному з прибиранням. Від цього, зрештою, буде краще всім. Якщо ситери помічають, що потрібно зробити щось, що не входить до їхніх обов'язків, варто зайнятися цим, а не чекати, що це зробить хтось інший. Це підхід, який лідери служби можуть прищепити команді, подаючи особистий приклад.

Прибирання біологічних забруднень

Трапляються випадки, коли гості залишають після себе кров, блювоту, сечу чи фекалії. Дуже важливо, щоб у просторі були засоби для збирання таких забруднень.

Рекомендована процедура така: надягніть рукавички та захисні окуляри, зніміть всю забруднену постільну білизну, покладіть її в сумку з чітким написом «біологічна небезпека» і відкладіть для наступного прання. Можна використовувати матеріал для біо-

логічних забруднень (котячий наповнювач, кукурудзяний крохмаль або аналогічні продукти). Використовуйте одноразові шматки картону або пластику, щоб прибрати використаний матеріал у пакети. Обробіть дезінфікуючим засобом, протріть паперовими рушниками і помістіть все в пластиковий пакет з написом «біологічна небезпека» для подальшої утилізації.

РОЗДІЛ 3

Оцінка ситуації та надання допомоги

Твайлайт

Перший крок, необхідний для надання допомоги в будь-яких умовах, починаючи від простору для трипситингу і закінчуючи танцполом, – це правильне визначення потреби в допомозі. У цьому розділі ми розглянемо фактори, які варто врахувати для такої оцінки: безпека учасників і ситерів, медичні проблеми, психіатричні проблеми, а також визначення того, коли така зовнішня допомога буде потрібна.

Послуги трипситингу концентруються на наданні допомоги учасникам, які знаходяться в одній з трьох можливих ситуацій:

- Безпечні для життя проблеми, що виникли через вживання ПАР.
- Безпечні для життя емоційні або міжособистісні проблеми.
- Депресивні стани чи інші психологічні проблеми.

Стикаючись із ситуаціями, коли може знадобитися допомога служби з трипситингу, команда повинна розробити, опублікувати і відпрацювати конкретний протокол, якого необхідно буде дотримуватися, щоб виявити

потребу в допомозі, почати роботу з гостем і надати йому чи їй необхідну допомогу.

Перед застосуванням викладених у цьому розділі стратегій надання допомоги ситери повинні дізнатися, які служби працюють на заході: рятувальники, медики, служба безпеки тощо (*див. Розділ 6, «Робота з іншими організаціями»*).

Безпечність ситуації

Перш ніж розпочати будь-яку первинну оцінку потреб гостя, слід оцінити безпеку навколишнього середовища. Чи безпечно наближатися до нього, не наражаючи на небезпеку себе або його самого? Чи існують фізичні ризики: пожежа, дорожній рух, оголені дроти, протічна вода, обвал будівель тощо? Якщо так, негайно зверніться за допомогою до організаторів заходу або призначених відповідальних осіб. Дійте самостійно лише тоді, коли це безпечно.

Другий аспект стосується ситерів, гостей та інших учасників. Якщо існує будь-яка загроза насильства, особливо із застосуванням

зброї, ситери повинні передусім подбати про свою власну безпеку. Якщо ситер спробує надати допомогу агресивному гостю і при цьому отримає травму, тоді доведеться вирішувати не одну, а дві проблеми – з агресивним гостем і постраждалим ситером. Якими б хорошими не були ваші наміри, не ускладнюйте проблему.

Щойно ситери будуть впевнені у своїй безпеці, вони повинні спробувати забезпечити безпеку інших гостей, яким може загрозувати вочевидь агресивна особа. Зазвичай це означає негайне звернення за допомогою до інших співробітників заходу, таких як служба безпеки, медична допомога і/або правоохоронні органи. Уважно обміркуюте, кого з інших учасників заходу можна залучити для надання допомоги, особливо якщо охорона або медична допомога на заході не надаються.

Чому так важливо звертатися за допомогою у випадку виявлення агресивного учасника? Багато клінічних досліджень показали наявність зв'язку між психічними відхиленнями і підвищеною ймовірністю смертельно небезпечної агресії, особливо якщо людина вживала алкоголь. Особи, які вживають психоделіки, можуть відчувати значно сильніші емоційні переживання, ніж ті, хто вживає алкоголь. Тому при роботі в службі з трипситингу завжди слід пам'ятати про ризик зустрічі з психічно неврівноваженою та агресивною людиною.

Невідкладні медичні проблеми

Оцініть наступне:

- Чи реагує гість на звернення?
- Чи є у гостя пульс?
- Чи вільні дихальні шляхи гостя?
- Чи дихає гість?

Якщо ви відповіли «ні» на хоча б одне з цих питань, негайно зверніться за медичною допомогою. Якщо ви маєте достатню кваліфікацію для надання першої медичної допомоги, вживайте відповідних заходів, включаючи серцево-легеневу реанімацію (СЛР), якщо у цьому є потреба.

Серцево-легенева реанімація (СЛР): послідовність дій. У 2010 році Американська асоціація серця змінила порядок кроків, яких слід дотримуватися при виконанні СЛР. Зараз для СЛР рекомендують наступну послідовність дій: спочатку роблять непрямий масаж серця, натискаючи на грудну клітку. Потім перевіряють дихальні шляхи. Після цього роблять штучне дихання рот в рот.

Чи є у людини які-небудь ознаки травми, включаючи кровотечу, переломи кісток або опіки? Якщо так, негайно зверніться за медичною допомогою. Наступні кроки в оцінці ситуації залежать від того, які сервіси доступні на заході. Уважно розгляньте кожен пункт і подумайте, якими сервісами заходу можна скористатися.

Невідкладні психіатричні проблеми

- Чи є у гостя схильність до самогубства?
- Чи є небезпека, що гість завдасть шкоди собі або іншим (навмисно чи випадково)?
- Чи вказує стан гостя на серйозну проблему з психічним здоров'ям?

Ці ситуації вказують на необхідність психіатричної допомоги. Якщо на заході є кваліфікований психіатр, готовий допомогти, зверніться до нього. Якщо немає таких людей, уважно оцініть свої можливості та ресурси для того, аби справитися самостійно. Наприклад, розглянемо два сценарії:

1. Гість поводить себе так, що може завдати собі шкоди – б'є себе твердими предметами, ріже себе або іншим чином намагається завдати собі ушкоджень. У такій ситуації слід безпечно утримувати гостя, щоб він не здійснював дій, спрямованих на завдання собі шкоди. Однак це може бути складно зробити з кількох причин:
 - При цій спробі можуть постраждати ситери.
 - Використання гамівних засобів може бути незаконним, якщо їх використовує не ліцензований спеціаліст.
 - Фізичне обмеження може розцінюватися правоохоронними органами як

«напад і нанесення побоїв».

- При неправильному застосуванні гамівні засоби можуть спровокувати порушення кровообігу і/або дихання, що може призвести до серйозного ушкодження або смерті особи.

Ситери повинні визначитися, наскільки вони можуть справитися з такою ситуацією. Часто це означатиме, що слід вжити заходів для транспортування людини до найближчої психіатричної або звичайної лікарні.

2. Гість раптово вирішив припинити прийом призначених антипсихотичних препаратів і став вкрай нестабільним та агресивним. У більшості випадків ситери не будуть знати, що саме припинення прийому препаратів призвело до нестабільного психічного стану. А ще гість може ускладнити ситуацію, прийнявши у такому стані ПАР. Таке нерідко трапляється на тривалих фестивалях. Ці фактори можуть спровокувати психіатричне загострення, яке імовірно призведе до того, що гість може завдати шкоди собі і/або іншим людям. Подібний сценарій має бути ретельно продуманий, зважаючи на те, що може знадобитися транспортування гостя до найближчої лікарні.

Зовнішні ускладнення, які вимагають сторонньої допомоги

На надання допомоги можуть впливати зовнішні обставини:

- Чи є ймовірність фізичного насильства?
- Чи пов'язана ситуація із домашнім насильством?
- Чи пов'язана ситуація із сексуальним насильством?

Такі ситуації можуть призвести до необхідності формування кризової групи із залученням медиків, служби безпеки, правоохоронних органів та/або інших служб. У такому разі вам слід негайно звертатися за допомогою. Подумайте, чи може людина, яка привела гостя до вас і звернулася за допомогою – наприклад, друг або близька людина – бути долученою до ситуації. Якщо гість проявляє страх або гнів щодо цієї людини, спробуйте з'ясувати причину.

Оптимальне місце для надання допомоги

Після того, як ви врахуєте питання безпеки, невідкладних медичних і психіатричних проблем, зовнішніх факторів та вирішите надавати допомогу гостю, подумайте, де саме найкраще це зробити.

Простір для трипситингу на будь-якому заході завжди буде мати обмеження за кількістю вільного місця та персоналу. Перш ніж привести гостя в простір для трипситингу, розгляньте можливість надання допомоги в іншому сприятливому місці, куди, якщо це буде потрібно, зможуть прийти ситери.

Якщо це безпечно та доцільно, поміркуйте, чи можна надати допомогу в знайомій для гостя обстановці, куди можна запросити його чи її друзів. Це має бути комфортний простір, де друзі учасника хочуть і можуть допомогти. Спеціально навчених ситерів на заходах зазвичай мало. Тому в ідеалі слід надати мінімальну, але достатню підтримку і передати турботу про гостя його товаришам.

На практиці такий сценарій часто виявляється неможливим, якщо друзі гостя самі знаходяться в стані, в якому не можуть нікому допомогти. Окрім того, передавати турботу про гостя його або її товаришам не варто, якщо очевидно, що між ними є або був конфлікт. У таких випадках надавайте допомогу в іншому місці.

Якщо недоречно допомагати гостям у їхньому таборі і/або в компанії їхніх друзів і якщо гість може стояти і ходити, то найкращим варіантом буде відвести його чи її в більш тихе місце на території заходу, щоб поговорити.

Якщо табір гостя не підходить і важко надати допомогу на території заходу, відведіть гостя у ваш простір для трипситингу. При

цьому не забувайте про два важливих моменти.

1. Гість може відмовитися йти з вами. Деякі гості заходу, яким вочевидь потрібна допомога, можуть чинити опір або відмовлятися йти в простір для трипситингу. Якщо територія простору здається вам найвідповіднішим варіантом, але гість відмовляється йти туди, то у більшості випадків змушувати його йти з вами не варто. Таке трапляється часто. Пам'ятайте про можливість такого розвитку подій і не засмучуйтеся, якщо так станеться.
2. Простір для трипситингу може бути переповнений. Привести гостя, але не впустити його через те, що простір переповнений – це вкрай небажаний сценарій. Навіть якщо він не в змозі розмовляти і взаємодіяти з вами, він або вона все одно сприймає ситуацію. Пройти довгий шлях до безпечного місця і не потрапити всередину – це ситуація, яка погіршить і без того важкий стан гостя. Перед тим як привести його у приміщення простору, ситери повинні заздалегідь переконатися, що там є місце.

Як тільки гостя прийняли у просторі для трипситингу, слід оцінити, хто з вільних ситерів найкраще зможе надати допомогу саме цій людині. Виходьте з наявних у вас ресурсів. Якщо у просторі є лише один ситер, то допомогу надаватиме саме він або вона. Якщо є кілька вільних людей, то обирати

варто, виходячи з конкретних потреб гостя. Чи існують фактори, через які конкретний ситер не підходить тій чи іншій особі? Хто із ваших ситерів краще впорається з випадком залежно від типу ситуації? Наприклад, хто впорається найкраще, якщо проблема пов'язана з міжособистісними стосунками? Хто із ситерів краще впорається з ситуацією залежно від типу ПАР, яку прийняв гість? Ситер якої статі (гендеру) краще підходить для гостя? Це може бути особливо важливим, якщо випадок пов'язаний з фізичним або сексуальним насильством.

Кожен випадок потрібно оцінювати так, щоб зрозуміти, хто і як саме найкраще допоможе конкретному гостю у задоволенні його або її конкретних потреб. На практиці, однак, ситерів завжди не вистачає. Тому замість розвитку вузької спеціалізації команді ситерів варто розвивати компетентності у різних сферах.

Моніторинг ситуації

Іноді в процесі надання допомоги ситуація може змінюватися. Ймовірність цього зростає, якщо гостю потрібна підтримка протягом тривалого часу. Тому варто періодично оцінювати ситуацію заново. Уважно вивчіть, що змінилося з моменту її останньої оцінки. Ситерам варто постійно моніторити ситуацію. Оцінювати зміни варто хоча б раз на годину весь час, поки гість знаходиться

під наглядом ситерів. Всі зміни варто записувати.

Ситуації, що потребують сторонньої допомоги

Медичні проблеми. Якщо під час надання допомоги гостю у нього або в неї виникли медичні проблеми, негайно повідомте про це медиків. Зберігайте спокій, слідкуйте за безпекою гостя, за диханням та іншими життєво важливими показниками, поки медичні працівники не візьмуть відповідальність на себе. Поділіться з ними необхідною інформацією. Щоб не забути важливих подробиць, робіть записи.

Аби допомогти медикам швидше зрозуміти ситуацію та відповідно зреагувати, повідомте їм наступне:

- місцезнаходження гостя (гостей);
- приблизний вік;
- стать;
- основну проблему (наприклад, рвані рани, зламана нога, біль у грудях, судоми, сильна кровотеча);
- тип інциденту (наприклад, падіння);
- свідомість: є/немає (якщо є, то наскільки людина твереза);
- дихання: є/немає (якщо є, то вільне чи утруднене).

Зверніть увагу, що імені гостя у цьому списку немає. Якщо можливо, з'ясуйте цю інформацію, але не передавайте імена людей по радіо в медичних ситуаціях.

Щонайменше один із ситерів має залишатися з гостем, поки не прибуде медична бригада.

Психічні захворювання. Незважаючи на спокійну та безпечну обстановку, сервіс з трипситингу не може ефективно допомогти тим гостям, за важкими переживаннями яких приховуються серйозні психічні розлади. Якщо ви вважаєте, що у гостя може бути серйозний психічний і/або емоційний розлад і допомога в такому випадку виходить за межі вашої компетенції, розгляньте можливість його супроводу до лікарні для подальшого обстеження і/або надання медичної допомоги. Така ситуація може одразу стати очевидною. Або ж вона проявиться, якщо видимі у гостя симптоми вживання ПАР не пройдуть через кілька годин. Водночас пам'ятайте, що дія деяких ПАР (наприклад, бромодрагонфлай) може тривати 36 годин або навіть більше.

Бажано мати у вашому сервісі для трипситингу список стандартних запитань, які потрібно поставити особі, яка звернулася за допомогою. Це дозволить отримати докладну інформацію про неї, включаючи проблеми зі здоров'ям та ліки, які вона вживає.

Агресивна поведінка. Якщо гість поводить себе агресивно щодо себе або інших, відведіть членів команди та інших гостей на безпечну відстань і відійдіть самі. Не взаємодійте з агресивним гостем. негайно зверніться за допомогою до служби безпеки заходу. За необхідності викличте медиків. У виняткових випадках доведеться викликати правоохоронні органи.

Якщо вам вдалося встановити контакт із друзями або членами родини агресивного гостя, попросіть їх допомогти заспокоїти його або її. Ваша врівноваженість, спокій і стійкість в агресивній (або потенційно агресивній) ситуації – найкращий спосіб знизити рівень напруги. У жодному разі не наражайте на небезпеку свою команду ситерів.

Медична бригада визначить, чи потрібна особі діагностика психічного здоров'я. Подальші рекомендації мають надаватися ліцензованою медичною службою. У медичного персоналу має бути протокол, за яким вони мають заспокоїти агресивного гостя спеціальними препаратами. Багато підходів до психоделічної терапії не заохочують використання заспокійливих препаратів, якщо людина переживає важкий психоделічний досвід. Але якщо викликана таким досвідом поведінка загрожує йому чи їй або іншим учасникам заходу, то медична служба може прийняти рішення щодо заспокійливих препаратів. Остаточне рішення у такому випадку мають приймати медики.

РОЗДІЛ 4

Допоміжні методи психологічної підтримки

Сну Вугельбрейндер, Алехандре Куаранта, Бен Аткінсон, Кайя, Наташа Рибейро

Часто людині, у якої немає медичних проблем, але яка перебуває у стані складних психоделічних переживань, потрібна підтримка і можливість поговорити про свій досвід. Цю стандартну процедуру можна посилити додатковими терапевтичними методами. Мета багатьох з них – просто допомогти розслабитися і заземлити гостя. Деякі методи можна використовувати як відносно безпечні інструменти для дослідження проблем особи та шляхів їх вирішення. Для застосування деяких з них необхідно, аби у ситерів були спеціальні знання і навички. Інші методи може використовувати будь-яка людина без спеціальної підготовки. Не варто нав'язувати гостям додаткові методи. Вони повинні просто знати, що ці методика доступні і їх можна використати за бажання.

У цьому розділі немає інструкцій щодо застосування додаткових методів. Ми просто згадуємо деякі з відповідних безпечних варіантів і розповідаємо, чим вони можуть бути корисні.

Гумор

Дуже корисно апелювати до почуття гумору гостя. У багатьох випадках сміх є найкращими ліками. Бажано, щоб гумор і сміх були природними і невимушеними. Не змушуйте людей сміятися над ситуацією. У багатьох випадках сміх, навіть без особливої на те причини, може покращити настрій.

Існує навіть йога сміху (хасья йога), де сміх викликається зусиллям волі. Основна ідея цього методу полягає в тому, що тіло не розпізнає різниці між мимовільним і спеціально викликаним сміхом. У будь-якому разі сміх викликає однакові фізіологічні реакції. Досить ефективною може бути ситуація, коли гостя м'яко спонукають сміятися без особливої причини. Сміх буває заразливим. Якщо ситер почне сміятися, це може викликати сміх у гостя. Однак переконайтеся, що йому точно зрозуміло, що ви над ним не на сміхаєтеся.

Правильне дихання

Часто перше, чого людина потребує в стресовому стані (який часто призводить до прискореного серцебиття і хаотичного, поверхневого дихання) – це дихати повільно й глибоко. Вдихати бажано через ніс, а видихати – через рот або ніс (залежно від того, як людині зручніше). Ситер може допомогти гостю стабілізувати дихання, якщо дихатиме разом з ним, показуючи приклад і підтримку. Дихати разом з гостем слід доти, доки він помітно не заспокоїться і його або її пульс не прийде в норму. Також можна використовувати спеціальні медитативні дихальні практики. Їх мають проводити члени команди, у яких є досвід таких практик.

Медитація

Медитація, споглядання і концентрація уваги можуть допомогти відновити спокій в екстремальній ситуації. Також медитація може сприяти глибшому усвідомленню ситуації, що матиме позитивний вплив на гостя, а також самоусвідомленню і заспокоєнню та прийняттю.

Однак важливо зазначити, що в рідкісних випадках практика медитації може призвести до психічних розладів. А в сильно зміненому стані свідомості – посилить неприємні переживання. У буддійському монастирі це сприйняли б як нормальну тимчасову фазу

духовного зростання. Однак у сучасному західному суспільстві не існує такої культурної перспективи. Випадки зазвичай розглядаються як психічні захворювання і лікуються. В ідеалі ситер повинен бути особисто знайомий з медитацією і мати засновану на особистому досвіді впевненість у тому, що навіть дуже страшні негативні стани при правильному підході можна трансформувати або подолати.

Існує багато видів медитації. Тому сам термін «медитація» для різних людей має різні значення. Гості, які спокійно сидять у просторі і, як здається ззовні, нічого не роблять, насправді можуть активно медитувати. Іноді цьому сприяє сам їхній досвід. Ми сподіваємося, що такі люди можуть вирішити свої проблеми самостійно і їм просто потрібне безпечне місце.

Є гості, яким корисно провести спрямовану медитацію. У такому випадку досвідчений ситер допомагає гостю розслабитися, прийняти зручне положення сидячи або лежачи (бажано з прямою спиною), а потім просить звернути споглядальну увагу на одну або кілька речей. Наприклад, можна попросити гостя уявити квітку певного кольору або звернути увагу на власне дихання. Часто буває так, що через занадто сильне фізичне і розумове збудження гості не можуть спокійно сидіти чи лежати і медитувати. Тоді слід запропонувати їм інші, більш активні методи.

Нижче ми пропонуємо список книг, в яких описано практичні методи спрямування уваги на трансформацію складних переживань:

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.

Wolinsky, S. (2006). *Hearts on Fire: The Tao of Meditation*. California: Quantum Institute, Inc.

Йога

Можна запропонувати гостям попрацювати з тілом і трохи розтягнутися. Для цього можна використовувати м'яку хатха-йогу, яка може допомогти заземлитися та привести тіло і розум у гармонію.

В одних випадках сеанс йоги (або іншої тілесної практики) на піку психоделічного досвіду може стати чудовим переживанням, яке також зніме тривогу. В інших випадках це може (принаймні на початку сеансу) посилити напругу. Гостям слід повідомити, що вони можуть припинити виконувати вправу в будь-який час.

Пропонуючи гостю сеанс йоги, розпитайте про його чи її стан і не наполягайте на його проведенні. Якщо гість пережив сильне переживання, йога може посилити його й зробити значно драматичнішим та інтенсивнішим. Прагнути посилити переживання для

розв'язання внутрішньої кризи, використовуючи техніки йоги, можна лише тоді, коли гість дав на це згоду.

Ситерам не варто пропонувати гостям заняття йогою в оголеному вигляді. Також їм не варто брати участь у таких заняттях, якщо їх пропонують інші гості.

Для заспокоєння і заземлення добре підходять вправи із тайцзи та цигун, у яких використовуються повільні, витончені, гармонійні рухи. Якщо людина не знайома з цими практиками, то досвідчений у цих практиках інструктор повинен навчити її спеціальним рухам.

Масаж

Ситерам буде легше справлятися з напруженням людей (включаючи втомлених членів команди ситерів) за наявності в команді кваліфікованого масажиста або масажистки. Важливо не забувати запитувати дозвіл у людини, перш ніж застосовувати до неї цей метод. Масаж може робити і ненавчена людина. При цьому варто зосередитися на легкому заспокійливому масажі, без інтенсивного впливу. Наприклад, можна зробити простий масаж шиї та плечей, ніг або голови. Люди з підготовкою в рефлексології можуть працювати з областями рук і ніг, які пов'язані з психічними процесами. У контексті трипситингу масаж потрібен не

стільки для терапії чи задоволення, скільки для зняття емоційного/розумового і фізичного напруження. Ситер, який робить масаж, повинен поводитися так, щоб ця мета масажу була зрозуміла гостю. Бажано, щоб він чи вона мали досвід у виявленні м'язових спазмів і напруження в тілі. Відповідно до етичних норм, масаж має бути припинений, якщо у гостя, з яким ведеться робота, з'являються будь-які ознаки сексуального збудження.

Так само будь-який дотик під час масажу має уникати потенційно ерогенних зон, таких як передня частина торсу, верхня частина стегон, сідниці, геніталії та області навколо них.

Рейкі

Для рейкі потрібні ведучий і гість, який готовий розслаблено лежати або сидіти із заплющеними очима під час сеансу. Ідея рейкі полягає в тому, аби направити потік «життєвої енергії» гостя через «покладання рук», фактично не торкаючись його. Особи, які практикують рейкі, вважають, що енергія тече через терапевта і захоплюється реципієнтом (гостем) відповідно до його потреби, без негативної взаємодії енергій. Це безпечно і м'яка практика, яка може допомогти зменшити тривожність і досягнути емоційної рівноваги. Рейкі не вимагає реальних дотиків. Тому ця методика більше,

ніж масаж, підійде особам, які відчувають дискомфорт від дотиків. Також рейкі не викликає зайвого сексуального збудження.

Загальне фізичне навантаження

Участь у простих фізичних активностях, особливо на природі, може добре впливати на стан гостя. Застосування такої активності спрацьовує по-різному. Вона може відволікти або викликати приємні відчуття. Також фізична активність позитивно впливає на нервову систему. Наглядайте за фізичною активністю, яка відбувається поза простором для трипситингу. Гостям буде комфортніше, якщо ви самі теж братимете в ній участь.

Можна запропонувати гостям такі види фізичної активності, як прогулянка, плавання або купання у водоймі, безконтактні розважальні ігри, такі як кидання м'яча або фрісбі.

Традиційні шаманські методи

Шаманство і змінені стани свідомості тісно взаємопов'язані. Шаманська традиція має своє бачення ситуацій, з якими люди стикаються у важких психоделічних переживаннях. Цей Посібник в цілому ґрунтується на підході, згідно з яким ситер бере на себе роль «сиділки», а не «провідника». Тому ми

вважаємо втручання «шамана» або спроби залучити гостя до керованої шаманської подорожі неетичними, якщо він не дав на це очевидної згоди. Тим не менш, гість може самостійно спробувати деякі потенційно корисні й безпечні техніки з шаманських традицій.

Наприклад, певні досвідчені споживачі аяваски кажуть, що тривожні видіння можна розвіяти, «здуваючи їх» за допомогою «сфокусованого дихання». Можна заохочувати гостей зайняти позицію смиренної відважності. Також вони можуть закликати на допомогу «захисника», щоб той допоміг їм пройти через важкі переживання. Наприклад, можна уявити образ тварини, з якою гість відчуває близькість; янголів-охоронців; духів предків або Бога, якщо це доречно з точки зору його переконань і світогляду.

Філософське дослідження

Люди можуть знайти вихід зі своїх «проблемних станів», якщо їх обережно стимулювати за допомогою запитань про їхні переживання. Щоб добре підібране запитання мало позитивний ефект, їм зовсім не обов'язково мислити тверезо і логічно.

Правильні запитання можуть допомогти людині прийти до важливих і глибоких філософських та екзистенційних відкриттів, які

просто розчинять її «бед трип». Такі відкриття можуть спричинити стійкі позитивні зміни в її житті. Цей підхід є різновидом сократичного методу.

Спокій ситера, його або її щира доброзичливість, терплячість і абсолютна впевненість у здатності гостя зрозуміти і подолати своє важке переживання – це необхідні умови для філософського дослідження.

Єдиної методики постановки правильних запитань у правильний час не існує. Спробуйте уявити, які конкретні запитання допоможуть усвідомити конкретній людині у конкретній ситуації, що він чи вона є чимось більшим, ніж стан, який переживає, що цей стан може бути логічно або інтуїтивно вирішеним та усвідомленим.

Хороші запитання допоможуть гостю направити свою увагу на певний аспект свого досвіду, досліджувати його і побачити, що, найімовірніше, цей досвід – всього лише його власні думки, безпечні явища в його свідомості. За допомогою філософського дослідження увага гостя перестає фіксуватися на тих думках, які його охоплюють. Воно допомагає повернути здатність створювати і переживати момент «тут і зараз».

Філософське дослідження працює не з усіма людьми і не у будь-яких ситуаціях. Але коли воно діє, то і гість, і ситер можуть прийти до цікавих і глибоких відкриттів. Цей метод добре допомагає подолати тривогу і почут-

тя провини. Наприклад, ситер запитав одну людину, яка перебувала під впливом ЛСД: «Що мені слід зробити, аби стати таким же тривожним, як ти зараз?» Спочатку ця людина розповідала про всі думки і тривоги, які опанували її, перебільшуючи їх і не дозволяючи своїй увазі рухатися далі. Та в якийсь момент почала з гумором пояснювати, про що слід думати і на чому варто зосередитися, щоб викликати тривогу. І ось це почуття гумору вже свідчило про те, що стан людини почав змінюватися.

«Звідки ти знаєш, що тобі потрібно відчувати почуття провини прямо зараз?», «Що свідчить про те, що тобі варто відчувати цю провину?» Ці запитання добре спрацювали з іншою людиною, яка була під впливом марихуани. Досліджуючи свої сумніви і впевненість, ця людина зрозуміла, що почуття провини, яке вона відчувала, не мало жодних реальних підстав і що вона сама створила собі цей стан. Таке усвідомлення вивело цього гостя з «бед трипу» і привело його до важливого філософського відкриття.

Іноді корисно поставити гостю безглузде запитання. Це може прискорити зміну його стану і звільнити його або її увагу. Йдеться про дійсно безглузде запитання, а не про коан, характерний для дзену.

У деяких випадках гість через певний час почне чинити опір запитанням. Найчастіше у такому випадку варто зупинитися. Тим не менш, часто навіть у разі опору стан людини

покращується. Один молодий чоловік, який виходив з-під впливу сильної дози ЛСД, але ще не повернувся до звичного стану, через деякий час сказав: «Занадто багато запитань!» Насправді ця репліка швидше за все означала: «Я зрозумів, що ніякої реальної проблеми немає. Гарзд? Дозвольте мені насолодитися тим, що залишилося від мого «проблемного» стану!» Так ситери зрозуміли, що людина звільнилася від впливу свого досвіду і її свідомість знову була контрольованою.

Рекомендована література:

Books by Stephen H. Wolinsky; див.: <http://stephenhwolinskyphdlibrary.com/downloads.html>

Fenner, P. (2007). *Radiant Mind: Awakening Unconditioned Awareness*. Canada: Sounds True, Inc.

Споглядання краси

Під спогляданням краси ми розуміємо надання гостям можливості звернути увагу на щось дуже гарне, що може викликати відчуття захоплення або пієтету. Це може бути цитата, культурний артефакт, природний об'єкт, предмет мистецтва тощо. У зміненому стані свідомості вони можуть справити сильний ефект і змінити хід важкого переживання. Перенаправлення уваги на споглядання краси – це швидше інтуїтивна навичка. Ситер повинен розуміти, як працює увага в цілому, а також як легко і невиму-

шено скористатися наявними можливостями. Ідеально, якщо перенаправлення уваги пропонується легко і непомітно. Це має бути подано як можливість, а не завдання чи обов'язок.

Краса як досвід споглядання. Різні люди бачать прекрасними або надихаючими різні речі. Окрім того, те, що людина вважає красивим у звичайному стані свідомості, може сприйматися як жахливе або просто нецікаве, коли перебуває у зміненому стані свідомості, і навпаки.

Зосередження уваги на чомусь потворному чи жахливому (або прийняття того, що такі речі існують) також має цінність для розвитку збалансованого і реалістичного сприйняття життя. Людина може усвідомити, що краса є навіть у таких речах і що не варто судити про них за їхнім зовнішнім виглядом і/або дослідженими реакціями на них. Однак якщо просто заповнити уяву гостя жахливими образами, це може лише зіпсувати ситуацію. Тому ситеру не варто застосовувати такий підхід, аби допомогти людині вийти з важкого переживання. Хоча, безумовно, гості можуть самі обирати, на що їм дивитися.

Досвід показує, що добре підібрані образи можуть позитивно впливати на тривожний стан і параною. Давайте проілюструємо це історією. Чоловік сорока п'яти років почав глибоко занурюватися у спогади про своє народження, відчуваючи тривогу і сильний фізичний біль. Ситер сказав йому, що слід пов-

ністю пережити якийсь досвід, спогад про який у нього виникає, і довіряти розкриттю цього спогаду, не чинячи опору. В цей момент чоловік почав відчувати параною. У своїх галюцинаціях він яскраво уявляв ситера в образі диявола. Ситуація ставала проблемною. У чоловіка наростали тривога і параною, з'явилися сильні галюцинації та фізичний біль, можливо, викликаний опором. Іншими словами, його стан ставав нестерпним. Ситер спонтанно показав чоловіку якісне і гарне зображення індійського містика (Шрі Анандамайї Ма). Оскільки той був на піку психоделічного досвіду, він почав бачити обличчя тривимірним, а тіло на картинці ніби виходило зі сторінки. Його вразили краса і архетипічність того, що він побачив. В один момент тривога розчинилася у здивуванні, і параною зникла. Єдине, що залишилося – це інтенсивний психологічний стан. Він був не зовсім приємним, але згодом стабілізувався при контакті з деревом (див. «Заземлення за допомогою дерев» нижче).

В іншому прикладі ситер запропонував гостю з сильним занепокоєнням лягти на землю і дивитися на танець пелюсток вишневого дерева, яке він колихав, занурюючи його у своєрідний душ із пелюсток. Диво споглядання краси допомогло розвіяти тривогу. Природа у цьому випадку стала хорошим союзником. Пропонуйте гостям у важких переживаннях споглядати об'єкти природи кожного разу, якщо це можливо.

Перегляд красивих фільмів може зацікавити і надихнути гостя і перенаправити його чи її негативні думки в інше русло. Особливо доречними є невербальні фільми, оскільки вони менше навантажують гостя у зміненому стані свідомості. Щоб перегляд фільму не заважав іншим гостям у просторі для трипситингу, використовуйте навушники та ноутбук або планшет.

Арт-терапія

Для гостей може бути корисним як споглядання, так і створення мистецтва. Обидва ці варіанти фокусують їхню увагу і позитивно впливають на їхнє мислення, допомагають справитися з причинами важких переживань, які часто виникають з їхніх особистих проблем. Будь-яке мистецтво, яке присутнє в просторі, можна використовувати для споглядання і медитації. Корисно також мати у вашому просторі кілька книг з репродукціями творів мистецтва, які гості зможуть переглядати. Можна тримати під рукою прості матеріали для малювання та творчості: папір, олівці, фарби на водній основі, пензлі та пластилін.

Музична терапія

Зазвичай у просторі для трипситингу немає музики, оскільки важко догодити всім

гостям, особливо при занадто змінених станах свідомості. Тим не менш, музика може відігравати важливу роль у зміні напряму змісту психоделічного досвіду. Добре підібрані мелодії можуть захоплювати і навіть просвітлювати. І навпаки, деяка музика може зробити переживання гостя ще важчими й інтенсивнішими. Реакція у зміненому стані свідомості на музику сильно відрізняється від людини до людини і від ситуації до ситуації.

Аби забезпечити гостям можливість слухати музику і не турбувати при цьому інших учасників, тримайте у вашому просторі для трипситингу пристрої для відтворення музики (планшет, смартфон тощо) і навушники. Також корисно заздалегідь підібрати плейлисти з музичними творами різних стилів і жанрів. Цим може зайнятися хтось із команди, хто захоплюється музикою. Різні команди ситерів можуть обмінюватися плейлистами, щоб з часом зібрати перевірену на досвіді музику і полегшити її використання всіма охочими.

Краще використовувати інструментальну музику, а не пісні. Зміст текстів пісень може надто сильно впливати на людей в змінених станах свідомості, тому що у таких станах вони легко піддаються навіюванню. Як правило, слід уникати швидкої, «темної» або тривожної музики.

Хоча буває й так, що гість любить, наприклад, важкий метал. Така музика може

давати йому або їй силу для виходу з будь-якого важкого стану, хоча вплив цієї музики на всіх інших гостей може мати зворотний ефект. Вони можуть виявити, що у зміненому стані їм подобається музика, яку вони зазвичай не слухають. Наприклад, може сподобатися класика або джазові імпровізації.

При змінених станах свідомості музика може стати для людей об'єктом для медитативного фокусу. Вона може захопити їхню увагу і вести їх, витісняючи тривожні думки і почуття. Також музика може бути яскравим акомпанементом до руху думок і почуттів, переносючи їх через переживання, які вони б довше проходили без неї. Коли людина дійсно переймається музикою, та може привести його або її розум до стану екстазу, допомагаючи вирішити проблеми.

Пристрої біологічного зворотного зв'язку

Пристрої біологічного зворотного зв'язку вимірюють різні фізіологічні параметри (наприклад, частоту серцевих скорочень, температуру тіла, провідність шкіри, електричну активність мозку) і дозволяють стежити за цими параметрами у реальному часі. Наприклад, користувачі пристроїв БЗЗ можуть бачити, що відбувається з їхнім тілом на графіку на екрані, за допомогою звукового сигналу, світлодіодів тощо. Ці пристрої допома-

гають користувачам регулювати стани свого тіла і розуму.

Сьогодні на ринку присутні різні пристрої БЗЗ.

Для людей, які не знайомі з медитацією або вважають її занадто складною, пристрої БЗЗ можуть дозволити швидше увійти в медитативний стан. Слід обережно користуватися такими пристроями, як «стробоскопічні окуляри», тому що вони можуть перевантажити гостя і викликати у нього чи у неї епілептичний напад.

Заземлення за допомогою дерев

Заземлення за допомогою дерев – ефективний і безпечний спосіб заспокоїти гостя, тому до нього варто ставитися з усією серйозністю. Також цей спосіб у більшості випадків є легкодоступним. Дерев неможливо використовувати, мабуть, тільки на таких фестивалях, як Burning Man, або подібних заходах, які проводяться в пустелях та інших безлісних просторах. Використання дерев може зробити важке переживання більш гармонійним і умиротвореним. Такий ефект дає сам образ і «структура» дерева – в буквальному сенсі і в сенсі того значення, яке образ дерева має в культурі. Дерев дають позитивний ефект у разі тривожного стану, сенсорного перевантаження, втоми та втрати координації. Також дерев будуть корисними для

людей, які у своєму досвіді заходять надто далеко в метафізичні простори або хвилюються через втрату звичних когнітивних чи фізіологічних функцій. У деяких випадках, коли людина сильно опирається переживанню (наприклад, зараз невідповідний момент, щоб заглиблюватися в проблему), вона може уявити, що дерево «забирає і безпечно поглинає» частину потужної енергії, з якою їй важко впоратися. Для людей, які відчувають параною або недовіру до інших, дерево може стати безпечним другом і компаньйоном на час трипу. Щоб це спрацювало, не потрібно, щоб у гостя були якісь особливі вірування і культурні особливості. Все, що потрібно, – це готовність спробувати і відкритися всьому, що може статися. Участь у цьому способі заземлення досвідченого ситера, як і у випадку з іншими додатковими методами, допоможе гостю повірити в цей метод, а не хвилюватися про те, що він виглядає безглуздо, обіймаючи дерево.

Ідея заземлення за допомогою дерев полягає в тому, щоб запропонувати гостю спрямувати його чи її увагу, відчуття і думки на якесь дерево, яке вони виберуть. Для цього, якщо гість погодиться, можна допомогти йому підійти до цього дерева і торкнутися його всім тілом, наче обіймаючи. Зазвичай при цьому людина відчуває заземлення і спокій абсолютно природно, без будь-якого свідомого наміру, просто як побічний продукт особливої уваги, приділеної дереву. Посилення всіх відчуттів під дією ПАР, яке

могло призвести до тривоги і проблемного стану, допомагає відновити відчуття благополуччя і спокою через інтенсивний емпатичний зв'язок з деревом, будь то дотик чи сидіння поруч із ним. За м'якої підтримки ситера гість може або просто споглядати дерево, або взаємодіяти з ним фізично. Можна обійняти дерево або притулитися до нього. Можна відчути, наче хребет стає стовбуром дерева, а ноги – корінням, стійким і таким, що живиться від землі.

У деяких рідкісних випадках дюдю можуть бути ошелешені сильними відчуттями при контакті з деревом. У такому випадку може виникнути занепокоєння і бажання відійти від нього.

Поважайте бажання гостя припинити такий досвід. Хоча якщо ви впевнені, що добре розумієте його переживання, можете запропонувати йому або їй спробувати подолати цю тривогу і повністю увійти в позитивний аспект заземлення.

Також бувають випадки, коли спроба стати «єдиним цілим» з деревом і умиротворення призводять до сексуального збудження і переростають у відчуття, що ти займаєшся любов'ю з деревом. Жінки можуть відчувати, наче вони зливаються з гігантським фалосом, і переживати сильні відчуття оргазму. Це може стати дуже позитивним досвідом. Але ситеру слід переконатися, що такий досвід доречний у контексті ситуації та що честь і гідність гостя захищені від сторонніх очей.

При виборі дерева перевірте, чи немає на ньому гострих колючок, липкого соку, отруйного плюща, ос, мурах, комах, що можуть вжалити, або подібних потенційно неприємних фізичних аспектів.

Ароматерапія

Ефірні олії та натуральні ароматичні речовини можуть допомогти людям у стресі заспокоїтися і перейти до більш урівноваженого стану. Зазвичай їх розпорошують у приміщенні за допомогою аромаламп, у яких чайна свічка нагріває суміш води та ефірних олій. Також можна вдихати ефірні олії прямо з відкритого флакона. «Ароматичні олії» – це дешевші імітації ефірних олій, що містять спирт. Їх краще не використовувати.

Сухі горючі ароматичні речовини (ароматичні палички) також краще не використовувати, тому що їхній аромат і дим можуть дратувати чутливих гостей. Якщо ви вирішите використовувати аромалампи для випаровування ефірних олій, уважно підходьте до вибору ароматів. Слід обирати такі які будуть приємними для більшості людей. Наприклад, багато хто вважає пахулі занадто нудотними, а рожеву герань, галаадський і меккський бальзами – неприємними. А ось сандалове дерево, троянда, мускатна шавлія, мандарин, лаванда, меліса, лимонник і солодкий базилік приємні для багатьох людей і можуть мати розсла-

блюючий і тонізуючий ефект. Вважається, що м'ята покращує концентрацію уваги, полегшує шок і нудоту, а також може бути м'яким стимулятором (див. «Трав'яні чаї» нижче). Також варто пам'ятати, що деякі люди мають алергію на різні на перший погляд не шкідливі аромати.

Трав'яні чаї

У контексті допомоги людям у психоделічних станах слід уникати надто стимулюючих трав'яних чаїв.

Найбільше підходять чаї з розслаблюючими та антиоксидантними властивостями. Деякі поширені трави мають властивості, які можуть посилювати або змінювати дію деяких ліків або психоактивних речовин. Наприклад, страстоцвіт (пасифлора, *Passiflora incarnata*) часто використовується як седативний та транквілізуючий засіб (знімає тривогу). При цьому вона діє як м'який інгібітор моноаміноксидази (ІМАО) і може посилювати дію деяких ПАР або вступати у непередбачувані взаємодії з окремими антидепресантами. Звіробій (*Hypericum perforatum*) також діє як слабкий ІМАО, що підвищує рівень серотоніну. Не варто збільшувати кількість трав, якщо вони не дають жодного ефекту. Трави, які зазвичай вважаються безпечними, можуть бути шкідливими для деяких людей, особливо якщо вживати їх у великій кількості або протягом тривалого часу.

Нижче наведено приклади трав, які можуть бути корисними при наданні допомоги людям у просторі для трипситингу. Зверніть увагу, що «настоєм» тут називається замочування трав у кип'ятку. Чай, що містить кофеїн, зазвичай настоюють лише кілька хвилин, після чого пакетик із заваркою прибирають. Однак при заварюванні багатьох трав'яних чаїв, які не містять в'язучих танінів, заварку можна залишити в чашці.

Ромашка (види *Anthemis*, *Chamaemelum* і *Matricaria*), як правило, має седативну, транквілізуючу, спазмолітичну та помірну знеболювальну дію. Квітки, а іноді й листя та стебла, настоюють. Зверніть увагу, що ромашка може спричинити скорочення матки та призвести до викидня. Національні інститути охорони здоров'я Сполучених Штатів рекомендують вагітним і годуючим матерям уникати її вживання. Майте на увазі, що жінки іноді можуть бути вагітними, але ще не знати про свій стан.

Хміль (*Humulus lupulus*, жіночі квіти) зазвичай використовується в пивоварінні через свою гіркоту. Також він має заспокійливі, седативні властивості і тому використовується у фітотерапії. Хміль можна приготувати в якості настою. Гіркий смак хмелю можна пом'якшити медом.

Лаванда (різні види *Lavandula*) має проти-запальну та антисептичну дію. Вважається, що вона допомагає при депресії та тривожності, можливо, частково завдяки аромату

трави, який більшість людей вважає дуже приємним та заспокійливим. Можна приготувати настій лаванди (зазвичай у суміші з іншими травами). Також траву або ефірну олію можна використовувати в ароматерапії (див. «Ароматерапія» вище).

Меліса лимонна (*Melissa officinalis*) має розслаблюючі та тонізуючі властивості, може покращити настрій та підвищити розумову працездатність, а також полегшити нудоту і головний біль. Її можна приготувати як настій. Траву або ефірну олію зазвичай використовують в ароматерапії (див. «Ароматерапія» вище).

Липа (рослина роду *Tilia*) використовується як заспокійливий і тонізуючий засіб, знімає м'язову напругу та високий кров'яний тиск. Настой з липи слід вживати у помірних кількостях, оскільки деякі її компоненти, такі як кемпферол, мають або можуть мати (наприклад, кверцетин) властивості ІМАО і посилювати дію деяких психоактивних речовин. Липовий цвіт можна настоювати.

М'ята перцева (*Mentha x piperita*) є м'яким стимулятором і може бути корисною, якщо гість знаходиться у стані шоку або відчуває нудоту. Її можна настоювати. Траву або ефірну олію зазвичай використовують в ароматерапії (див. «Ароматерапія» вище).

Ройбуш (*Aspalathus linearis*) став популярним за межами своєї рідної Південної Африки як замітник чаю, хоча він не містить

кофеїну (чи аналогічних алкалоїдів) і не діє як стимулятор. Ройбуш цікавий своїми антиоксидантними властивостями, які можуть бути корисні всім, хто перебуває у стані стресу (через вживання ПАР, тривалого неспання, надмірної роботи тощо). Трава багата на аскорбінову кислоту (вітамін С, який також допомагає зняти гостроту потужного психоделічного впливу), а також мінералами та білком. Окрім того, це легкий спазмолітичний засіб. Однак ройбуш також містить кверцетин, який може діяти як ІМАО та посилювати дію деяких психоактивних речовин. Його готують як настій, часто з додаванням молока та меду.

Шипшина – це сухофрукти рослини *Rosa canina*. З неї готують багатий на вітамін С і приємний на смак напій.

Шоломник (*Scutellaria lateriflora*) – седативний та спазмолітичний тонізуючий засіб. Основний недолік цієї трави – її неприємна гіркота. Шоломник готують як настій. Найкраще використовувати його у сумішах, що покращують смак, а також з медом.

Валеріана (*Valeriana officinalis*) зазвичай діє як седативний, анксиолітичний та тонізуючий засіб. Також має стимулюючий ефект при втомлюваності (однорічний і старіший корінь використовувати не рекомендується). Через ризик цитотоксичності у плоду та гепатотоксичності у матері жінкам радять уникати вживання кореня валеріани під час вагітності. Корінь готують у вигляді настою;

практикується застосування спиртової настоянки, розведеної з водою.

Гостям, які знаходяться у кризових станах, не завжди буває достатньо уваги ситерів і застосування ними немедичних методів. У критичних випадках або при специфічних психіатричних та інших розладах вони можуть потребувати кваліфікованої допомоги. Мета цього розділу – описати ролі додаткових спеціалістів і те, як вони вписуються в структуру служби з трипситингу. Зазвичай медична служба на заходах може організуватися по-різному – від людини з аптекою першої допомоги до повноцінної медичної команди. Всі ролі, які обговорюються у цьому розділі, стосуються саме служби з трипситингу, а не медичних послуг, що надаються організаторами заходу. Про це лише побічно згадується у цьому розділі і більш детально обговорюється у *Розділі 6 «Співпраця з іншими організаціями»*.

РОЗДІЛ 5

Допоміжні ролі

Наташа Рибейро, Енні Оук, Джоан Обіолс-Лландрих

Ключові допоміжні ролі для сервісу з трипситингу

Головними додатковими спеціалістами є психіатр, лікар швидкої медичної допомоги (або просто лікар), медсестра та психолог. На щастя, їм рідко доводиться втручатися в ситуацію. Однак медичний працівник завжди має бути у просторі для трипситингу або у швидкому доступі. Деякі ситери можуть бути дуже досвідченими та знаючими, але це не дає їм права діагностувати захворювання або призначати будь-які медикаменти. Відсутність кваліфікованих медиків може становити ризики не лише для гостей, але й для команди ситерів та для заходу в цілому, залежно від місцевих законів. Без доступу до медичних спеціалістів команді буде важко впоратися з потенційно небезпечними для життя ситуаціями. Окрім того, без участі досвідчених медиків команда може не помітити у гостя ознак психічного розладу, який потрібно було б взяти до уваги при наданні допомоги. Ліцензований лікар або медсестра також мають право застосовувати медикаментозні та інші терапевтичні методи, можуть оцінити потенційні ризики взаємодії

між рекреаційними ПАР та іншими ліками.

Вочевидь, склад команди медиків буде змінюватися залежно від масштабу заходу та наявності медиків-волонтерів. Для великого заходу (приблизно 20 000 осіб або більше) ідеальна команда спеціалістів для служби трипситингу має складатися (у кожену зміну):

- 1 або 2 психіатри;
- 1 лікар швидкої медичної допомоги;
- 2 медсестри;
- 1 психолог.

Якщо не вистачає волонтерів або якщо служба з трипситингу оплачує роботу спеціалістів і має невеликий бюджет, то від лікаря швидкої медичної допомоги та психолога можна відмовитися. Функції лікаря та психолога може виконувати психіатр, оскільки всі психіатри мають медичну освіту. Однак пам'ятайте, що за такого сценарію під час більш важких змін психіатри можуть бути перевантажені. На заході середнього масштабу (приблизно 10 000 осіб) на зміні повинні бути:

- 1 психіатр;
- 1 медсестра.

Якщо не вдається знайти на ці позиції лікарів або якщо ви працюєте на невеликому заході (5000 осіб або менше), організатори трипситингу повинні розробити план взаємодії з медичними службами заходу та/або з найближчою лікарнею/психіатричною службою. Більш детальну інформацію про те, як налагодити такі скоординовані робочі відносини, див. у Розділі 6 «Співпраця з іншими організаціями».

Роль психіатра

Наполегливо рекомендуємо, щоб психіатр, який приєднується до команди з трипситингу, прочитав цей розділ і уважно вивчив інформацію, що міститься у ньому. На заходах, де, ймовірно, багато учасників будуть вживати психоактивні речовини (ПАР), необхідність залучення психіатра для надання допомоги людям, які мають складний досвід вживання ПАР, видається очевидною. На жаль, на таких заходах психіатри далеко не завжди доступні. Це означає, що у складних випадках, можливо, доведеться залучити медичні служби.

Якщо є можливість залучити психіатра, він або вона мають бути повністю інтегровані в команду трипситерів. Їм варто брати участь у загальному навчанні, всіх заходах і поточ-

них зустрічах команди. Ідеальний варіант – це коли в команді є кілька психіатрів і вони можуть бути присутніми на кожній зміні. Якщо в команді є лише один психіатр, ця людина повинна бути постійно на зв'язку – мобільний телефон, рація тощо.

Роль психіатра в команді трипситерів дуже проста. Вона полягає у тому, щоб додавати команді впевненості. Вся команда почувається спокійніше, знаючи, що якщо гість впадає в психоз, то «навчений експерт» зможе впоратися з ситуацією. Психіатр потрібен навіть тим членам команди, які розбираються у різних психопатологіях і звикли мати справу з психіатричними пацієнтами. Він знадобиться принаймні у тих випадках, коли потрібно обрати і ввести гостю правильний медичний препарат. За наявності такого спеціаліста команда буде почуватися впевнено в тому, що якщо у гостя будуть серйозні емоційні та/або поведінкові розлади, то хтось компетентний допоможе відповідним чином впоратися з ситуацією.

Деякі гості, проходячи через важкі переживання і погано реагуючи на зусилля ситерів, також почуватимуться впевненіше, якщо до них підійде психіатр і скаже: «Привіт, мене звати Х, я лікар». Зверніть увагу, що є різниця між словами «лікар» і «психіатр». Перший варіант підходить краще, бо слово «психіатр» може нести стигму і асоціюватися з «божевіллям». Тому зазвичай гостям комфортніше, коли їх приводять у разі необ-

хідності до лікаря. І оскільки психіатри – це лікарі, говорячи «лікар» замість «психіатр», ви нікого не обманюєте.

Поряд зі своєю основною функцією заспокоєння команди та гостей психіатр повинен буде виконувати і свої професійні обов'язки. Хоча і обстановка, і підхід при цьому відрізнятимуться від тих, до яких звикли психіатри у лікарнях. У декількох розділах цього Посібника підкреслювалося, що особа, яка надає допомогу, повинна мати певний особистий досвід роботи з психоделіками, щоб надавати максимально якісну допомогу. Це стосується і психіатрів, залучених до роботи в команді трипситерів.

Типові проблеми, які можуть виникати на заходах, зазвичай мало відрізняються від проблем у лікарняних відділеннях невідкладної допомоги. Процедури у лікарнях, вочевидь, сильно медикалізовані. Психіатри оцінюють психічний стан пацієнта, встановлюють діагноз і, як правило, призначають ліки. Загальна атмосфера у відділеннях невідкладної допомоги зазвичай напружена, час, відведений на «випадок» конкретного пацієнта, має часові обмеження.

Психіатру, який працює у службі трипситингу, важливо відійти від цієї парадигми. Підхід у просторі для трипситингу набагато «м'якший». Простір приємніший і метафорично «тепліший» порівняно із відділенням невідкладної допомоги. Особливе місце відводиться спілкуванню та стосункам між

людьми. Медичні препарати без крайньої необхідності не застосовуються.

Звісно, часто буває так, що ситери працюють з гостем упродовж деякого часу, перш ніж вирішують викликати психіатра. Часто до цього моменту вже не залишається нічого іншого, як дати відповідні ліки. Однак у деяких випадках досвідчений психіатр може добре впоратися з гострими емоційними та поведінковими порушеннями пацієнта, не вдаючись до медикаментів.

У більшості випадків, ймовірно, ситери будуть діяти так, як описано в інших розділах цього Посібника (особливо Розділу 1 «Принципи і етика трипситингу» та Розділу 4 «Допоміжні методи психологічної підтримки»).

Стан гостей, які відчують максимальну тривогу, мають критично порушені емоційні стани та/або параноїдальні відчуття, а також галюцинації, може на диво швидко покращитися від застосування широкого спектру м'яких методів, включаючи масаж і релаксацію, або просто від самої присутності ситера. Спокійна і розслаблююча атмосфера простору для трипситингу, напої та їжа, а особливо декілька годин сну – все це дуже корисно. Головною проблемою для багатьох гостей може бути просте виснаження. Вони можуть не спати упродовж двох або трьох днів, танцювати або рухатися більшу частину цього часу, а не пити або їсти за необхідності. Незалежно від прийнятої речовини, відпочинок дуже часто є

найкращими ліками. Тому ми підкреслюємо важливість тиші або, принаймні, спокійної обстановки у просторі для трипситингу. Це створює оптимальну терапевтичну атмосферу.

Не всі гості добре реагують на спроби ситерів допомогти. Зазвичай ситерам, коли вони відчують, що не можуть впоратися із ситуацією, потрібен психіатр, який здійснює діагностику, що базується на інформації від трипситерів і на власному патопсихологічному обстеженні. Вжита речовина і дозування не завжди є найважливішою інформацією, оскільки багато (але далеко не всі) гостей вживають кілька речовин, включаючи алкоголь, упродовж короткого періоду часу. Важливо сформуванати чітку картину симптомів і розпочати пошук найкращого рішення.

У гостей часто бувають різні клінічні стани у поєднанні зі зміненими станами свідомості. Такі стани включають емоційні розлади або зміни настрою, причому найпоширенішим проявом є глибока тривога. Часто зустрічається викривлення сприйняття, коли вони досягають рівня «галюцинацій», то можуть викликати різні реакції – від задоволення до тривоги і навіть паніки. Також поширеними є порушення мислення і мовлення, причому людина часто озвучує різні параноїдальні почуття та ідеї. Наявність таких симптомів свідчить про психотичний стан. Зазвичай він короточасний, але іноді буває і більш тривалим.

Якщо всі інші підходи не спрацьовують, може знадобитися застосування фармацевтичних препаратів. Багато хто із гостей може не захотіти приймати ліки. Тому варто детально пояснити причини, через які психіатр рекомендує все ж таки їх вжити. Стійку до м'яких методів тривогу можна полегшити за допомогою анксиолітиків. Засобами першого вибору є пероральні бензодіазепіни.

У більшості випадків достатньо використувати їх у низьких дозуваннях: наприклад, 5 мг діазепаму (Валіум) або 1 мг алпрозоламу (Ксанакс). У деяких випадках може знадобитися додаткове дозування.

При психотичних станах, що характеризуються високим ступенем поведінкових порушень (агресія щодо самого себе чи інших) або стійкою параноєю, доцільним є застосування нейролептиків. Гість у такому стані може абсолютно не орієнтуватися в навколишній реальності. Тому в деяких випадках медикаменти можуть застосовуватися навіть тоді, коли гість не бажає цього. У багатьох країнах закон дозволяє при певних психотичних станах призначати ліки проти волі людини. Однак психіатр повинен враховувати особливості законодавства тієї місцевості, де відбувається захід. Більш детально обговорення цього питання *див. у Розділі 7 «Правові аспекти»*. При важких психотичних станах може допомогти будь-який із поширених нейролептиків. Переважаючим шляхом введення зазвичай є внутрішньом'язова ін'єкція.

У разі психозу через передозування амфетаміном можна застосовувати Галоперидол (Халдол). В інших випадках його не рекомендують. При тяжких наслідках застосування психоделіків призначаються бензодіазепіни. Мідазолам (Версед) при цьому ефективніший у седації буйних і сильно збуджених пацієнтів, ніж галоперидол, лоразепам (Атіван) чи діазепам (Валіум). Будь-який з цих препаратів має призначатися лише ліцензованим медичним працівником.

У подібних ситуаціях може знадобитися допомога медсестри та невеликої команди ситерів, готових адекватно утримувати буйного гостя. У деяких випадках, коли психотичні симптоми очевидні, але є певний ступінь самосвідомості та самоконтролю, гість може погодитися прийняти нейролептик перорально. Знову ж таки, низьких доз має бути достатньо. Наприклад, рекомендовано застосовувати 1 мг рисперидону (Риспердал), хоча за необхідності дозування можна збільшити до 3 мг.

Особливі ситуації

Залежно від характеру і особливостей заходу, допомога може знадобитися у випадках, якщо гість вживав алкоголь – окремо або в суміші з іншими психоактивними речовинами (ПАР). Люди у стані сильного алкогольного сп'яніння зазвичай не звертаються до служби трипситингу самостійно. Частіше їх

приводять друзі (або служба безпеки заходу). В таких випадках можна зробити небагато. Зазвичай потрібно переконати гостя відпочити. У разі втрати свідомості слід передусім переконатися, що життєво важливі показники гостя в нормі.

Служба трипситингу зазвичай не призначена і не готова мати справу з випадками залежності від героїну та інших опіоїдів. Люди можуть прийти за голками (організація повинна заздалегідь вирішити, чи буде пропонуватися ця послуга) або з абстинентним синдромом. В останньому випадку людину, яка звернулася за допомогою, потрібно відправити до найближчої лікарні.

Одним із найскладніших для служби з трипситингу випадків є психіатричні пацієнти. Багато людей із психічними розладами люблять музичні фестивалі і, звісно ж, мають право відвідувати їх та добре проводити час. Проблеми можуть виникнути тоді, коли у таких осіб починають проявлятися психічні симптоми. Особливо якщо їхній стан погіршується вживанням психоактивних речовин, наприклад – психоделіків. Такі гості часто опиняються у просторі для трипситингу. Ситеру важко зрозуміти, що у гостя є психіатрична проблема, оскільки незвичний стан і поведінку зазвичай (і цілком зрозуміло) можна пояснити впливом ПАР. Ситери повинні бути обізнаними про основні психічні розлади, а лідери команди ситерів мають бути особливо уважними до можливих пси-

хічних розладів у гостей. Коли стає очевидним, що у людини наявні ознаки психічного розладу, слід проконсультуватися з психіатром щодо подальших дій. Будь ласка, зверніться також до *Розділу 3 «Оцінка ситуації та надання допомоги»*, де це питання розглядається більш детально.

РОЗДІЛ 6

Співпраця з іншими організаціями

Енні Оук, Наташа Рибейро

Команда трипситерів повинна намагатися ефективно співпрацювати на місці проведення заходу з іншими організаціями. У цьому розділі ми розповідаємо про те, як встановити контакт і налагодити взаємини з організаторами заходів, медичними безпековими службами. Зокрема, розглянемо, як інтегрувати трипситинг в існуючі на заході послуги та його культуру загалом та як інформувати гостей про службу з трипситингу. Для тих, хто займається трипситингом на заходах у країнах, що підтримують тестування на ПАР, ми розглянемо переваги такого тестування та інші стратегії зменшення шкоди.

Встановлення контакту з організаторами заходу

Наявність на заході розгалуженої служби з трипситингу дозволяє надавати гостям індивідуальну допомогу, доповнює існуючі ресурси і приносить організаторам багато користі. Розглядаючи участь у фестивалі, потенційні лідери служби з трипситингу мають насамперед вивчити, які ще послуги

будуть доступні на цьому заході. Їм також потрібно визначитися, хто буде основними контактними особами для обговорення сервісу трипситингу. Якщо головні організатори найняли сторонню організацію для надання медичних та/або психологічних послуг, лідери служби трипситингу повинні спочатку зв'язатися з головними організаторами, а потім попросити представити їх цій сторонній організації.

Після того як команда з трипситингу визначить контактних осіб, вона має підготувати коротку презентацію запропонованих послуг і почати обговорювати їх з організаторами. Слід надати організаторам опис послуг з трипситингу, а також імена контактних осіб та інформацію про їхню кваліфікацію. Окремі розділи цього Посібника можна використовувати як приклад добре продуманого, чіткого та професійного підходу, який використовуватиме служба з трипситингу.

Під час обговорень команда ситерів може визначити, які послуги плануються на заході і як можна доповнити його культуру та потреби. Якщо організатори хочуть бачити

на заході послуги з трипситингу, команда ситерів повинна поділитися інформацією щодо процесу відбору та навчання своїх волонтерів. Потрібно повідомити, хто буде основною контактною особою служби трипситингу і чи потрібна допомога в її укомплектуванні додатковим персоналом.

Визначення можливих спонсорів

Керівник служби трипситингу також повинен визначити, чи можуть організатори заходу дозволити собі фінансування частини або всіх послуг служби. Чи може цей захід забезпечити безкоштовні квитки, проживання та/або харчування для трипситерів? Чи існує структура, яку можна використовувати для організації простору для трипситингу? Чи може цей захід допомогти покрити витрати на створення простору? Якщо служба з трипситингу планує створити свій власний простір, то слід разом з відповідальним за розміщення на заході визначити, де команда з догляду може розбити табір або поселитися під час заходу.

Можна також розглянути можливість продажу на заході якогось товару або їжі, щоб покрити вартість послуг з трипситингу. В такому випадку варто інформувати покупців про те, що виторг від продажу допоможе покрити витрати на допомогу учасникам фестивалю, що потраплять у психоделічну кризу. Команда з трипситингу також може — з

дозволу організаторів заходу — розглянути можливість зовнішнього спонсорства. Також можна провести окремий захід (наприклад, вечірку) для збору коштів.

Співпраця з медичною службою заходу

Якщо це доцільно, команда трипситерів повинна разом з організаторами заходу розробити додаткові процедури роботи з медичними службами. Будь-які такі заходи, звісно, мають бути узгоджені з внутрішніми процедурами служби з трипситингу (*див. також Розділ 5 «Допоміжні ролі»*). Психіатр(и), лікар(и) та медсестра(и) команди з трипситингу – якщо такі є – повинні брати участь у розробці цих додаткових процедур. Команда трипситингу може разом зі службою невідкладної медичної допомоги розробити додаткові протоколи, які будуть використані у процесі підготовки їхніх співробітників. Кожна команда має ознайомитися з точним розташуванням інших команд, їхніми процедурами прийому людей та документацією. Вони можуть домовитися про те, яка саме команда краще впорається з тією чи іншою передбачуваною ситуацією. Наприклад, трипситери передаватимуть всі медичні випадки медичному персоналу заходу. Вони можуть організувати систему, що дозволяє доставляти учасників, які потребують медичної допомоги, до медиків, або відправляти людину по допомогу, зв'язува-

тися з медичним персоналом телефоном чи рацією тощо. Якщо очікується, що члени команди трипситерів передаватимуть медикам якусь інформацію про перенаправлених гостей, варто розробити контрольний список важливої інформації. З цим списком можна ознайомлювати трипситерів на тренінгах. Медики також мають бути проінформовані про роль команди трипситерів і повинні дати своїм співробітникам вказівку перенаправляти до служби трипситингу гостей, які потребують відповідної допомоги. Можна розробити відповідні протоколи передачі випадків та інформування один одного про результати наданої допомоги.

Встановлення зв'язку між командою трипситерів та медичною службою заходу та/або найближчою лікарнею є особливо важливим, якщо в команді трипситерів немає професійних медиків. Це слід спланувати за декілька місяців до проведення заходу, залучивши керівництво лікарні та організаторів заходу.

Усі деталі, такі як забезпечення медичного транспорту від місця проведення заходу до траси, а потім до самої лікарні і назад, мають бути продумані заздалегідь.

Комунікація між командою трипситерів та медичною службою повинна розпочатися до початку заходу. В ідеалі за один-два дні до початку заходу варто провести збори, де медичні працівники і трипситери познайомляться між собою і розкажуть про свої

спеціальності та ролі. Це особливо важливо на невеликих заходах, де, найімовірніше, в команді трипситерів не буде професійних медиків. Медичний персонал заходу може поділитися з командою трипситерів інформацією про те, на що потрібно звертати увагу і що слід робити у різних надзвичайних ситуаціях. Трипситери повинні переконатися, що медичний персонал заходу розуміє їхній підхід до гостей, які стикаються зі складним досвідом, пов'язаним із вживанням ПАР. Члени команди трипситерів, які мають підготовку з надання першої або невідкладної медичної допомоги, повинні повідомити про це.

Інформування медиків про те, як ситери допомагають гостям, може бути непростим завданням. Зазвичай у медиків немає особистого досвіду роботи з людьми у змінених станах свідомості. Також вони можуть відчувати дискомфорт працюючи з людьми, які перебувають під впливом ПАР.

В ідеальному випадку члени команди трипситерів, які мають певний досвід роботи з ПАР (і особливо з психоделіками) та медичну освіту, повинні провести для медичної бригади заходу навчання.

Важливо показати працівникам медичної бригади різницю між лікуванням захворювань (наприклад, обробкою ран) та допомогою людині, яка переживає важкий психоделічний досвід. Також варто розповісти про те, як діяти при першому контакті з такою

людиною і як визначити, коли у когось виникають труднощі через вживання ПАР. Буде корисно допомогти їм зрозуміти, наскільки вразливою почувається людина, перебуваючи у такому стані. Наприклад, можна провести аналогії з психічними захворюваннями або дітьми. Слід нагадати, що їм варто слідкувати за наявністю у гостей медичних проблем, що впливають на психіку, включаючи зневоднення, проблеми з нирками або печінкою, інфекції, психіатричні та неврологічні патології тощо.

Робота зі службою безпеки заходів і правоохоронними органами

Служба безпеки і правоохоронні органи (поліція) також можуть направляти гостей, які потребують допомоги, до простору трипситингу. За сприяння організаторів керівник служби трипситингу повинен якнайшвидше зв'язатися зі службою безпеки заходу та працівниками правоохоронних органів, які перебуватимуть на місці під час події. Команда трипситерів може надати цим фахівцям інформацію про свої послуги та фізичне розташування простору. Для забезпечення ефективної комунікації та можливості звернення за допомогою і/або вирішення будь-яких питань під час заходу керівник групи трипситерів може обмінятися контактами з представниками служби безпеки або правоохоронних органів. Часто служба безпеки і правоохоронні органи самі раді, що їм є куди привести гостей у сильно зміненому

стані свідомості, де про них належним чином подбають. Команда трипситерів повинна дізнатися про протоколи, які використовуються службою безпеки. Можна розробити стратегію комунікації з нею. Таке спілкування краще проводити в окремому місці за межами основного простору для трипситингу.

Якщо є ймовірність того, що правоохоронні органи можуть вороже поставитися до діяльності служби трипситингу, варто попрацювати з організаторами над тим, щоб вони зрозуміли права трипситерів і гостей, які звернуться за допомогою. Також необхідно розробити алгоритм звернення, в разі необхідності, за юридичною допомогою. *Див. Розділ 7 «Правові аспекти» для отримання додаткової інформації на цю тему.*

Робота зі службами тестування на виявлення ПАР

У деяких країнах на заходах можуть надаватися послуги з тестування на виявлення ПАР. Це дозволяє визначити наявність серед ПАР, які споживаються на заході, небезпечних речовин, що можуть завдати шкоди гостям. Якщо послуги тестування доступні, слід розробити протокол, що дозволить тестувальникам попереджати команду трипситерів про виявлення конкретних небезпечних речовин і про те, як вони поширюються. Це допоможе трипситерам краще допомагати постраждалим від таких речо-

вин. Можна також проводити тести для визначення ПАР, які вживали гості, що звернулися за допомогою.

Якщо на заході доступні послуги з тестування, може бути корисним також розробити протокол оповіщення медичної служби заходу. Якщо тестування на виявлення ПАР здійснюється за межами місця проведення заходу, слід вжити заходів для швидкого тестування і отримання результатів. Важливо забезпечувати конфіденційність під час тестування. Служба трипситингу та організатори заходу також мають обговорити, яким чином інформація про можливі небезпечні речовини може бути доведена до відома учасників заходу в цілому.

Інформування про трипситинг на заходах

Повідомити про те, що на заході працюватиме служба трипситингу, можна різними способами. Опис служби та її місцезнаходження може бути включено до реклами заходу, в програми/розклади, опубліковані в Інтернеті, або розміщено при вході. Інформацію про службу можна зробити доступною, використовуючи плакати, наклейки і листівки (розмістіть частину з них у вбиральнях). Про трипситинг може розповідати інформаційна служба заходу. Також таку інформацію можна поширювати, працюючи зі ЗМІ. Хорошою стратегією може стати інформування ді-дже-

їв та інших виконавців, які можуть робити оголошення зі сцени. Також інформація про доступність послуги чудово поширюється через сарафанне радіо – гості заходу охоче розповідають про трипситинг один одному.

