

Звіт
про проведення тренінгу
з ППД у надзвичайних ситуаціях

В листопаді в Одеському державному аграрному університеті відбувся важливий та своєчасний захід, присвячений одній із найактуальніших тем сьогодення — наданню першої психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях.

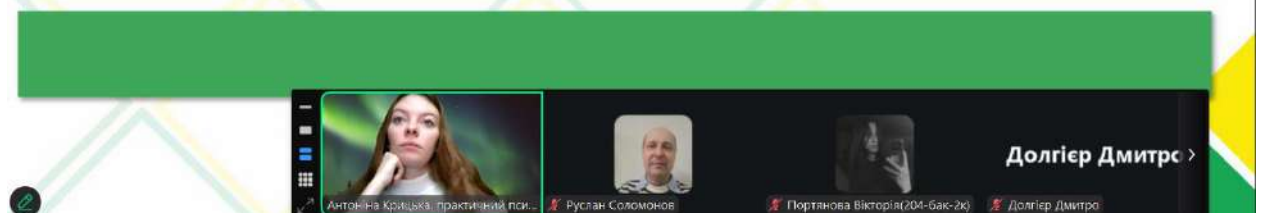
Психологиня ОДАУ Антоніна КРИЦЬКА мала на меті не просто викласти теоретичні основи кризової психології, а надати учасникам дієві інструменти для стабілізації власного стану та підтримки оточуючих у критичні моменти. Особливістю цієї зустрічі стало те, що вона об'єднала в одному просторі як здобувачів освіти, так і викладацький склад, що створило унікальну атмосферу взаємопідтримки та розуміння того, що перед обличчям небезпеки ми всі рівні.

Тренінг пройшов у форматі активної взаємодії. Вже з перших хвилин стало зрозуміло, наскільки високим є запит на цю інформацію: панувала атмосфера повної залученості. Ми детально розібрали міжнародні протоколи дій, техніки заземлення та дихальні вправи, які допомагають подолати паніку та гострий стрес. Приємно вразило те, що захід не перетворився на монолог лектора, а став полем для жвавого обговорення. Учасники ставили багато глибоких, практичних запитань, моделювали реальні ситуації та ділилися власним досвідом, що зробило процес навчання максимально наближеним до життя. І здобувачі, і викладачі активно практикували навички емпатійного слухання та безпечної комунікації, намагаючись зрозуміти, як діяти екологічно, щоб не нашкодити.

Завершилася зустріч теплим обміном враженнями. Отриманий зворотний зв'язок був виключно позитивним: присутні зазначали, що здобуті знання додали їм внутрішньої впевненості та знизили рівень тривожності перед невизначеністю. Висока активність та щира зацікавленість аудиторії ще раз підтвердили, що подібні тренінги є критично необхідними в наших реаліях,

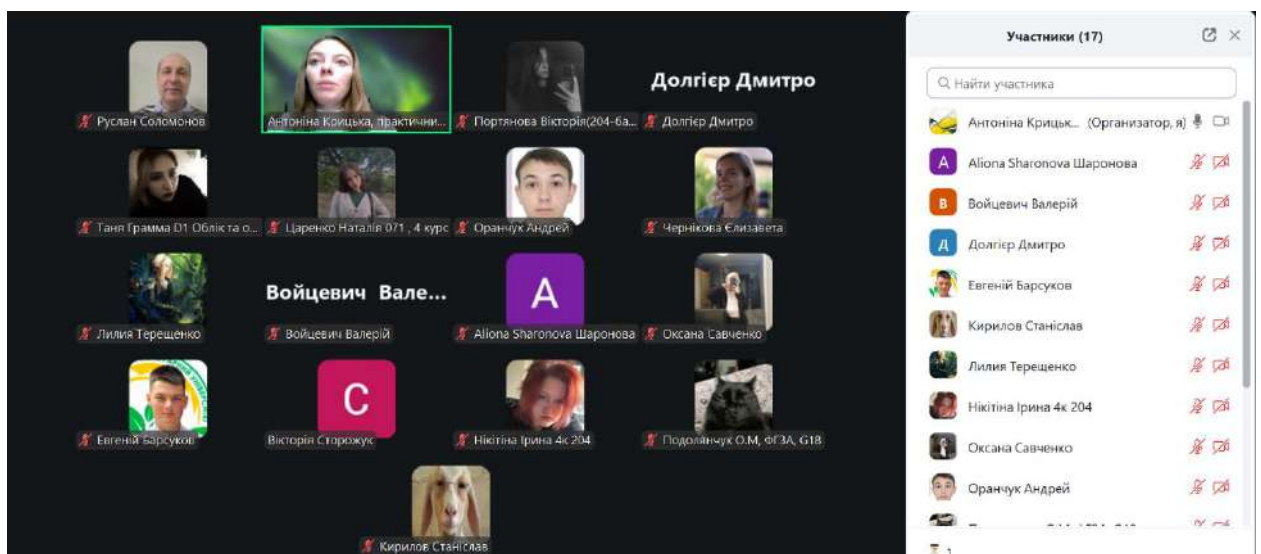
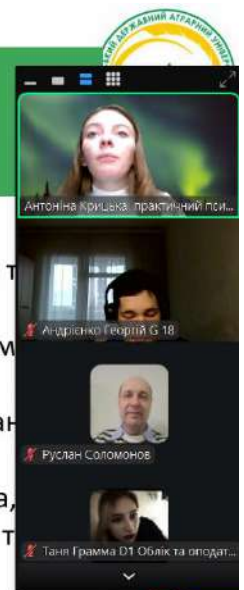
адже вміння надати першу психологічну допомогу стає такою ж базовою навичкою, як і домедична допомога, тому ми обов'язково продовжимо роботу в цьому напрямі.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



ПРИНЦИПИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

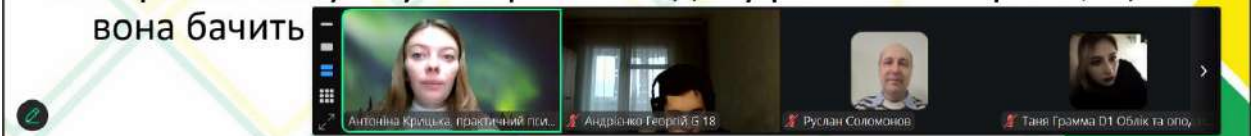
- Умови безпеки. Якщо є ризики, залишайтеся за межами епіцентру кризи та подбати про надання допомоги тим, хто її потребує.
- Постраждалі, які потребують екстреної медичної допомоги. Першу допомогу надають тільки спеціально навчені люди.
- Постраждалі в стані стресу. Надайте ППД і залишайтеся поруч,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



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



Як допомогти, якщо в людини АГРЕСІЯ?

Протокол надання допомоги

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

