

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:

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

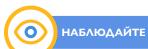
Принципы действия ППП



Узнайте подробнее о кризисном событии.

Узнайте подробнее о существующих услугах и поддержке.

Узнайте подробнее о вопросах безопасности.



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

- 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.

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.

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, 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:

