

# Как могут волонтеры поддерживать прибывающих из **Украины?**

Пособие для оказания первой  
психологической помощи



## Что такое ППП?

Первая психологическая помощь (ППП) - это гуманная и поддерживающая реакция на страдающего человека, который может нуждаться в поддержке.



### Правильное обеспечение ППП означает:

- 1 Уважать безопасность, достоинство и права человека.
- 2 Адаптировать свои действия с учетом культурных норм человека.
- 3 Знать о других методах поддержки в чрезвычайной ситуации.
- 4 Следить и заботиться о своём состоянии.

## Принципы действия ППП

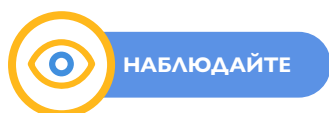


### ПОДГОТОВКА

Узнайте подробнее о кризисном событии.

Узнайте подробнее о существующих услугах и поддержке.

Узнайте подробнее о вопросах безопасности.



### НАБЛЮДАЙТЕ

Следите за безопасностью.

Выявляйте людей с очевидными неотложными базовыми потребностями.

Выявляйте людей с серьезными стрессовыми реакциями.



### СЛУШАЙТЕ

Подходите к людям, которые возможно нуждаются в поддержке.

Спрашивайте о нуждах и проблемах людей.

Слушайте людей и помогайте им успокоиться.



### СОЕДИНЯЙТЕСЬ

Помогайте людям удовлетворять основные потребности и получать доступ к услугам.

Помогайте людям справляться с проблемами.

Вводите людей в контакт с их родными и с социальной поддержкой.

Делитесь информацией.

## Этика

Список «что делать и не делать» с точки зрения этики предлагается в качестве руководства по поведению, чтобы не причинять вреда человеку, обеспечивать наилучший уход и действовать только в интересах человека.

Предлагайте помощь самыми подходящими и удобными способами для поддерживающих вами людей и совпадающих с их потребностями. Не забывайте о том, что означает это этическое руководство с точки зрения вашего культурного контекста.



### ЧТО ДЕЛАТЬ

Будьте честными и надёжными.

Уважайте право человека принимать свои собственные решения.

Знайте и отвергните ваши собственные предубеждения и стереотипы.

Дайте людям знать, что даже если они сейчас отказываются от помощи, они всё равно могут обратиться за помощью в будущем.

Ведите себя уважительно, учитывая культуру, возраст и пол человека.

Уважайте приватность и соблюдайте конфиденциальность истории человека, если это целесообразно.



### ЧТО НЕ ДЕЛАТЬ

Не используйте вашу позицию помощника в других целях.

Не просите у человека денег или одолжений за помощь.

Не давайте пустых обещаний и не предоставляйте людям ложную информацию.

Не преувеличивайте свои способности.

Не заставляйте людей принимать помощь, не навязывайтесь и не будьте назойливыми.

Не заставляйте людей рассказать вам их историю.

Не делитесь историей человека с другими.

# Как оказывать первую психологическую помощь (ППП)

## Язык тела

- 1 Подходите к человеку осторожно и спокойно, устанавливайте и держите зрительный контакт.
- 2 Представьте себя, свою роль и организацию, если вы с какой-то связаны.
- 3 Стойте лицом к человеку и опуститесь на колени, чтобы быть на одном уровне с ним.
- 4 Слушайте активно и перефразируйте то, что человек вам говорит для лучшего понимания ситуации.
- 5 Используйте спокойный и мягкий тон, предложите руку или обнимите, если это уместно.
- 6 Напомните человеку, что они в безопасности и что вы здесь, чтобы слушать их.
- 7 Нормализуйте чувства дистресса в ненормальных обстоятельствах.

## Что говорить

- «Я понимаю, что вы расстроены...».
- «Мне очень жаль это слышать...».
- «Мне очень жаль, что вам пришлось пройти через это...».
- «Теперь вы в безопасности, и я здесь чтобы вас слушать».
- «Это нормально чувствовать себя так после того, что произошло».
- «Вы очень сильные и смелые, потому что выражаете то, что переживаете».
- «Я очень благодарен что вы делитесь этим со мной».



## Люди, которым нужно больше, чем только ППП

Некоторым людям понадобится намного больше, чем только ППП. Знайте ваши ограничения и просите помощь от других, которые могут оказывать медицинскую или другую помощь для спасения жизни.

## Люди, которые нуждаются в срочной дополнительной и более серьёзной поддержке



Люди с серьезными и угрожающими жизни травмами, нуждающимися в неотложной медицинской помощи.



Люди, которые сильно расстроены и не в состоянии заботиться о себе или своих детях.



Люди, которые могут причинить себе вред.



Люди, которые могут причинить вред другим.



Люди, проявляющие физические симптомы стресса (например: обморок).

## Дополнительная информация

Чтобы получить дополнительные советы по оказанию первой психологической помощи, обратитесь к [полноформатному пособию](#) отсканировав QR-код:

