

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



Перша психологічна допомога (ППД)



— це підтримка людей у стані стресу, яка включає турботу, практичну допомогу та заспокоєння, а самодопомога — це власні дії для зміцнення свого психологічного здоров'я



ППД необхідна

Зазвичай це відбувається під час або відразу після події, але іноді через декілька днів або тижнів, залежно від того, як довго тривала подія та наскільки травмуючою вона була для постраждалих.

Це стосується допомоги в різних ситуаціях:

- під час стихійних лих;
- у ході патронажних відвідувань, під час надання першої допомоги;
- під час розподілення гуманітарної допомоги, консультування, підтримки за телефоном, під час зустрічей у групі підтримки та за інших обставин.

Де надавати першу психологічну допомогу?



- ППД можна надавати в будь-якому досить безпечному місці – безпосередньо на місці події, якщо йдеться про окремий нещасний випадок;
- місцях надання допомоги постраждалим, у медичних установах, притулках і таборах для біженців, школах або пунктах розподілу продуктів харчування або інших видів допомоги;
- під час проведення масових заходів, у ситуаціях масового скупчення людей.

В ідеалі намагайтеся надавати ППД там, де за необхідності можна поговорити з людиною без перешкод із боку оточуючих. Для людей, які пережили кризові ситуації, наприклад, які зазнали сексуального насильства, можливість поговорити наодинці є дуже важливою в плані конфіденційності та поваги до людської гідності.



ПРИНЦИПИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- Умови безпеки. Якщо є ризики, залишайтеся за межами епіцентру кризи та намагайтеся підбати про надання допомоги тим, хто її потребує.
- Постраждалі, які потребують екстреної медичної допомоги. Першу допомогу надають тільки спеціально навчені люди.
- Постраждалі в стані стресу. Надайте ППД і залишайтеся поруч, доки їх стан не покращиться.
- Відведіть людину до безпечного місця та зробіть так, щоб вона не бачила, що відбувається в осередку НС, і щоб до неї за можливості не доходили звуки та запахи.
- Захистіть постраждалого від натовпу і ЗМІ.

ПРИНЦИПИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



- Забезпечте їжею та водою.
- Якщо вам треба відійти, подбайте про те, щоб хтось із ним залишився.
- Встановіть контакт. Назвіться та скажіть, що ви тут, щоб допомогти.
- Запитайте, чим допомогти. Завжди запитуйте постраждалого, що йому потрібно та які в нього проблеми. Скажіть, що йому вже нічого не загрожує.
- Вислухайте. Сконцентруйтеся на тому, що вам говорять, і будьте активним слухачем.
- і розчарування. У таких ситуаціях намагайтеся зберігати спокій і виказувати розуміння.



- 1. Емоційний шок** — стан, який може виникнути внаслідок несподіваних, дуже негативних подій чи досвідів.
- 2. Перша психологічна допомога (ППД)** — сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги людям, які відчують страждання й мають потребу в допомозі.
- 3. Протокол надання допомоги** — спеціально розроблені інструкції, послідовність дій (алгоритм), процедури дій у певних ситуаціях, зокрема в екстремальних або надзвичайних обставинах.
- 4. Психологічна травма** — ушкодження психіки після пережитої травматичної події, що може призвести до проблем зі здоров'ям і порушень нормального життя людини.
- 5. Психічні стани** — тимчасові або довготривалі емоційні стани людини, які виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я тощо.
- 6. Стрес** — реакція організму на несприятливі та екстремальні ситуації й умови.
- 7. Травмувальна подія** — подія, за якої людина вважає, що була реальна загроза для її життя / здоров'я чи для життя / здоров'я близької людини і яка призводить до різних психологічних і фізіологічних реакцій та впливає на поведінку й стан психіки людини.



Основні принципи ППД

— слухати, заспокоювати та дбати про задоволення базових потреб, а для самодопомоги варто зосередитись на техніках релаксації та зверненні до близьких чи фахівців у разі потреби.

Реакціями під час кризової ситуації можуть бути:

- страх
- ступор
- плач
- «істерика»
- панічна атака
- нервові тремтіння
- агресія

Як допомогти, якщо людина відчуває страх?

Протокол надання допомоги

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя своєї руки, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не сам.
2. Дихайте глибоко й рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

Як допомогти, якщо в людини ступор?

Протокол надання допомоги

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть її за руку й попросіть іти разом із вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.
3. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння

Як допомогти, якщо в людини ПЛАЧ?

Протокол надання допомоги

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчутти, що ви поряд.
3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися.

Як допомогти, якщо в людини ІСТЕРИКА?

Протокол надання допомоги

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облити водою, різко крикнути на людину).
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).
4. Після істерики настає занепад сил. Укладіть постраждалого спати.

Як допомогти, якщо в людини ПАНІЧНА АТАКА?

Протокол надання допомоги

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертись ногами в підлогу.
2. Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переключіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить та чує.

Як допомогти, якщо в людини нервове тремтіння?

Протокол надання допомоги

1. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії, як напад.
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він опанував себе



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА



навантаженням.

5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями



Якщо постраждалий не хоче ГОВОРИТИ

Просто залишайтеся поруч.

Для того, щоб постраждалий відновив контакт із навколишнім середовищем і самоконтроль:

- попросіть його впертися ногами в підлогу;
- попросіть його поплескати пальцями або кистями рук по своїх колінах;
- зверніть його увагу на нейтральні предмети навколишнього оточення, які він може побачити, почути або до яких він може доторкнутися; попросіть його розповісти, що він бачить і чує;
- попросіть його зосередитися на своєму диханні та дихати повільно.
- нагальні потреби. Допоможіть задовольнити базові потреби: притулок, їжа, вода, медична допомога.
- надайте ясну та достовірну інформацію про подію, про те, де та як отримати конкретну допомогу.
- підтримка соціальних зв'язків. Допоможіть членам сім'ї триматися разом, а дітям не розлучатися з батьками. Надайте можливість зв'язатися з родичами, священнослужителем.
- зворотній зв'язок. Обміняйтесь контактними даними. Домовтеся, як будете підтримувати зв'язок.

Коли повідомляєте постраждалим відомості:



- Говоріть тільки те, що знаєте, і не давайте помилкових запевнень.
- Використовуйте прості та точні формулювання та повторіть інформацію, щоб переконатися, що люди чули та зрозуміли її.
- Намагайтеся повідомляти відомості групам постраждалих таким чином, щоб озвучена інформація була однаковою для всіх.
- Повідомте людям, що будете тримати їх у курсі всіх новин, і поясніть, де та коли буде надано свіжу інформацію.
- Надаючи інформацію, пам'ятайте про те, що якщо ви не зможете забезпечити очікувану допомогу, то постраждаді можуть звернути на вас свій гнів

Перша психологічна допомога (ППД)

Це набір заходів підтримки для людей, які переживають стрес, страждання чи нужду:

Будьте поруч: Не залишайте людину на самоті, якщо це безпечно.

Вислухайте: Активно слухайте, не примушуйте говорити, але створюйте атмосферу, де людина може виговоритись. Підтримуйте зоровий контакт.

Заспокойте: Говоріть спокійно, чітко та короткими фразами. Заохочуйте дихати в одному ритмі з вами.

Надайте практичну допомогу: Допоможіть задовольнити базові потреби (безпека, вода, їжа), надайте необхідну інформацію.

Дотримуйтеся принципу «дивитися — слухати — направляти»: Оцініть ситуацію, вислухайте людину і спрямуйте її до відповідної допомоги, якщо це потрібно.

Самодопомога

Це дії для самостійного зміцнення психічного здоров'я:

- **Використовуйте техніки релаксації:**
- **Напруження-розслаблення м'язів:** Напружте всі м'язи на кілька секунд, а потім різко розслабте все тіло. Це допоможе зняти стрес.
- **Контрольоване дихання:** Зосередьтеся на глибокому та рівному диханні, намагаючись дихати в одному ритмі з кимось поруч, щоб заспокоїтися.
- **Дбайте про себе:** Не забувайте про базові потреби – їжу, воду, сон.
- **Зверніться по допомогу:** Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися самостійно, поговоріть з близькою людиною або зверніться до фахівців.