Деякі організатори неохоче розповідають про службу трипситингу, тому що це може бути сприйнято як офіційний дозвіл вживати наркотики, або їх може турбувати той факт, що це негативно позначиться на іміджі заходу. Навіть якщо вони не хочуть інформувати всіх учасників про службу трипситингу, вони найчастіше погоджуються розповісти про неї іншим командам фахівців (охороні, медикам), які потім можуть перенаправити туди гостей, що потребуватимуть допомоги. Якщо на заході немає офіційної служби трипситингу, працівники чилл-спейсів можуть використовувати ідеї цього Посібника, щоб навчити свої команди наданню допомоги людям у психоделічних кризових станах без використання спеціально організованих служб.

Використання досвіду інших організацій

Трипситери мають бути відкритими до застосування підходів і методів, розроблених групами, що надають аналогічні послуги. Організаторам служб трипситингу варто спробувати налагодити стосунки з іншими командами ситерів для обміну знаннями та досвідом.

Під час опитування трипситерів наприкінці заходу варто отримати від них інформацію, яка допоможе вдосконалити роботу служби на наступних заходах або навіть загалом допомогти іншим подібним службам. Ці дані можуть бути передані безпосередньо іншим групам або використані для оновлення і розширення цього Посібника. Застосовуючи свої знання та досвід, трипситери також можуть обирати і тестувати нові процедури або методи в польових умовах, а потім повідомляти про їхню корисність. У процесі розвитку стандартів трипситингу потрібно намагатися впроваджувати найкорисніші та найефективніші методи надання допомоги гостям.

Співпраця з іншими групами взаємовигідна для всіх.

РОЗДІЛ 7

Правові аспекти

Мінті-Де-Ла-Плайя

Цей розділ присвячений правовим аспектам трипситингу. Досліджується низка правових питань, які можуть вплинути як на учасників заходу, так і на персонал, який надає психоделічну підтримку. Ми розглянемо деякі ситуації, що несуть у собі юридичні ризики, включаючи: зіткнення з правоохоронними органами; питання згоди, конфіденційності та приватності; правовий захист персоналу тощо.

Матеріали цього розділу не повинні розглядатися як юридична консультація. Вони призначені лише для того, щоб вказати на потенційні юридичні проблеми, які потрібно враховувати, якщо ви займаєтеся трипситингом. У різних країнах і навіть у межах однієї країни закони можуть сильно відрізнятися. Тому вам потрібно буде отримати консультацію юриста, який розбирається у вашому місцевому законодавстві, якщо ви хочете зрозуміти легальний статус трипситингу у вашій країні.

Юридичні питання для гостей заходу

Взаємодія з правоохоронними органами. Гості заходів, які переживають інтенсивний психоделічний досвід, можуть опинитися в ситуаціях, коли від них вимагається взаємодія з працівниками правоохоронних органів. Присутність поліції на фестивалях та інших подібних заходах має забезпечувати безпеку всіх учасників. При цьому працівники правоохоронних органів також повинні слідкувати за дотриманням місцевих законів, включаючи контроль за обігом ПАР. Багато заходів вважаються приватними або проводяться на приватній території. Проте вони все одно підпадають під дію місцевих законів.

Згідно із законодавством деяких країн та регіонів, невідкладна медична допомога людині вважається важливішою, ніж примусове затримання у зв'язку з підозрою у скоєнні злочину. Це може бути прописано законодавчо. Якщо це так, вам варто ознайомитися з відповідними законодавчими актами. У будь-якому випадку може бути корисно

домовитися з правоохоронними органами, що такий підхід стосується і послуг трипситингу. У разі незначних порушень, пов'язаних із перебуванням у громадському місці у стані сп'яніння, вживанням заборонених речовин або дрібним хуліганством, як правило, слід надати порушнику необхідну медичну допомогу до того, як займатися з'ясуванням обставин правопорушення. При цьому для учасників, які мають при собі незаконні ПАР і/або вживають їх, контакт із правоохоронними органами завжди несе юридичні ризики.

Згода та дієздатність. Люди в стані інтенсивних психоделічних переживань можуть бути не в змозі свідомо дати згоду на допомогу у разі дистресу або ризику завдання шкоди собі чи оточуючим. У більшості випадків психоделічна підтримка полягає у наданні «безпечного простору» для людини, доки інтенсивне переживання не пройде. Однак можуть бути випадки, коли втручання є необхідним. Наприклад, якщо є ризик завдання шкоди собі чи іншим або виникають медичні ускладнення. У складних ситуаціях ситерам слід намагатися здійснювати такі дії, на які людина, найімовірніше, погодилася б у подібних обставинах у тверезому стані. Іншими словами, дії мають бути спрямовані лише на те, щоб особа не була небезпечною для себе та оточуючих. Прийняти рішення про те, чи варто втручатися у ситуацію і якою мірою, буває складно. З іншого боку, ненадання допомоги також

може мати юридичні наслідки. Деякі медичні проблеми, рецептурні ліки та/або фізичні симптоми у поєднанні з інтенсивним впливом ПАР можуть призвести до небезпечних і навіть фатальних наслідків. Самостійно визначити такі стани без медичної освіти часто буває складно.

У кожному конкретному випадку варто приділяти особливу увагу оцінці того, якою мірою гостю потрібна медична допомога. У більшості випадків достатньо буде простих стратегій зменшення шкоди. Однак ситерам варто знати про ситуації, які становлять серйозну небезпеку для здоров'я гостей і потребують вимагати негайної медичної допомоги. Якщо є якісь побоювання, що людина потребує професійного медичного обстеження, його слід негайно організувати. *У Розділі 3 «Оцінка ситуації та надання допомоги» це питання розглядається докладніше.*

Конфіденційність і приватність. Трипситинг передбачає професійні стосунки між ситером і гостем. Тому ситери зобов'язані дотримуватися конфіденційності щодо стану здоров'я гостей та іншої особистої інформації. Ці зобов'язання відрізняються залежно від місцевих законів та особливостей кожного конкретного випадку. Наприклад, якщо гостю потрібна невідкладна медична допомога, медикам може знадобитися інформація про вживання ним ПАР. Її доведеться розкрити, навіть якщо вона була отримана

конфіденційно. Приватність і конфіденційність гостей мають бути збережені. Єдиним винятком може бути лише ситуація, в якій є ризик завдання шкоди самому гостю або іншим особам.

Відмова від відповідальності та презумпція/обов'язок надати допомогу. Якщо гість звернувся за допомогою до ситерів або працівників екстрених служб, то вони зобов'язані якісно надати йому необхідну допомогу. Деякі особи через свій стан не можуть дати поінформовану згоду на отримання допомоги – якщо ви вирішуєте надати допомогу в такому стані, ви зобов'язані зробити це на належному рівні або направити таку людину до професійних медиків. У особливо важких випадках, коли психоделічний досвід виходить з-під контролю, ситери можуть бути звільнені від юридичної відповідальності, якщо вони вже зробили все можливе, аби надати необхідну допомогу. Іншими словами, ситери, які докладають усіх зусиль для надання допомоги, часто звільняються від відповідальності у разі її надання. Такий юридичний захист зазвичай забезпечується відповідно до «законів доброго самаритянина», які діють у більшості країн⁶. Такі закони, як правило, юридично захищають людей, які надають першу допомогу, якщо вони діяли дбайливо та з розумною обережністю, у межах своїх знань та досвіду, прагнучи полегшити стан постраждалого. Однак це не стосується випадків, коли допомога була

надана недбало або несумлінно. Таким чином, ситери повинні переконатися, що вони надають найкращу можливу допомогу або підтримку в кожному конкретному випадку, і бути готовими перенаправити гостя до інших фахівців, якщо це необхідно, аби забезпечити здоров'я і безпеку всіх учасників. *Див. Розділ 6 «Співпраця з іншими організаціями» для подальшого обговорення цієї теми.*

Організатори фестивалів та інших подібних заходів часто просять гостей відмовитися від відповідальності організаторів за наслідки їхньої участі у заході. Іноді це робиться на етапі продажу квитків. Керівники служб трипситингу повинні прагнути того, щоб така відмова стосувалася не лише організаторів, але й працівників цієї служби.

Юридичні питання для ситерів

Законність послуг трипситингу. Згідно із законодавством деяких країн та регіонів, пропаганда або ідеалізація вживання наркотиків може вважатися там незаконною. Іноді на організаторів фестивалів покладаються обов'язки щодо виявлення та повідомлення про незаконну діяльність, таку як незаконне вживання наркотиків. У зв'язку з цим виникає питання, чи беруть ситери активну участь у пропаганді або ідеалізації незаконного вживання наркотиків через їхню зосередженість на наслідках вживання нарко-

⁶ https://uk.wikipedia.org/wiki/Закон_доброго_самарянина

тиків. Іноді правоохоронні органи можуть вважати, що це саме так. Є документально підтверджені випадки, коли на організаторів фестивалю покладался обов'язок активно запобігати, усувати або повідомляти про незаконну діяльність, яка стосується наркотиків. При цьому незрозуміло, чи поширюється це обмеження на служби трипситингу, які взаємодіють з випадками вживання ПАР на публічних заходах. Сама наявність на фестивалі служби трипситингу вже передбачає, що на цьому заході може мати місце незаконне вживання ПАР. Хоча найбільш імовірно, що така служба буде розглядатися як варіант медичної допомоги. Однак у деяких країнах обов'язок запобігати незаконному вживанню ПАР або повідомляти про такі випадки може поширюватися і на служби трипситингу. Слід уважно вивчити, як такі послуги можуть розглядатися правоохоронними органами в умовах законодавства кожної конкретної країни чи регіону.

У деяких країнах наявність служби трипситингу передбачає «презумпцію споживання», як й індивідуальне володіння засобами для вживання ПАР (наприклад, трубками для куріння марихуани, гриндерами тощо). Хоча можна навести аргумент, що будь-які санкції за надання допомоги особам, які вживають ПАР, можуть суперечити конституційному праву на свободу слова або вираження думок. Тим не менш, варто провести ретельний аналіз місцевих

законів, аби гарантувати, що добросовісно надана допомога не буде вважатися незаконною діяльністю.

Суспільна політика та стратегії зменшення шкоди. У законодавстві багатьох країн визнається, що стратегії зменшення шкоди є більш слушним способом боротьби з наслідками вживання ПАР, ніж традиційні репресивні методи, особливо в ситуаціях, коли ймовірність продовження вживання ПАР залишається високою, незважаючи на покарання. Прикладом такої стратегії є програма обміну голوک для споживачів, які вживають наркотики внутрішньовенно. Це, як правило, є «незаконним», але надання чистих голوک може знизити шкоду від такого вживання, зокрема, пов'язану із передачею інфекційних захворювань, включаючи ВІЛ. Існує також загальне розуміння того, що присутність допоміжного персоналу на заходах, де можуть вживатися психоактивні речовини, може допомогти в реалізації інтересів державної політики щодо зменшення шкоди серед учасників таких заходів.

Нормативна база, пов'язана з проведенням публічних заходів. Згідно із законодавством деяких країн та регіонів, організатори заходів можуть бути юридично зобов'язані мати план дій на випадок надзвичайних ситуацій. Також їх можуть зобов'язати продемонструвати наявність достатньої кількості надавачів невідкладної допомоги, що відповідає кількості учасників заходу. Не-

зрозуміло, чи вважаються послуги трипситингу невідкладною допомогою. Але вони, ймовірно, будуть розглядатися як допоміжні послуги, які доповнюють більш традиційні стратегії надання невідкладної допомоги. У будь-якому випадку, постачальники послуг трипситингу повинні слідкувати за тим, щоб надання їхніх послуг не суперечило жодним існуючим правилам, що регулюють публічні заходи.

Взаємодія з правоохоронними органами, співучасть, заклики до незаконної діяльності та незаконне позбавлення волі. З огляду на характер послуг трипситингу, ситерів можуть звинувачувати у співучасті та підбурюванні до вживання незаконних речовин. Як правило, це не відповідає характеру послуг трипситингу. Але всім трипситерам слід бути обережними при взаємодії з гостями заходів і стежити за тим, щоб вони не брали участі у здійсненні незаконних дій. Тим, хто організовує служби трипситингу, варто забезпечити відповідну підготовку волонтерів щодо законодавчих норм їхньої місцевої юрисдикції.

Трипситери також повинні мати на увазі, що співробітники правоохоронних органів можуть видавати себе за учасників фестивалю, які потребують допомоги. Трипситери, як правило, можуть співчувати споживачам ПАР і підтримувати їх. Але їм не варто потрапляти в ситуації, коли їх будуть розглядати як співучасників злочину. Похмурий тон і зміст

цього останнього абзацу можуть здаватися відірваними від реальності для тих, хто надавав трипситерську допомогу в певних країнах (наприклад, у Португалії), і точно відображати реальність для тих, хто працював в інших (наприклад, у США). Кожен випадок має оцінюватися окремо, з урахуванням законів і норм конкретної країни чи регіону.

Потенційні зобов'язання при наданні медичної допомоги. Фідуціарні (довірчі) зобов'язання, Закони Доброго Самарянина тощо. Як згадувалося вище, трипситери можуть бути притягнуті до відповідальності за порушення будь-яких обов'язків по догляду за користувачами їхніх послуг навіть у тих випадках, коли умови участі в публічному заході або фестивалі передбачають відмову від відповідальності. Можуть також існувати фідуціарні зобов'язання перед учасниками та організаторами фестивалю або заходу. Бажано вивчити можливі юридичні вимоги надання допомоги, а також мати уявлення про місцеві «закони доброго самарянина».

Особливу увагу варто приділити темі професійної медичної оцінки. У більшості випадків, як тільки гість потрапляє в службу трипситингу, йому не потрібна рутинна медична оцінка. Але трипситери повинні пам'ятати, що є ризик шкідливих або навіть смертельних наслідків, які можуть настати, якщо людей з деякими медичними станами залишити без лікарського втручання. Якщо трипситер вирішує відкласти втручання про-

фесійних медиків або взагалі не звертатися до них, йому або їй потрібно ретельно оцінити ймовірність як юридичної, так і особистої емоційної відповідальності, якщо стан гостя, який звернувся за допомогою, погіршиться і призведе до травми або смерті. *Ця тема докладно обговорюється в різних частинах цього Посібника, особливо в Розділі 3 «Оцінка ситуації та надання допомоги».*

Питання прав людини: дискримінація, сексуальне насильство, насильство на робочому місці та домагання. Люди, які переживають інтенсивний психоделічний досвід, часто можуть опинитися в уразливому становищі, якщо їхні права на свободу від дискримінації або утисків можуть бути порушені або іншими учасниками заходу, або тими, кому доручено турбуватися про їхнє здоров'я та безпеку. Трипситери мають бути обізнані про права та захист, надані законом учасникам заходів, а також про будь-які додаткові обов'язки, які можуть покладатися на них у зв'язку з доглядом за уразливими групами населення.

Трипситери, швидше за все, будуть розглядатися як такі, що займають позицію суспільної довіри (або відповідальну посаду) стосовно людей, яким вони надають допомогу. Таким чином, вони можуть зіштовхнутися з додатковими правовими наслідками, якщо зловживають цією довірою або порушують права тих, про кого повинні дбати.

Так само трипситери зазвичай захищені законом від дискримінації, утисків і насильства з боку тих, кому вони надають допомогу. Вони мають бути належним чином обізнані про свої власні права і про те, як справлятися з ситуаціями, коли виникає ризик заподіяння шкоди їм або іншим людям. Ці теми варто включити до програм підготовки волонтерів.

Етичні та професійні стандарти для фахівців зі зменшення шкоди. На трипситерів можуть не поширюватися вимоги конкретних етичних та професійних стандартів, що застосовуються до надавачів медичних послуг. Але такі вимоги можуть застосовуватися до окремих ситерів, які одночасно є представниками регульованої медичної професії (включаючи лікарів, медсестер, психологів і т.д.). Ці професійні вимоги можуть поширюватися і на надання послуг трипситингу, навіть якщо ситери-медики під час надання цих послуг не займаються своєю професійною практикою. Ситерам-медикам варто вивчити особливості застосування цих етичних і професійних вимог, щоб переконатися, що вони не порушують жодних професійних кодексів поведінки.

У деяких країнах та регіонах трипситери можуть притягуватися до відповідальності за надання допомоги, що виходить за межі їхньої професійної ліцензії. Згідно із законодавством деяких країн, навіть за наявності відповідної медичної підготовки трипси-

терам може знадобитися діюча місцева ліцензія на надання медичної допомоги. Невідповідність будь-якому з цих пунктів може призвести до адміністративної та/або кримінальної відповідальності.

Посібник MAPS з надання психосоціальної допомоги (трипситингу). Ч. 2. Трипситинг: надання екстреної психологічної допомоги людям у зміненому стані свідомості. Орлов О. (Ed.). (2024).

Автори й редактори:

Олег Орлов, канд. психол. наук — переклад, адаптація та наукове редагування тексту
Слава Кушаков, канд. філософ. наук, Директор департаменту Поведінкового Здоров'я, Телездоров'я та Кризового Реагування МБФ «Альянс громадського здоров'я» — редакція тексту
Божок Валентина — редакторка.
Володимир Микицей — верстка та дизайн

ЛІЦЕНЗУВАННЯ ТА АВТОРСЬКІ ПРАВА

Перед вами перероблене й доповнене видання «The Manual of Psychedelic Support» (2nd ed.). Multi-disciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS), 2017. ISBN 978-0-9982765-1-9.

Оригінальний посібник було опубліковано під ліцензією CC BY-NC 4.0. Завдяки цьому ми змогли легко його перекласти та адаптувати.

Наш посібник розповсюджується під ліцензією CC BY-NC-ND 4.0, якщо інше спеціально не зазначено. Це означає, що можна вільно використовувати, копіювати й поширювати цю публікацію повністю або окремі її частини за умови надання посилання на оригінальне видання та текст ліцензії. У разі комерційного використання чи внесення змін до тексту слід звернутися за дозволом.

Текст ліцензії CC BY-NC 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Текст ліцензії CC BY-NC-ND 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Автори й редактори оригінального посібника

Alexandre Quaranta, PhD; Alicia Danforth, PhD; Annie Oak; Ben Atkinson; Ben Holden; Berry; Christopher J. Ward; Constance Rodrigues; Constantinos Efstratiou; Daniel Leuenberger; Diogo Ruivo; Elissa Harwood; Emma Metcalf; Fire & Earth Erwid; Gastone Zanette (Gas), Md; Grace Liew; Igor Domsac; Isla Camille Duporge; Jack Lieberman; Jacob Potkonyak; Joan ObiolsLlandrich, Md, PhD; João Gonçalves; Jon Hanna; Jonas Di Gregorio; Kai Schulze; Karin Silenzi De Stagni; Kaya; Kim Penders; Levente Móró; Linnae Ponté; Marc B. Aixelà; Maria Carmo Carvalho; Mariana Pinto De Sousa; Mimi Peleg; Minty De La Playa; Natacha Ribeiro; Rick Doblin, PhD; Sam Cutler; Snu Voogelbrein

Замовлення № 25/10

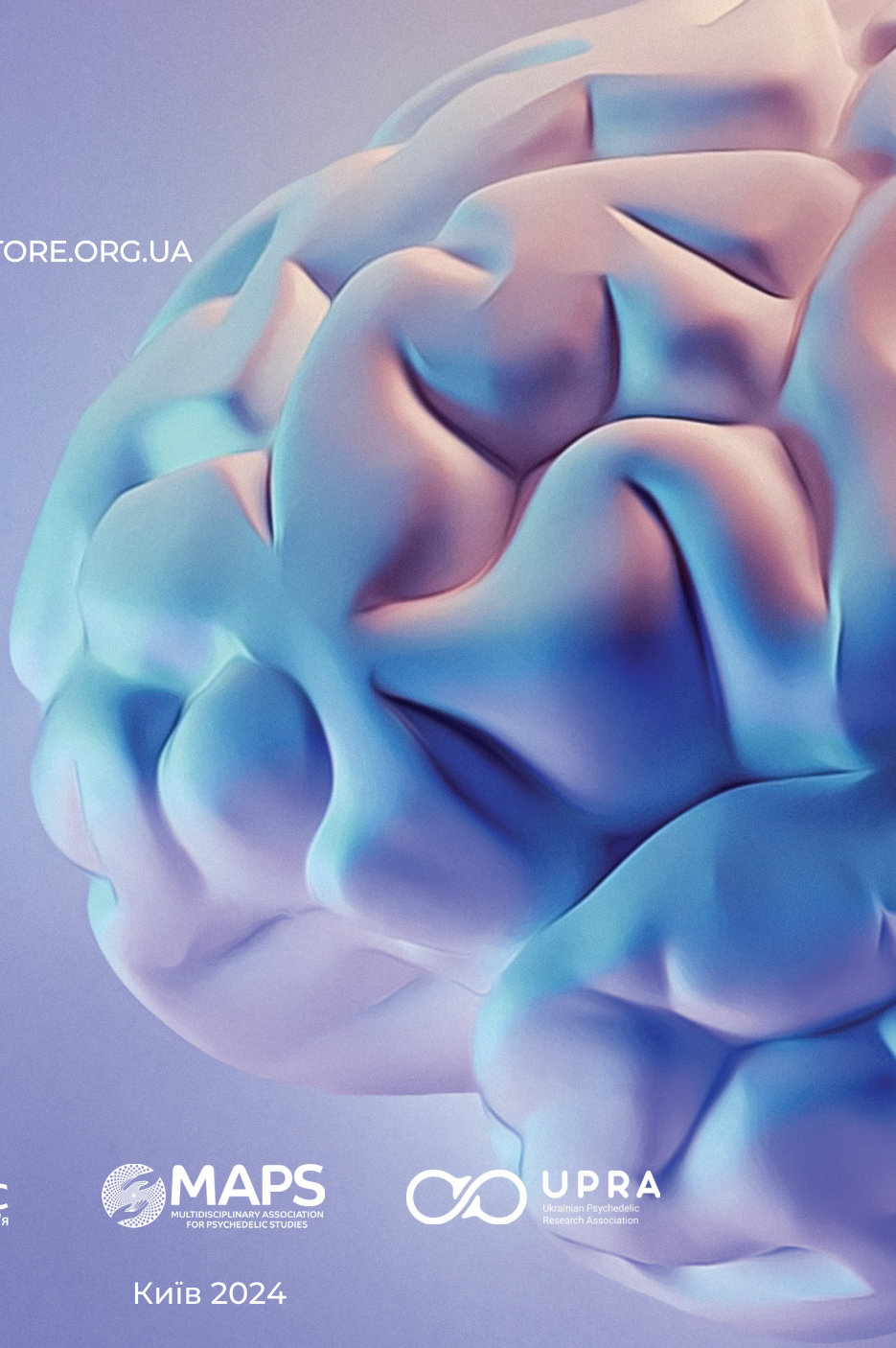
Ум. друк. арк. 8,37

Тираж 100

ФОП Мороз А.Т. за підтримки ТОВ "Агентство "Україна"
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 265 від 30.11.2000 р.



DRUGSTORE.ORG.UA



Альянс
громадського здоров'я



MAPS
MULTIDISCIPLINARY ASSOCIATION
FOR PSYCHEDELIC STUDIES



UPRA
Ukrainian Psychedelic
Research Association

Київ 2024