



Вітаємо Вас!

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)

- це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу



ППД – це не професійне психологічне консультування, оскільки не передбачає детального обговорення, аналізу чи встановлення хронології та суті подій, які викликали стан дистресу

Перша екстрена допомога ВКЛЮЧАЄ:



А

НЕНАВ'ЯЗЛИВЕ НАДАННЯ ПРАКТИЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ;

В

оцінку потреб і проблем;

С

надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);

Д

вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити, вміння втішити і допомогти людині ЗАСПОКОЇТИСЯ;

Е

НАДАННЯ ДОПОМОГИ В ОТРИМАННІ ІНФОРМАЦІЇ, ВСТАНОВЛЕННІ ЗВ'ЯЗКУ З ВІДПОВІДНИМИ СЛУЖБАМИ І СТРУКТУРАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ;

Ф

ЗАХИСТ ВІД ПОДАЛЬШОЇ ШКОДИ

КОЛИ НАДАВАТИ ППД?

Хоча люди можуть потребувати допомоги та підтримки протягом тривалого часу після кризової події, ППД призначена для підтримки тих, хто щойно від неї постраждав



Можна надати ППД, коли вперше встановлюєш контакт з людьми, які перебувають у стані дистресу



Зазвичай, це відбувається під час або відразу після події, але іноді – через кілька днів або тижнів, залежно від того, як довго тривала подія і наскільки травмуючою вона була



ЕТИКА НАДАННЯ ППД:



Бути чесним з
постраждалим



Поважати думку
постраждалого



Звільнитися від
власних стереотипів



Поважати
етнокультурні, гендерні
особливості



Не пропонувати
жодних матеріальних
благ



Не обіцяти того, що
не можеш виконати



Не пропонувати
допомогу насильно



Пояснити, що допомогу
можна при бажанні
отримати пізніше

ПРИНЦИПИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



НЕВІДКЛАДНІСТЬ

**ЦІЛІСНІСТЬ І ПРОСТОТА
ПСИХОЛОГІЧНОГО
ВПЛИВУ**

**БЛИЗЬКІСТЬ ДОПОМОГИ
ДО МІСЦЯ ПОДІЇ**

**ВПЛИВ НА СИМПТОМ, А
НЕ НА СИНДРОМ**

**ОЧІКУВАННЯ, ЩО
НОРМАЛЬНИЙ СТАН
МАЄ ВІДНОВИТИСЯ**

ГОСТРІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУЮЧУ ПОДІЮ

СТРАХ

ПСИХОМОТОРНЕ
ЗБУДЖЕННЯ

СТУПОР

НЕРВОВЕ
ТРЕМТІННЯ



ІСТЕРИКА

ПЛАЧ

АГРЕСІЯ

МАЯЧНЯ І
ГАЛЮЦИНАЦІЇ

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У РАЗІ ГОСТРИХ РЕАКЦІЙ НА ТРАВМУЮЧУ ПОДІЮ

СТРАХ



Ознаки

- напруження м'язів (особливо м'язів обличчя);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхневе дихання;
- безпорадність, знижена здатність до контролю власної поведінки

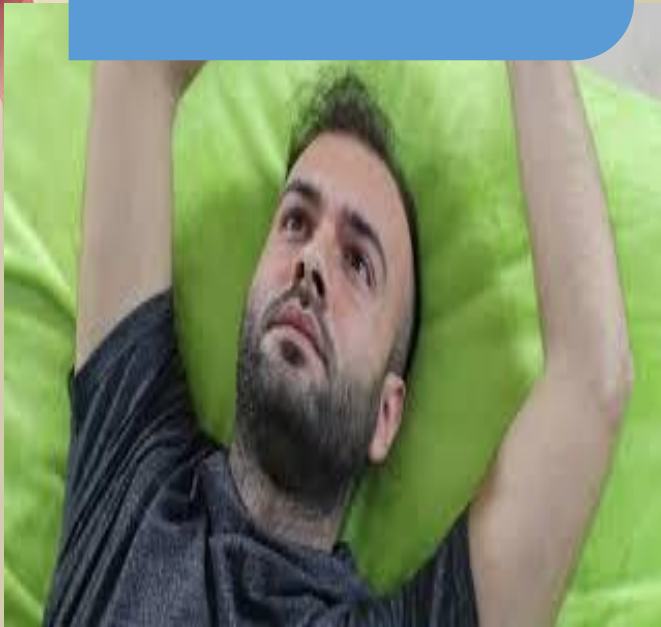
НЕ МОЖНА!

Висміювати людину, називати боягузом. Боятися всі: страх – корисна емоція, він допомагає уникнути небезпеки і вижити. Боротися зі страхом потрібно лише тоді, коли він надмірний і заважає

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш пульс і зрозумів, що ви спокійні. Це буде для нього сигналом: «Я – поряд, ти не один».
2. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному ритмі з вами.
3. Якщо потерпілий говорить, вислухайте його. Продемонструйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.
5. Якщо ситуація вимагає швидкого реагування, продемонструйте, як потрібно діяти, скажіть: «Роби, як я!»

СТУПОР



Ознаки

- різке зменшення або повна відсутність рухів і мовлення;
- відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики);
- непорушність, яка може доходити до «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості або колапсу.

НЕ МОЖНА!

Залишати потерпілого без допомоги. В такому стані людина безпомічна, вона не може подбати про себе й уникнути небезпеки. Якщо ступор триватиме довго, настане фізичне виснаження

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Ваше завдання: будь-що домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.
2. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до долонь. Великі пальці згинати не потрібно.
3. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.
4. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху.
5. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).
6. Можна плеснути долоню потерпілого тильною стороною своєї долоні.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

ПСИХОМОТОРНЕ ЗБУДЖЕННЯ



Ознаки

- різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії;
- неприродне голосне швидке мовлення (людина говорить, не зупиняючись, іноді – безглузді речі);
- потерпілий часто не реагує на навколишніх (на зауваження, прохання, накази).

НЕ МОЖНА!

Сперечатися, сваритися з потерпілим. Вдаватися до прямої агресії щодо нього (наприклад, бити). Ставити запитання

1. Пам'ятайте, що постраждалий може завдати ушкоджень собі чи оточуючим.

2. Використовуйте прийом «обхоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притуліть його й злегка схиліть на себе

3. Ізольуйте потерпілого. Нехай поруч буде якомога менше людей. Проте не залишайтеся наодинці з постраждалим! Це може бути небезпечно.

4. Дайте потерпілому можливість «розрядитися». Наприклад, виговоритися чи зробити щось, пов'язане з високим фізичним навантаженням.

5. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні з потерпілим.

6. Замість звинувачень «Що ти за людина! Чому не можеш помовчати», скажіть про своє ставлення до його дій. «Ти дуже знервований. Тобі хочеться все розбити. Може, разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації?». Якщо звинувачувати постраждалого, то можна стати об'єктом його агресії!

7. Масажуйте постраждалому «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про його стан, почуття.

Ознаки

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ



- нервові тремтіння починається зненацька, зразу ж після травмивної події чи через певний час після її закінчення;
- тремтить усе тіло чи окремі його частини (людина не може втримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку, випити води тощо);
- реакція триває досить довго, до кількох годин;
- потім людина відчувається дуже втомленою і потребує відпочинку

НЕ МОЖНА!

Обіймати потерпілого або тулити його до себе. Намагатися зігріти, укривати чимось теплим. Заспокоювати потерпілого, говорити, щоб він опанував себе, «взяв у руки»

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть його протягом 10-15 секунд.
3. Попередньо поясніть людині, для чого ви це робите, інакше вона може сприйняти ваші дії як вияв агресії.
4. Після того, як тремтіння припиниться, дайте постраждалому можливість відпочити. Добре, якщо він зможе заснути. Важливо: відрізнати звільнення від нервового напруження через тремтіння від дрижання через знесилання і переохолодження (у цьому разі людину потрібно зігріти).

ІСТЕРИКА



Ознаки

- зберігається свідомість;
- людина робить надмір рухів;
- театральні пози, жестикуляція;
- мова емоційно насичена, швидка;
- інколи людина голосно плаче, ридає;
- може бути нестримний сміх

НЕ МОЖНА!

Потурати бажанням потерпілого. Підтримувати переконання, що істеричною поведінкою можна досягти чогось позитивного.

1. Позбавтеся глядачів, створіть спокійні умови.
2. Залишайтеся з постраждалим наодинці, якщо це не буде для вас небезпечним.
3. Якщо потрібно звернути на себе увагу і домогтися якоїсь реакції – зробіть щось несподіване, що може здивувати (можна дати ляпаса, облити водою, з гуркотом кинути предмет, різко крикнути на потерпілого).
4. Говоріть упевнено, короткими чіткими фразами: «Ходімо зі мною», «Випий води», «Умийся».
5. Після істерики приходить втома. Покладіть потерпілого спати, до прибуття фахівця спостерігайте за його станом.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

ПЛАЧ



Ознаки

- тремтять губи;
- пригнічений вираз обличчя;
- обличчя напружене;
- ознак збудження немає (на відміну від істерики);
- людина плаче чи намагається стримувати сльози

НЕ МОЖНА!

Говорити «Ти ж чоловік – кріпися» або «Ти ж жінка, а жінка зможеш витримати все». Ставити запитання, давати поради. Заспокоювати потерпілого словами: «Не плач, все буде добре»

1. Знайдіть безпечне місце, де немає людей.
2. Попросіть дозволу побути поруч. Установіть із потерпілим фізичний контакт: доторкніться до нього, візьміть за руку чи покладіть свою руку йому на плече або на спину. Важливо, щоб він відчув вашу присутність.
3. Дайте потерпілому можливість виплакати й виговоритися. Ваше завдання – вислухати його.
4. Застосовуйте прийоми активного слухання, вони допоможуть потерпілому звільнитися від горя:
 - згоджуйтеся, періодично говоріть «ага», «так», киваючи головою, аби підтвердити, що слухаєте й співчуваєте;
 - повторюйте уривки фраз, у яких людина описує свої почуття (наприклад, «тобі сумно», «самотньо», «ти стомився» тощо);
 - говоріть про свої почуття й почуття потерпілого.

АГРЕСІЯ



Ознаки

- дратівливість;
- невдоволення;
- гнів;
- намагання вдарити когось;
- удари руками по чомусь (наприклад, по стіні);
- словесні образи, лайка;
- м'язове напруження;
- підвищення кров'яного тиску..

НЕ МОЖНА!

- Ігнорувати агресивну поведінку. Це може призвести до небезпечних наслідків: через втрату контролю людина в стані агресії може здійснити необдумані вчинки, спричинити шкоду собі чи іншим.
- Залишатися наодинці з агресивною людиною, особливо з озброєною

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Заберіть у агресивно налаштованої людини зброю.
2. Зведіть до мінімуму кількість присутніх.
3. Дайте постраждалому можливість «розрядитися» (наприклад, виговориться чи «побити» подушку).
4. Доручіть йому роботу, зв'язану з високим фізичним навантаженням.
5. Будьте доброзичливими. Навіть, якщо ви не згодні, не сперечайтесь з потерпілим. Інакше агресія буде спрямована на вас.
6. Спробуйте розрядити ситуацію смішними коментарями чи діями.
7. Агресію може зменшити страх покарання у разі: якщо потерпілий не має на меті отримати вигоду від своєї агресивної поведінки (наприклад, домогтися чогось, змусити оточуючих діяти певним чином); якщо покарання строге і ймовірність його здійснення велика.

МАЯЧНЯ І ГАЛЮЦИНАЦІЇ

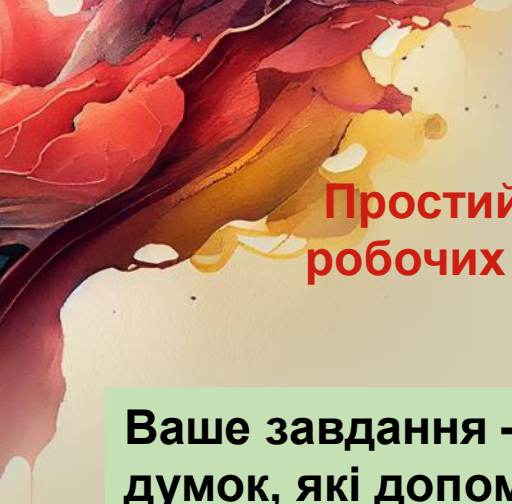


НЕ МОЖНА!

Переконувати потерпілого в хибності уявлень. У такій ситуації це зробити неможливо.

АЛГОРИТМ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

1. Стежте, щоб потерпілий не нашкодив собі й навколишнім.
2. Заберіть від нього предмети, що потенційно можуть бути небезпечними.
3. Відведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його одного.
4. Говоріть із постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним.
5. Потрібно викликати фахівців (психіатра) або транспортувати потерпілого із відповідним супроводом у медичний заклад.



Техніка «5 пальців»

Простий і ефектний спосіб навчитися закінчувати та відключатися від робочих процесів. Допомагає профілактиці вигорання. Зберігайте себе, щоб не втратити.

Ваше завдання — знайти п'ять думок, які допомагатимуть вам говорити про те, що робота закінчилася і про неї можна більше не думати. Кожен матиме свої фрази. Запишіть їх, щоб можна було звернутися до них наприкінці робочого дня.

Наприклад:

- 👉 Сьогодні я прийняла X клієнтів.
- 👉 Я була їм корисна в міру своїх можливостей.
- 👉 Кожен отримав той результат, який йому потрібен саме сьогодні.
- 👉 Це був добрий досвід.

Сьогодні мій робочий день завершено.

Перед тим, як повертаєтеся додому, берете собі 5 хвилин часу і прочитуєте вголос або послідовно всі п'ять фраз, загинаючи пальці. Цей простий ритуал допоможе завершити контакт із роботою та всіма процесами, з нею пов'язаними. Повторюйте регулярно протягом 3-4 тижнів, щоб навик «вбудувався» всередину і став частиною вас.