Самодопомога



- Подбайте про своє фізичне та психічне здоров'я. Намагайтеся достатньо відпочивати та спати. Використовуйте прийоми подолання стресу, наприклад, медитацію та релаксацію. Правильно та регулярно харчуйтеся. Займайтеся спортом або йогою. Підтримуйте зв'язок із близькими. Поговоріть про свої переживання та почуття з колегами.
- Робіть паузи між завданнями. Не потрібно одразу починати виконання наступного завдання, ледь закінчивши попереднє. Важко одразу переключитися на інше завдання та продовжувати працювати ефективно. Дайте вашому мозку час на перемикання. Цю паузу, навіть якщо вона невелика, можна використати особисто для себе. Відкиньте всі попередні думки та трохи розслабтеся. Це дозволить вам ефективніше долучитися до нового процесу роботи.
- Час, проведений в дорозі на роботу, можна використовувати у своїх цілях – можна почитати або послухати цікаву для вас книжку, навчальний курс, наприклад, іноземної мови.

Самодопомога



- Пам'ятайте про цінність ранку. Ранок – це найзручніший час, який можна використовувати для себе. У цей час ніхто вам не зателефонує, мінімум сторонніх шумів і відволікаючих чинників. Виділіть собі час до сніданку для занять медитацією або гімнастикою. Такі вправи легко виконуються в ранкові години та дають позитивний заряд на весь день.
- Ваш час має належати тільки вам. Забудьте про мобільний телефон та й про звичайний теж на той час, який по праву має бути вашим. Вимкніть їх у вільний час.
- Використовуйте свій час на себе. Отримавши нарешті вільний час, ми часто бездумно його розтрачуємо перед телевизором. Це заняття не принесе користі. Використовуйте цей час для творчого зростання. Займіться оздоровленням свого організму. Це принесе вам радість і створить передумову для того, щоб викроїти ще більше особистого часу в майбутньому. Провівши час із користю, ви відчуєте, що добре відпочили, та будете почувати себе задоволеними. Якщо через декілька тижнів вам ще важко справлятися зі своїми реакціями, вас переповнюють важкі думки або спогади про те, що сталося, ви стали нервовим, вам сумно, ви погано спите, зловживаєте алкоголем або вживаєте інші психоактивні речовини, не займайтеся самолікуванням, а зверніться за професійною допомогою.

Арттерапія — це метод самовираження через різні види мистецтва, такі як малювання, музика, танці, ліплення й багато інших. Вона допомагає зосередитися на позитивних аспектах життя й знайти внутрішню гармонію.

Арттерапія завжди надає ресурс

Види арттерапії:

- Маскотерапія; • Драматерапія; • Робота з глиною;
 - Пісочна терапія; • Музикотерапія;
 - Кольоротерапія; • Фототерапія; • Кінотерапія
- Казкотерапія;

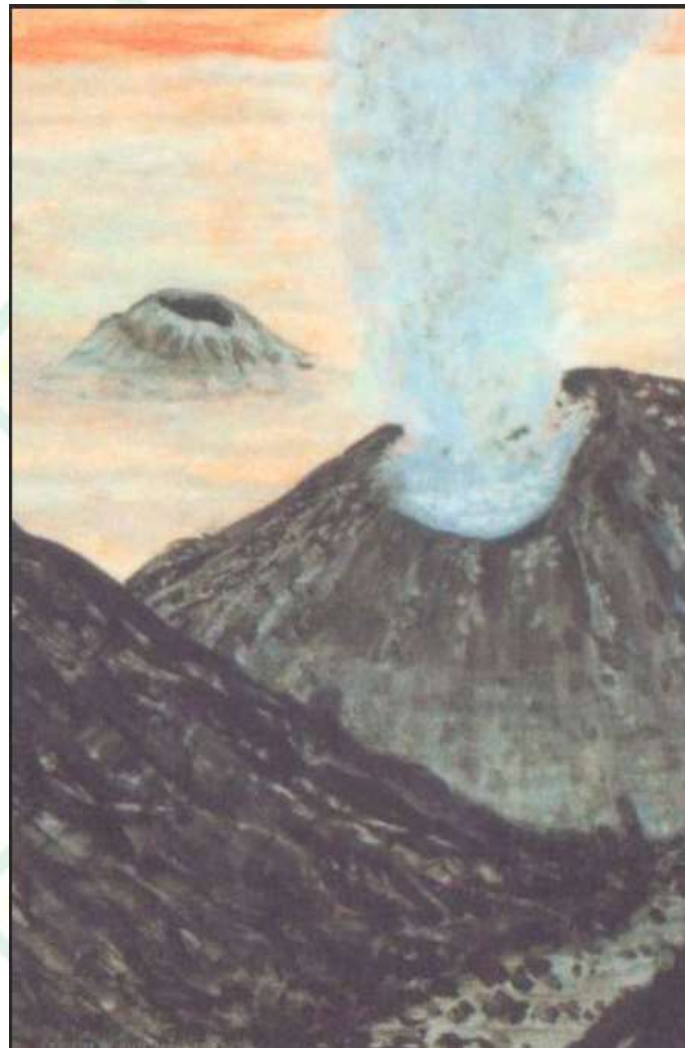
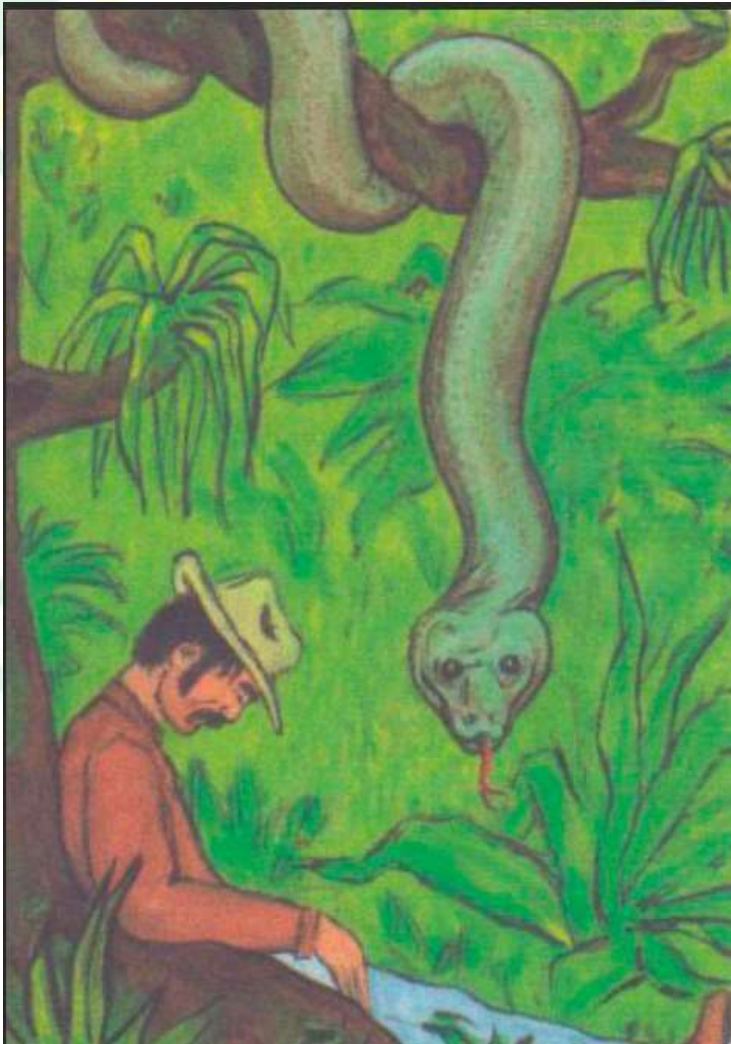
Метафоричні карти

відносно новий, інструмент в роботі психолога. Вони являють собою набір картинок різного характеру, які можуть містити слова або висловлювання. Цей психологічний інструмент з'явився в 1975 році, коли канадський художник Е. Раман створив першу, нині базову, колоду карт під назвою «ОХ».

