

Як можуть волонтери підтримувати осіб, які прибувають з **України**?

Посібник для надання першої
психологічної допомоги



Що таке ППД?

Перша психологічна допомога (ППД) передбачає забезпечення гуманної відповіді на страждання іншої людини, яка в т.ч. може потребувати психологічної підтримки, та надання цій особі такої підтримки.



Надавати ППД відповідально означає:

- 1 Поважати безпеку, гідність та права інших.
- 2 Підлаштовувати свої дії відповідно до культури, з якої походить людини.
- 3 Знати про інші заходи реагування на надзвичайні ситуації.
- 4 Слідкувати за своїм станом та піклуватися про себе.

Принципи ППД



ПІДГОТОВКА

Дізнайтеся більше про кризову подію.

Знайдіть інформацію про наявні послуги та підтримку.

Дізнайтеся більше про забезпечення норм безпеки.



СПОСТЕРІГАЙТЕ

Перевірте, чи виконуються безпекові норми.

Подивіться, чи є навколо люди, чиї базові потреби повинні бути терміново задоволені

Проскануйте натовп на наявність людей в сильному шоковому стані, стані дистресу, горя.



СЛУХАЙТЕ

Підійдіть до людини, яка може потребувати підтримки.

Запитайте цю людину про її потреби та переживання.

Вислухайте людину і допоможіть їй відчувати себе більш спокійно.



ПОБУДУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК

Допоможіть оточуючим Вас людям забезпечити свої базові потреби та отримати необхідну допомогу.

Допомагайте людям впоратися із наявними проблемами.

Надавайте їм інформаційну підтримку.

Етика

Етичні вказівки стосовно того, що можна та чого не можна робити, пропонуються тут в якості керівництва, яке допоможе: уникнути заподіяння подальшої шкоди особі; забезпечити найкращий можливий догляд за особою; та підкаже як діяти лише в найкращих інтересах цієї особи.

Пропонуйте допомогу в той спосіб, який є найприйнятнішим та найкомфортнішим для людини, якій Ви допомагаєте. Обдумайте, яким чином надані етичні вказівки можуть бути втілені в життя в умовах наявного культурного контексту.



ВАРТО

Бути чесним; показати, що Вам можна довіряти.

Поважати право іншої людини на прийняття власних рішень.

Усвідомити та відкинути свої власні упередження та стереотипи.

Дати людині зрозуміти, що навіть якщо зараз вона відмовиться від допомоги, то все одно матиме право отримати її у майбутньому.

Поводитися відповідно до віку, статі та культури, з якої походить людина.



НЕ ВАРТО

Не експлуатуйте свої стосунки із підопічними.

Не просіть у підопічних гроші або послуги в обмін на допомогу.

Не давайте пустих обіцянок, не брешіть та не надавайте людям неправдиву інформацію.

Не перебільшуйте, говорячи про свої навички.

Не змушуйте людей приймати будь-яку допомогу, не нав'язуйтеся і не будьте настирливими.

Не змушуйте людей ділитися з Вами своїми історіями.

Як надавати першу психологічну допомогу (ППД)

Мова тіла

- 1 Підходьте до людини спокійно та обережно, не поспішаючи; при цьому треба тримати зоровий контакт.
- 2 Представтеся, поясніть, яку роль Ви виконуєте та яку організацію представляєте.
- 3 Поверніться до людини обличчям та присядьте таким чином, аби Ваше обличчя знаходилося на рівні обличчя людини, з якою Ви розмовляєте.
- 4 Виступайте в ролі активного слухача; перефразуйте те, що каже інша людина, щоб краще зрозуміти її ситуацію.
- 5 Ваш голос має звучати м'яко й спокійно; запропонуйте людині рукостискання або ж обійми, якщо це доречно та може бути їй потрібне.
- 6 Нагадайте співрозмовнику(-ці), що він/вона у безпеці, і що Ви знаходитесь тут, щоб вислухати їх.
- 7 Поясніть, що почуття тривоги та стресовий стан є цілком нормальними для таких обставин.

Фрази, які Ви можете при цьому використовувати

«Я розумію, що Вам зараз важко...»

«Мені дуже шкода це чути...»

«Мені так шкода, що Вам довелося через це пройти...»

«Зараз Ви в безпеці, і я знаходжуся тут саме для того, щоб Вас вислухати»

«Після всього, що з Вами трапилося, почуватися так - цілком нормально»

«Ділитися пережитим - не просто, це вимагає від людини надзвичайної внутрішньої сили, Ви дуже хоробрій(-а)»

«Я дуже вдячний(-а), що Ви вирішили поділитися цим досвідом зі мною»



Люди, яким потрібна більш ґрунтовна допомога (не тільки ППД)

Деяким людям знадобиться набагато більше, ніж просто ППД. Тверезо оцінійте свої можливості та зверніться до інших осіб, які можуть надати необхідну медичну або ж будь-яку іншу допомогу, щоб врятувати чиєсь життя.

Категорії людей, які терміново потребують більш ґрунтовної допомоги



Люди з серйозними ушкодженнями, що можуть загрожувати життю, потребують першої невідкладної медичної допомоги.



Люди в стані глибокого смутку, які нездатні попіклуватися про себе або своїх дітей.



Люди, які можуть завдати собі ушкоджень.



Люди, які можуть завдати шкоди оточуючим.



Люди із фізичними проявами дистресу та тривоги (напр., втрата свідомості)

Додаткова інформація

Для отримання додаткових порад із надання першої психологічної допомоги, зверніться до повноформатного довідника, відсканувавши QR-код:

