

Коротке введення до першої психологічної допомоги



ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Для національних товариств Червоного Хреста
і Червоного Півмісяця

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



ЗМІСТ

Що таке перша психологічна допомога (ППД)?	4
Кому потрібна ППД?	6
Коли ви надаєте ППД?	6
Де ви надаєте ППД?	6
Хто може надавати ППД?	7
Як ви надаєте ППД?	7
Дивитися	9
Слухати	11
Направляти	14
ППД для дітей	18
ППД в групах – підтримка команд	20
Не нашкодъ	22
Турбота про себе	24
Корисна довідкова інформація	26

Що таке перша психологічна допомога (ППД)?

ППД – це набір навичок та знань, які можна використовувати для допомоги людям, які переживають дистрес. Це спосіб допомогти людям відчувати спокій і здатність впоратися у складній ситуації.

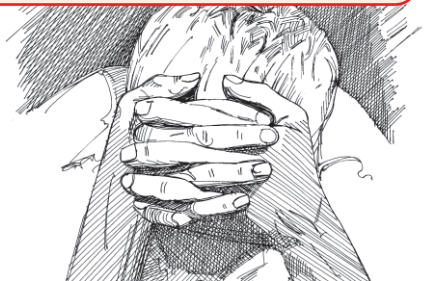


Стрес

Стрес - це стан тиску чи напруження, що виникає у багатьох різних ситуаціях. Він може бути викликаний будь-якими змінами - позитивними чи негативними. Стрес - це звичайна частина повсякденного життя. Він може бути позитивним, коли він змушує людину показати хороші результати, наприклад, на тесті чи іспиті. Однак стрес також може бути негативним та призводити до дистресу та кризи.

Дистрес

Це коли хтось не в змозі впоратися з викликами чи ситуацією, з якою вони стикаються, або адаптуватися до них. Дистрес призводить до фізичного та емоційного дискомфорту та страждань. Він може бути викликаний разовою кризовою подією або стресом, що накопичується з часом.



ППД передбачає турботу про людей, які переживають дистрес, звернення уваги на їхні реакції, вміння слухати та надання практичної допомоги. Це спосіб підтримати і надати комусь потрібну йому допомогу.

Навички ППД включають в себе наступні знання:

- як оцінити ситуацію;
- про загальні реакції на кризи;
- як звернутися до людини, що переживає дистрес;
- як заспокоїти когось, хто цього потребує;
- як надати емоційну підтримку та практичну допомогу.



ППД – це...

- втішати людей, що переживають дистрес, та допомагати їм почуватися в безпеці та спокійно;
- оцінка потреб ;
- захист людей від додаткової шкоди;
- надання емоційної підтримки;
- допомагати задовольняти невідкладні основні потреби, такі як їжа та вода, ковдра чи тимчасове місце, в якому можна зупинитися;
- допомагати людям отримувати доступ до інформації, послуг та соціальної підтримки.

ППД – це не...

- щось, що надають виключно професіонали;
- професійне консультування чи терапія;
- заохочення детального обговорення події, що спричинила дистрес;
- просити когось проаналізувати, що з ними сталося;
- випитування когось про подробиці того, що сталося;
- тиснути на людей, вимагаючи, щоб вони поділилися своїми почуттями та реакціями на подію.

Кому потрібна ППД?

ППД може допомогти будь-кому, хто переживає дистрес. Однак не всі, хто переживають дистрес, можуть потребувати або захотіти, щоб їм надавали ППД. Деякі люди можуть самостійно чи за допомогою інших людей впоратись із складними ситуаціями та, можливо, не потребуватимуть вашої допомоги.

ППД може допомогти людям, які переживають особисті кризи, включно із соціальними викликами та тими що пов'язані із станом здоров'я. Це також важлива частина великомасштабних реагувань на катастрофи, конфлікти, насильство та вимушену міграцію.



Запам'ятайте

- люди реагують на кризи по-різному та в різний час;
- не кожен хоче чи потребує ППД;
- те, що людина бачить або чує щось, що лякає її, може призвести до дистресу;
- деякі люди можуть впоратись самостійно та не потребують допомоги.

Коли ви надаєте ППД?

ППД може допомогти в різний час після кризової події. Більшість людей потребує ППД під час або незабаром після кризи. Інші можуть відчувати дистрес набагато пізніше: тижні, місяці чи навіть роки після події. Нові виклики чи нагадування про кризу, наприклад, роковини того дня, можуть викликати спогади та призвести до дистресу.

Де ви надаєте ППД?

Ви можете надавати ППД у будь-якому місці, що є безпечним та зручним для того, хто надає допомогу та для людини (людей), які перебувають у стані дистресу. Першу психологічну допомогу можна надавати вдома, у громадських центрах, торгово-розважальному центрі, школі тощо. Якщо це можливо, оберіть місце, в якому буде тихо та спокійно.

У делікатних ситуаціях, наприклад, коли хтось зазнав сексуального насилля, спробуйте знайти місце, в якому інші люди не зможуть чути вашу розмову. Це допомагає зберегти конфіденційність та поважає гідність людини.

Хто може надавати ППД?

Надавати ППД може кожен – волонтери, служби швидкого реагування, громадськість. Це не той вид допомоги, яку можуть надавати виключно професіонали. Навичкам надання ППД неважко навчитися. Більшість людей вже знають їх та користуються ними, не усвідомлюючи, що це навички надання ППД. Прикладами є активне слухання, надання допомоги без суджень, заспокоєння людей, що переживають дистрес та задоволення чиїхось невідкладних потреб.

Як ви надаєте ППД?

Дивитися, слухати та направляти.

Заходи, яких ви вживаєте при наданні ППД, залежать від ситуації та потреб людей, яким ви допомагаєте. Існує три основних комплекси дій – дивитися, слухати та направляти



ДИВИТИСЯ на

- інформацію про те, що відбулось та відбувається;
- кому потрібна допомога;
- ризики для безпеки;
- фізичні травми;
- невідкладні основні та практичні потреби;
- емоційні реакції.

СЛУХАТИ стосується того, як людина, що надає допомогу

- підходить і звертається до когось;
- представляється;
- приділяє увагу та активно слухає;
- приймає почуття інших, ставиться з повагою;
- заспокоює людей, що переживають дистрес;
- запитує про потреби та проблеми;
- допомагає людині (людям), що переживають дистрес, знайти вирішення їхніх невідкладних потреб та проблем.

НАПРАВЛЯТИ означає допомагати людям

- отримувати доступ до інформації;
- зв'язатися з рідними та близькими людьми та
- отримувати соціальну підтримку;
- вирішувати практичні проблеми;
- отримувати доступ до послуг та іншої допомоги.

Можливо, вам не потрібно буде вживати всі ці дії. Іноді багатьом із вас потрібно буде здійснювати одну й ту ж дію декілька разів або здійснювати їх у різному порядку.

ДИВИТИСЯ на

- інформацію про те, що відбулось та відбувається;
- кому потрібна допомога;
- ризики для безпеки;
- фізичні травми;
- невідкладні основні та практичні потреби;
- емоційні реакції.

ВИПАДОК

Пізно вночі Іван їхав додому з роботи темною сільською дорогою. Раптом він помітив тінь корови у вогнях зустрічного автомобіля, що наближався до нього. Через кілька секунд машина збила корову.

Іван негайно зупинився і добре обдумав ситуацію і те, що йому робити. Його першочерговим завданням було запобігання іншим нещасним випадкам. Він зробив це, уповільнивши рух транспорту з іншого боку дороги. Потім він підбіг до машини, яка перевернулася та зупинилася, та викликав швидку допомогу.

Коли Іван наблизився до машини, він побачив, що водій встиг вивізти і відійшов від неї. Він майже падав і здавався ошелешеним. Іван спокійно підійшов до нього і сказав, що він може допомогти. Він зняв свій піджак і надягнув його на водія. Він запитав чоловіка, чи не поранений він, чи не пошкоджена якась частина його тіла. Водій тримався за руку. Він сказав, що думає, що зламав її. Іван повів його до свого автомобіля і попросив його сісти на заднє сидіння. Він пояснив, що викликав швидку допомогу та поліцію і що чоловік зараз у безпеці. Він сказав чоловікові, що він повинен намагатися тримати руку максимально нерухомо, наскільки це можливо, поки не надійде допомога. Чоловік сидів, дивлячись прямо перед собою, виглядаючи абсолютно ошелешеним. Він сказав Івану, що думає, що він помре, коли машина злетіла у повітря.

Іван сказав, що він також боявся б, якби це сталося з ним. Він запропонував йому води і сказав, що залишиться з ним, поки не надійде допомога.

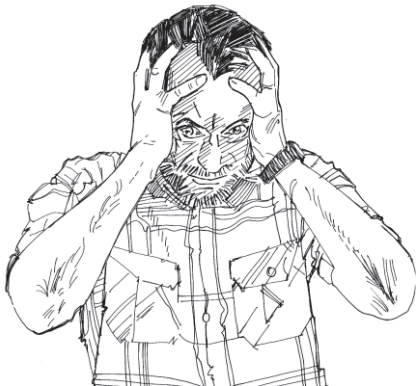
Ознаки гострого дистресу, що потребують перенаправлення до спеціалізованих служб:

Іноді емоційні реакції настільки сильні, що впливають на спосіб повсякденного життя людей. Якщо це триває більше декількох днів, потрібно перенаправити особу до професійної психологічної допомоги, якщо це можливо.

Люди потребують спеціалізованої допомоги, якщо вони:

- не можуть спати більше тижня та виглядають розгубленими;
- настільки страждають, що не можуть жити своїм звичним життям і піклуватися про себе чи своїх дітей. Наприклад, вони не можуть добре харчуватися або підтримувати чистоту, навіть якщо у них є їжа та доступ до туалетів;
- втрачають контроль і їм важко визначитись, що їм робити;
- погрожують заподіяти шкоду собі чи іншим людям;
- починають зловживати наркотиками та/чи алкоголем.

Людам, які живуть із психічним розладом або приймали ліки до того, як вони потрапили у кризову ситуацію, також може знадобитися постійна професійна психологічна допомога.





СЛУХАТИ

СЛУХАТИ стосується того, як людина, що надає допомогу

- підходить і звертається до когось;
- представляється;
- приділяє увагу та активно слухає;
- приймає почуття інших, ставиться з повагою;
- заспокоює людей, що переживають дистрес;
- запитує про потреби та проблеми;
- допомагає людині (людям), що переживають дистрес, знайти вирішення їхніх невідкладних потреб та проблем.

"Слухати" – це те, як людина, що надає допомогу, спілкується з людиною, яка пережила кризову ситуацію, з моменту звернення та початку взаємодії з ними.

Слухати – це не тільки те, що ми робимо вухами. Це означає чути. Слухати означає бути присутнім, приділяти увагу і намагатися зрозуміти, що сталося з людиною (людьми), які переживають дистрес. Йдеться про усвідомлення того, що вони відчувають і що їм потрібно. Це означає бути відкритим, зацікавленим та чуйним до того, що відчуває людина, яка переживає проблеми. Це також визнання ситуації, коли хтось не хоче розмовляти, і можливість помовчати.

Заспокоєння та вміння слухати

Петро йшов вулицею, коли почув крик та переполох, що лунали в одному з магазинів з іншого боку дороги. Потім він побачив чоловіка, який вибігає з магазину з великою сумкою та пістолетом у руці. Чоловік підбіг до машини, вскочив і поїхав.

Петро перебіг через дорогу і зайшов у магазин. За прилавком стояла жінка, яка кричала і голосно плакала. Здавалося, у неї панічна атака, тому Петро голосно, але спокійно сказав, що вона в безпеці і грабіжник пішов. Він сказав жінці, що зателефонує в поліцію і залишиться з нею, поки вони не прийдуть.

Жінка почала заспокоюватися. У неї все ще виникали проблеми з диханням, тому Петро знайшов стілець і попросив її сісти. Він обережно направляє її, щоб вона могла дихати спокійніше. Він попросив її спокійно відчувати, як повітря проходить через її живіт, коли вона робить вдих. Вона взяла його за руку і міцно тримала її. Вона сказала йому, що відчуває нудоту, і подумала, що збирається блювати. Петро сказав, що він поряд і що він залишиться з нею, поки вона не почуватиметься краще.

Через деякий час жінка почала нормально дихати. Петро приніс їй склянку води і тихо спитав її, як вона себе відчуває. Вона взяла склянку, кивнула і потихеньку випила воду. Коли Петро побачив, що вона трохи заспокоїлася, він сказав, що бачив розбійника, який виходив із магазину зі зброєю. Він зачекав, і жінка заговорила. Вона сказала Петру, що дуже злякалася. Вона сказала, що вона думала, що вона ось-ось помре.

Петро слухав тихо, все ще тримаючи жінку за руку. Він сказав їй, що вона була дуже смілива і добре впоралася із ситуацією. Він запитав її, чи є хтось, кому він може зателефонувати та попросити прийти і побути з нею, можливо, хтось із її родини. Жінка попросила його зателефонувати чоловікові, який виходив у місто за покупками. Петро залишався з жінкою, поки не приїхав її чоловік, і недовго після приїзду поліції.

Надання допомоги особі, що перебувала у кризовій ситуації, щоб вона почувалася спокійніше

Важливо знати, що робити, якщо хтось перебуває у панічному стані або переживає фізичну реакцію на кризову ситуацію. Говоріть з людиною спокійно і не поспішаючи, чіткими, короткими реченнями. Попросіть людину описати її симптоми, а також сказати, якщо він чи вона знає, чим викликані ці симптоми.

Майте на увазі, що дискомфорт у грудях та задишка також можуть бути викликані фізичними проблемами, такими як серцевий напад або астма. Якщо є сумніви щодо причини виникнення симптомів, переконайтеся, що людина якомога швидше отримає медичну допомогу.

Заохочуйте людину вдихати через ніс і відчувати, як вдих повільно заповнює живіт, а потім повільно видихати через рот. Запевняйте людину, що його/її відчуття дискомфорту незабаром припиняться і що він чи вона в безпеці і нічого поганого з ним чи з нею не станеться. Поясніть, що симптоми послабнуть, оскільки вони відчують себе спокійніше.

Людині, яка надає допомогу, важливо зберігати спокій, якщо хтось панікує, і розуміти, що людині, яка переживає лихо, може бути важко заспокоїтися і прийняти допомогу.

НАПРАВЛЯТИ

Направляти означає допомагати людям

- отримувати доступ до інформації;
- зв'язатися з рідними та близькими людьми та отримувати соціальну підтримку;
- вирішувати практичні проблеми;
- отримувати доступ до послуг та іншої допомоги.

Дії направлення мають практичні результати. Це включає допомогу людині, яка переживає кризову ситуацію, в отриманні інформації. Це може бути здійснено через психоедукацію або шляхом з'єднання їх з іншими людьми або іншими службами, де вони можуть отримати більше інформації.



Що таке психоедукація?

Психоедукація це надання людям інформації, яка допомагає їм краще зрозуміти їх власну поведінку та почуття й поведінку оточуючих людей.


За більш детальною інформацією ви можете звернутись до місцевого спеціаліста з ПСП, а також до відділу ПСП в НК ТЧХУ. Також, інформацію щодо даної теми ви зможете знайти в матеріалах з психоедукації центру Психосоціальної підтримки Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Наприклад:

What is psycho-education? Coping with acute stress and PFA for children. (Щопсихоедукація? Подолання гострого стресу та ППД для дітей).



Направляти включає в себе сприяти доступу людей до їх близьких та соціальної підтримки. Надавачам ППД, корисно знати, які джерела соціальної підтримки доступні в їх місцевості.

Дії що відповідають принципу «направляти» також включають в себе вирішення практичних проблем та надання доступу до послуг чи іншої допомоги. Це може бути, наприклад, вихід на зв'язок з кимось, хто може прийти та побути з людиною, що переживає дистрес, або надання допомоги людині дістатися дому.

 Дивіться остинню сторінку, де наведено шаблони довідкової інформації

Звернення за більш спеціалізованою допомогою

Іноді люди, які переживають дистрес, мають складні реакції або знаходяться у складних ситуаціях. Це означає, що їм потрібно більше допомоги, ніж ви можете надати в рамках ППД. Людям, що надають ППД, важливо розпізнати такі реакції та ситуації та знати, як звернутися за додатковою допомогою. Ось кілька прикладів складних ситуацій та реакцій.

Складні ситуації

Складні ситуації – це коли людина, що надає ППД, не може надати всю необхідну допомогу і повинна перенаправити постраждалих чи залучити інших осіб. Простий спосіб розпізнати складну ситуацію – вона трапляється кожного разу, коли вам потрібно звернутися за допомогою до інших.

Приклади складних ситуацій:

- люди мають фізичні травми та потребують медичної допомоги у зв'язку з цим;
- люди зазнали сексуального та гендерного насильства;
- ви одночасно допомагаєте багатьом людям;
- ви допомагаєте групам, таким як діти, жінки чи люди з особливими потребами, і вони можуть мати конкретні потреби;
- ви допомагаєте одній чи декільком особам зі складними реакціями.

Складні реакції

Складні реакції більш серйозні, ніж загальні реакції на дистрес. Людина зі складними реакціями часто потребує звернення по спеціалізовану психологічну чи іншу допомогу.

Приклади поширених складних реакцій:

Панічні атаки та почуття тривоги можуть викликати в когось прискорене серцебиття, задишку та біль у грудях. Вони можуть пітніти більше, ніж зазвичай, відчувати запаморочення або стан перед непритомністю чи нудоту.

Гнів та агресивна поведінка – це звичайні реакції на кризу в ситуаціях насильства або коли люди зазнали величезних втрат.

Нанесення шкоди собі та самогубство. Нанесення шкоди собі – це коли людина навмисно завдає собі шкоди, наприклад, ріже чи палить шкіру та тіло. Самогубство – це коли хтось навмисно позбавляє себе життя. Важливо завжди серйозно сприймати когось, хто загрожує заподіяти собі шкоду чи вбити себе, і не залишати людину наодинці, поки не надійде додаткова допомога.

Тривале горе – це коли комусь важко прийняти та пристосуватися до втрати того, кого вони любили. Тоді горе впливає на те, як людина проживає кожен день і як вони ставляться до інших людей. Це не негайна реакція. Вона розвивається протягом певного періоду часу. Це також може призвести до надзвичайно гострого почуття дистресу, якщо людина зіштовхується з новими викликами або щось нагадує про її горе.



Проблеми зі сном дуже часто зустрічаються після криз. Багатьом людям важко заснути. Деякі люди сплять більше, ніж зазвичай, і їм буває важко прокинутися. Якщо проблеми зі сном тривають багато днів і ночей, це може призвести до фізичних і психологічних проблем. Серйозні проблеми зі сном заважають повсякденному життю, настрою та стосункам з іншими людьми.

Миттєві повернення у минуле (флешбеки) - це коли людина відчуває, ніби повернулася в момент стресової події. Флешбеки часто відчуваються дуже реалістично та можуть бентежити і лякати. Вони не є симптомом чи психічною хворобою. Вони є звичайною реакцією на нестандартні переживання. Однак людині все ж може знадобитися допомога в тому, щоб справлятися з ними.

Шкідливі способи подолання включають самолікування медичними препаратами чи вживання алкоголю; коли людина стає жорстокою чи агресивною або повністю відсторонюється від інших людей.

Певні фактори можуть підвищити ризик розвитку складних реакцій. Наприклад, якщо людина:

- пережила розлуку зі своєю родиною;
- думала, що вона помре;
- потрапила в ситуацію, що дуже налякала її;
- мала попередній травматичний досвід;
- втратила родичів та близьких;
- має супутній психічний розлад.

ППД для дітей

Діти стикаються з деякими ризиками та викликами, схожими на ті, які трапляються з дорослими. Але є й ризики, характерні саме для дітей. До них відносяться втрата або розлучення з батьками та піклувальниками, жорстоке поводження з дітьми та експлуатація.

Діти не розуміють і не реагують на стресові події так само, як і дорослі. Їх реакції різняться залежно від того, скільки їм років і наскільки вони розуміють ситуацію. Однак у поведінці дитини є деякі загальні ознаки, які свідчать про те, що він чи вона переживає дистрес.

Наприклад, якщо дитина:

- має фізичні симптоми поганого самопочуття, такі як тремтіння, головний біль, втрата апетиту, інший біль та страждання;
- багато плаче і не може зупинитися;
- дуже засмучена та панікує;
- агресивна та намагається нашкодити іншим (б'є, штовхає, кусає тощо);
- поводить незвично;
- тримається за своїх піклувальників, не відпускаючи;
- виглядає розгубленою та загубленою;
- виглядає відлюдкуватою чи дуже тихою, і майже або зовсім не рухається;
- ховається або тримається подалі від інших людей;
- не реагує на інших, зовсім не говорить;
- дуже налякана.

ППД для дітей також базується на діях «Дивитися, слухати та направляти». Однак слід пам'ятати про важливі відмінності. Головною відмінністю є те, що реакція дітей відрізняється, і спосіб спілкування з дітьми відрізняється залежно від їхнього віку.



ППД в групах – Підтримка команд

Багато співробітників та волонтерів Червоного Хреста і Червоного Півмісяця працюють у складних, ускладнених та інколи небезпечних умовах. Вони підтримують людей у стані кризи та надають їм практичну допомогу, розуміння та емоційну підтримку. Волонтери та персонал самі можуть підпадати під вплив кризових подій. Вони бачать біль і страждання, оскільки часто самі походять із постраждалих громад.

ППД та зустрічі груп підтримки – це спосіб надання підтримки персоналу та волонтерам під час криз та після них. Цей тип зустрічей дає можливість членам команди добре подумати про те, що сталося. Ці зустрічі сприяють розумінню командою того, що сталося. Вони надають командам спосіб допомогти один одному, наприклад, за допомогою підтримки ровесників. Зустрічі також дозволяють ідентифікувати тих, хто потребує звернення по допомогу чи іншу індивідуальну підтримку.

Коли ви надаєте ППД у групах?

ППД у групах може допомогти після того, як група співробітників або волонтерів разом відреагувала на кризу. Також її можна запропонувати перед кризовим заходом для того, щоб підготувати членів команди. Групи можуть використовувати психоедукацію щоб практикуватися у розпізнаванні та подоланні симптомів дистресу.

Навіщо надавати ППД у групах?

ППД у групах – це спосіб одночасно допомагати багатьом людям. Він спирається на сильні сторони та ресурси членів групи. Це заохочує всіх бути більш згуртованими, наприклад, використовуючи підтримку «рівний-рівному».

Як надавати ППД у групах?

ППД та зустрічі груп підтримки використовують ті ж дії ППД, що й для людей: дивитися, слухати та направляти. Зустрічі зосереджені на тому, як члени групи поєднані один з одним, а також як люди індивідуально реагують на події.



Складові ППД та зустрічі групи підтримки

- 1.Перевірка того, як йдуть справи учасників.
- 2.Короткий фактичний огляд дій, вжитих у кризовій ситуації.
- 3.Надання інформації та психоедукація.
- 4.Сприяння самодопомозі, підтримці «рівний-рівному» та позитивним стратегіям адаптації.
- 5.Надання учасникам довідкової інформації у випадку необхідності.
- 6.Закінчення зустрічі перевіркою того, чи всі почуваються нормально, та обговоренням подальших дій.



Не нашкодь

Перша психологічна допомога – це заспокоєння, емоційна підтримка, вміння слухати та практична допомога. Це не консультування чи лікування. Вона зосереджена на наданні емоційної та практичної підтримки. Ті, хто надають допомогу, не потребують детальної особистої інформації про людину, якій вони допомагають. Їм не потрібно повністю розповідати про випадок, що спричинив лихо.

При відповідальному надання допомоги існує ряд етичних міркувань. Це важливо при наданні допомоги людям або групі людей, які переживають дистрес.

Нижче наведено перелік дій, які можна та не можна робити при відповідальному наданні першої психологічної допомоги:



МОЖНА

НЕ МОЖНА

поважати право людини на приватність та не розголошувати історію особи	порушувати правило конфіденційності, якщо у вас немає дуже вагомих причин на це
надавати емоційну та практичну підтримку	допитуватися занадто ретельно
поводитись належним чином, враховуючи культуру, вік та стать людини	проявляти неповагу чи та зловживати своїм статусом людини, що надає допомогу
активно слухати	відволікатися і думати про інші речі, коли хтось говорить вам щось важливе
знати та не звертати увагу на власні упередження та забобони	засуджувати людину за її дії та почуття
поважати право людей приймати власні рішення та сприяти самодопомозі, щоб вони могли вирішувати власні проблеми	говорити іншій людині, що робити чи як вирішити її проблеми
бути чесним і таким, що заслуговує на довіру	давати марні обіцянки чи неправдиву інформацію
допомагати людям отримати доступ до задоволення основних потреб	просити в людей гроші чи послуги за допомогою, яку ви надаєте їм
знати, коли вам важко із чимось впоратися	переоцінювати ваші власні навички
давати зрозуміти людям, що навіть якщо вони зараз не хочуть вашої допомоги, вони можуть отримати доступ до неї в майбутньому із чимось впоратися	продовжувати тиснути, якщо людина не хоче отримувати вашу підтримку
завершувати надавати вашу допомогу з повагою	завершувати надавати допомогу різко, не надаючи інформації про подальшу підтримку та закінчуючи розмову