Метафоричні карти

У подальшому МАК отримали великий попит і вагоме значення, що призвело до поширенні цього виду роботи завдяки створенню та поширенню таких важливих колод МАК – це зручний проєктивний метод як групової, так і індивідуальної роботи. Їх призначення: допомогти клієнту висловити, сформулювати та конкретизувати свої почуття та переживання

Метафоричні карти



ПРАВИЛА ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ

Що можна робити та говорити	Що не можна робити та говорити
Пам'ятайте, що людина в кризовому стані на деякий час втрачає найпростіше відчуття захищеності та довіри. Постійно знаходячись біля хелпера, допомагайте йому відчувати себе в більшій безпеці.	Не змушуйте хелпера згадувати всі деталі будь-якої трагічної події, свідком якої він став.
Будьте спокійними навіть тоді, коли хелпер, якому ви допомагаєте, емоційно збуджений.	Не висловлюйте своїх суджень із приводу ситуації, у якій опинився хелпер.
Будьте готовими до того, що хелпер у стані гострого стресу може реагувати на події досить емоційно. Він, зокрема, може зриватися на крик.	Не кажіть хелперам про свої проблеми та не розповідайте їм історії інших людей.
Щоб повністю зрозуміти розповідь і проблеми хелпера, уважно його вислухайте.	Не розповідайте отримані від хелпера відомості іншим людям. Зберігайте конфіденційність отриманої інформації, крім випадків, коли її розкриття підвищить безпеку хелпера.

Звертайте увагу на тривогу, почуття втрати, інші відчуття хелпера.	Не виправляйте його розповідь про те, що трапилось, а також не міняйте хронології подій.
Під час мовчання почувайте себе впевнено. Посидьте із хелпером у тиші.	Не торкайтеся хелпера (якщо це не є прийнятним для нього).
Задавайте необхідні для прояснення ситуації питання, що допомагають зрозуміти потреби хелпера.	Не квапте з відповіддю, дайте час на обмірковування.
Встановіть із хелпером зоровий контакт. Зберігайте відкриту позу.	Не робіть це так, що людина буде відчувати незручності, дискомфорт через те, що за нею пильно спостерігають.
Приймайте почуття хелпера та його інтерпретацію подій.	Не давайте оціночних суджень.
Якщо хелпер відмовляється від допомоги, дайте йому зрозуміти, що він може отримати її будь-якої миті – варто тільки захотіти.	Не нав'язуйте допомогу тим, хто її не бажає, але завжди будьте поруч.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. ПОКРОКОВЕ КЕРІВНИЦТВО

1. Переведіть хелпера в безпечніше місце та захистіть його від картин, звуків або запахів, що викликають тривогу.
2. Захистіть хелпера від нав'язливої уваги сторонніх осіб, журналістів, а також від колег.
3. Переконайтеся, що хелперу не холодно. У разі необхідності запропонуйте йому плед, а також (можливо) місце для відпочинку. Надайте йому їжу та напої.
4. Якщо вам потрібно піти, попросіть колегу, щоб він залишився з хелпером.
5. Дізнайтеся у хелпера, що трапалося. Вислухайте його розповідь, а також зверніть увагу на його тривоги та відчуття. Якщо він не хоче говорити, просто залишайтеся поруч.
6. Підбадьорте хелпера, сказавши, що його реакція нормальна.
7. Дізнайтеся, чи є у нього хтось вдома, хто може про нього подбати або поговорити з ним. Допоможіть йому зв'язатися з близькими.
8. Надайте йому конкретну інформацію про те, де та як він може отримати певні послуги або ресурси.
9. Надайте колезі їжу та напої (але не алкоголь).
10. Дізнайтеся в нього, чи втомився він і чи потрібен йому відпочинок, а також (можливо) місце для такого відпочинку.