



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

- ознаки, які я можу побачити
- ознаки, які можуть помітити близькі
- методи та прийоми самодопомоги
- методи та техніки допомоги близькій людині



Перша психологічна допомога – це підтримка та практична допомога дітям та дорослим, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитої або поточної кризової події.

Перша психологічна допомога **ДОЗВОЛЯЄ**:

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Перша психологічна допомога - це

- 1 ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- 2 оцінка потреб і проблем людини;
- 3 надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (їжа, вода, інформація, встановлення зв'язку із відповідними службами);
- 4 вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- 5 вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- 6 захист від подальшого ушкодження.

Ситуації, коли люди потребують першої психологічної допомоги:

- ✓ ситуації катастрофи чи стихійного лиха; участь у бойових діях;
- ✓ ситуації потерпання від наслідків тероризму, насилля;
- ✓ гуманітарні кризи, які змушують покинути дім;
- ✓ великі ДТП;
- ✓ складні життєві обставини, пов'язані зі звісткою про невиліковну хворобу особи або її близьких, про смерть близької людини, про непередбачувані зміни життєвих обставин тощо.

Які ознаки підказують, що людина потребує першої психологічної допомоги ?



Фізичні симптоми:

- м'язова напруга, тремтіння;
- порушення сну;
- головний, м'язовий біль, болі у серці;
- порушення апетиту;
- підсилення потягу до куріння чи алкоголю;
- сильне відчуття втоми;
- реакція здригання.



Емоційні реакції:

- надмірна схвильованість;
- труднощі зосередження уваги на чомусь;
- збудженість;
- надмірна дратівливість;
- злість, гнів, агресія;
- тривога, страх;
- побоювання, що станеться щось погане;
- почуття провини.



Особливості поведінки:

- дезорієнтованість;
- збентеженість, розгубленість, відчуття нереальності;
- замкнутість, апатичність;
- плач;
- паніка;
- нездатність дбати про себе.

Надання першої психологічної допомоги близькій людині

Як підготуватися ?

- З'ясуйте, що трапилось.
- Зрозумійте, кризова ситуація закінчилася чи триває.
- Дізнайтеся, чи існує небезпека на місці подій, чи є місця, яких слід уникати.
- Дізнайтеся, чи постраждала близька людина.
- З'ясуйте, хто надає базові послуги та коли і де можна отримати до них доступ.

Як спілкуватися ?

- Знайдіть тихе місце для розмови.
- Зберігайте конфіденційність розмови.
- Активно слухайте: кивайте головою, говоріть «так... гм...».
- Чесно кажіть, що ви знаєте, а що ні «Я не знаю, але спробую дізнатися».
- Говоріть, м'яко, спокійно, просто.
- Допоможіть заспокоїтися.

Що робити ?

- Допоможіть близькій людині задовольнити базові потреби в їжі, воді, тимчасовому житлі тощо.
- Дізнайтеся, чого потребує людина та надайте практичну допомогу.
- Допоможіть встановити контакти з доступними службами, які потрібні зараз чи будуть потрібні у майбутньому.
- Допоможіть близькій людині отримати всю необхідну доступну інформацію (про подію, інших людей, безпеку, права, доступ до потрібних послуг).
- Залучайте близьку особу у процес ухвалення важливих рішень.
- Заохочуйте використання позитивних стратегій подолання стресових ситуацій.
- Якщо ваша близька людина мовчить, просто будьте поруч.

Прийоми самодопомоги у стресових ситуаціях



При страху

- Сформулюйте подумки, а потім промовте вголос, що саме викликає страх. За можливості, поділіться своїми переживаннями з оточуючими людьми.
- При наближенні нападу страху дихайте неглибоко і повільно – вдихайте через рот, а видихайте через ніс.
- Закрийте на мить очі, зробіть 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

При тривозі

- Спробуйте зрозуміти, що саме вас турбує. Цього може бути достатньо, щоб знизити рівень напруги.
- Зробіть декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.
- Розумові операції допомагають знизити рівень тривоги. Спробуйте рахувати: напр., по черзі в думці віднімати від 100 то 8, то 9; порахуйте, на яке число припадав другий четвер минулого місяця. Згадайте або складайте вірші, придумуйте рими тощо.

При агресії

- З силою стукніть рукою (ногою) і з відчуттям проговоріть: "Я злюся".
- Проговоріть свої відчуття іншій людині.
- Дайте собі фізичне навантаження.

При істериці

Якщо виникає думка про те, що слід припинити істерику, це вже перший крок на шляху до її припинення. Наступні кроки:

- Відійдіть від свідків істерики, залишайтеся на самоті.
- Вмийтеся холодною водою.
- Зробіть дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих – до тих пір, поки не вдасться заспокоїтися.

При нервовому тремтінні

Якщо ви відчуваєте нервово тремтіння (тремтять руки) і ви не можете заспокоїтися:

- Спробуйте посилити тремтіння, щоб скинути зайву напругу.
- Спробуйте не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само по собі.

Прийоми допомоги близькій людині у стресових ситуаціях



При страху

- Покладіть руку близької людини собі на зап'ястку, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде сигналом: "Я зараз поряд, ти не один!".
- Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте близьку людину дихати в одному ритмі з вами.
- Слухайте, виявляйте зацікавленість.
- Зробіть легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

При тривозі

- Спробуйте розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. Можливо, вона усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.
- Часто тривога виникає при нестачі інформації. Допоможіть скласти план, як отримати необхідну інформацію.
- Спробуйте переключити людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін.
- Організуйте фізичне навантаження.

При агресії

- Забезпечте усамітнення близької людини або зменшіть кількість оточуючих.
- Дайте можливість "випустити пару" (виговоритися або "побити" кулаками землю).
- Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Будьте доброзичливим.
- Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.

При істеричі

- Зробіть так, щоб не було глядачів, створіть, за можливості, спокійну обстановку. Залишайтеся з особою віч-на-віч, якщо це безпечно.
- Зробіть щось несподіване (облити водою, різко крикнути)
- Говоріть короткими фразами, упевненим тоном: "Випий води", "Умийся водою".
- Після істерики настає упадок сил. Покладіть близьку людину спати.

При нервовому тремтінні

- Спробуйте посилити тремтіння близької людини. Візьміть її за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
- Продовжуйте розмовляти з нею.
- Після завершення реакції дайте можливість відпочити. Бажано покласти її спати.