Турбота про себе

Відповідальне надання допомоги включає в себе турботу людей, що надають допомогу, про власне здоров'я та самопочуття. Подія також може мати негативний вплив на надавачів допомоги і навіть викликати почуття дистресу в них самих. Надання першої психологічної допомоги може бути важким як фізично, так і емоційно. Нелегко взаємодіяти з людьми, які переживають дистрес. Це може призвести до почуття провини, смутку та розчарування, якщо люди, що надають допомогу, відчувають, що вони зробили недостатньо. Надавачі допомоги можуть застосовувати для турботи про себе принципи дії «Дивитися, слухати та направляти»:



Дивитися

- уважно спостерігати за власними реакціями;
- визначати, коли власні реакції є ознаками чи симптомами сильного стресу або вигорання.

Слухати

- слухати, як реакції впливають на вас;
- визнавати та приймати свої почуття;
- спробувати розібратися, що впливає на ваші реакції, щоб ви могли вирішити, як краще керувати чи впоратися з ними.

Направляти

- зв'язок з іншими. Зверніться за підтримкою до інших, вдома або на роботі;
- займайтеся діяльністю, яка може допомогти захистити ваше самопочуття.



Особисті захисні чинники

- належність до команди;
- усвідомлення значущості діяльності;
- мотивація допомагати іншим;
- підтримання щоденних процедур;
- можливість залишити роботу і відпочити;
- знання того, що є підтримка, якщо і коли вона потрібна;
- можливість надавати підтримку та отримувати підтримку від членів команди;
- підтримання культурних звичаїв та переконань;
- належність до турботливої родини чи громади.

Організаційні захисні чинники

- регулярні зустрічі, на яких збирається весь персонал та волонтери та які сприяють почуттю приналежності до команди;
- організаційна культура, де люди можуть відкрито говорити та ділитися проблемами та поважати принцип конфіденційності;
- виявлення вдячності за роботу волонтерів;
- доцільні умови праці, що забезпечуються політиками та стратегіями;
- надання чіткої інформації про доступ до наявної підтримки.

Корисна довідкова інформація

Скористайтеся цією формою, щоб записати контактні дані довідкових служб, які ви використовуєте у вашій місцевості. (Додайте інші служби, які не вказані у списку).
Стежте за актуальністю списку.

Довідкові служби	Контактні дані
Аварійно-рятувальні служби	
Поліція	
Пожежна служба	
Швидка допомога	
Органи опіки та піклування	
Служби охорони здоров'я	
Служби підтримки жертвам сексуального та гендерного насильства	

Коротке введення до першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Даний переклад не є офіційним перекладом затвердженим Довідковим центром МФЧХ і ЧП з психосоціальної підтримки (PS Centre). PS Centre не несе відповідальності за будь-які відхилення від тексту англійською мовою. Переклад здійснено в рамках проекту «Сприяння захисту, добробуту та соціальній згуртованості вразливих груп населення в Україні» за фінансової підтримки Данського Червоного Хреста. Фактичну відповідальність за зміст матеріалу несе Товариство Червоного Хреста України.

Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Довідковий центр соціально-психологічної допомоги

Blegdamsvej 27 DK-2100 Copenhagen Denmark (Блеґдамсведж 27 DK-2100 Копенгаген Данія)

Телефон: +45 35 25 92 00 E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center Twitter: @IFRC_PS_Centre

Перша психологічна допомога для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця була розроблена довідковим центром соціально-психологічної допомоги Міжнародної Федерації Червоного Хреста. Вона включає в себе:

- Посібник до першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця
- Коротке введення до першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця
- Навчання першій психологічній допомозі для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця:
 - Модуль 1. Вступ до ППД (від 4 до 5 годин)
 - Модуль 2. Основна ППД (від 8 до 9 годин)
 - Модуль 3. ППД для дітей (від 8 до 9 годин)
 - Модуль 4: ППД в групах – Підтримка команд (від 21 години до трьох днів)

Головні редактори: Louise Vinther-Larsen (Луїза Вінтер-Ларсен) та Nana Wiedemann (Нана Відеманн)

Автор: Pernille Hansen (Перніль Гансен)

Додаткова підтримка: Wendy Ager (Венді Аґер), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Гансен), Mette Munk (Метте Мунк)

Рецензенти: Wendy Ager (Венді Аґер), Ea Suzanne Akasha (Еа Сюзанна Акаша), Cecilie Alessandri (Сесіль Алессандрі), Eliza Cheung (Еліза Чунґ), Ziga Friberg (Ціґа Фріберґ), Ferdinand Garoff (Фердінанд Гарофф), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Гансен), Sarah Harrison (Сара Гаррісон), Sara Hedrenius (Сара Гедреніус), Elfa Dögg S. Leifsdóttir (Ельфа Дьогґ Лейфсдоттір), Maureen Mooney (Морін Муї), Stephen Regel (Штефан Ріґель), Gurvinder Singh (Гурвіндер Сінґх).

На створення розділу «ППД для дітей» авторів надихнув навчальний посібник з першої психологічної допомоги для дитячих лікарів-практиків організації «Врятуйте дітей» Копенгаген, «Врятуйте дітей» Данія (2013 р.). Ми хотіли б подякувати Ісландському Червоному Хресту та Данському агентству з міжнародного розвитку за їхнє фінансування та підтримку під час розробки цих матеріалів.

Принципи «Дивитися, слухати та направляти», які згадуються у цьому посібнику, походять з: Всесвітньої організації охорони здоров'я, Фонду військових травм та World Vision International (2011). Перша психологічна допомога: Посібник для виїзного персоналу. ВООЗ: Женева.

Виробництво: Pernille Hansen (Перніль Гансен) Дизайн: Michael Mossefin (Майкл Моссефін)/Paramedia/12007

Ілюстрації: Rod Shaw (Род Шоу)/Міжнародна федерація Друк: KLS PurePrint, Hvidovre, Denmark (Відовре, Данія)

Фото з титульної сторінки: Benjamin Suomela (Бенджамін Суомела)/Finnish Red Cross (Фінський Червоний Хрест)

ISBN: (друк): 978-87-92490-54-4. (онлайн): 978-87-92490-60-5

Передбачуване цитування: Коротке введення до першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, довідковий центр соціально-психологічної допомоги Міжнародної Федерації Червоного Хреста, Копенгаген, 2019.

Просимо зв'язатися з довідковим центром соціально-психологічної допомоги Міжнародної Федерації Червоного Хреста, якщо ви хочете перекласти чи адаптувати будь-яку частину Першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Ми з радістю почуємо ваші коментарі, пропозиції та відгуки за адресою: psychosocial.centre@ifrc.org

Довідковий центр соціально-психологічної допомоги Міжнародної Федерації Червоного Хреста розміщується та підтримується Данським Червоним Хрестом

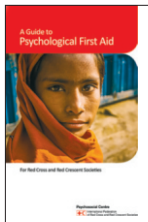
© Довідковий центр соціально-психологічної допомоги Міжнародної Федерації Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, 2019 р.

Psychosocial Centre

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



MINISTRY OF
FOREIGN AFFAIRS
OF DENMARK
Danish



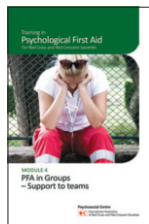
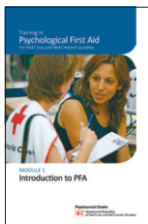
Перша психологічна допомога

Для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Перша психологічна допомога – це простий, але дієвий спосіб допомогти комусь у біді. Це передбачає звернення уваги на реакції людини, вміння слухати та, якщо це доречно, практичну допомогу, щоб допомогти вирішити негайні проблеми та основні потреби. Навчання психологічним навичкам надання першої допомоги та розуміння реакцій на кризи дає можливість помічникам допомагати іншим і застосовувати ті самі навички у власному житті.

Перша психологічна допомога для товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця має кілька частин, які можна використовувати окремо або разом. Вона включає вступний посібник, короткий буклет та чотири навчальні модулі. Перші два навчальні модулі охоплюють основні навички ППД, третій – ППД для дітей та четвертий - надання ППД у групах та допоміжних групах.

Ми сподіваємось, що ці матеріали допоможуть персоналу та волонтерам у їхній основній роботі – допомагати іншим. Наша мета – допомогти національним товариствам у наданні найефективнішої психосоціальної підтримки людям, яким вони слугать.



Psychosocial Centre

www.pscentre.org



International Federation

of Red Cross and Red Crescent Societies