



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ (ДІТАМ), ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ/ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

За матеріалами Сергія Подмазіна
(частина 1)

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу.

ППД може надати не лише професійний психолог, а й **інший спеціаліст**, людина, яка знайома з правилами надання першої психологічної допомоги.

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

Перша психологічна допомога включає:

- ненав'язливе **надання** практичної допомоги та **підтримки**;
- **оцінку** потреб і проблем;
- надання допомоги у **задоволенні** нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- вміння **вислуховувати** людей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння **втішити і допомогти** людині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- **захист** від подальшої шкоди.



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ (ДІТАМ), ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ/ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

За матеріалами Сергія Подмазіна
(частина 2)

Завдання першої психологічної допомоги:

- **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.

Хто потребує першої психологічної допомоги (ППД)?

ППД **призначена** для людей, які знаходяться в стані дистресу в **результаті** щойно пережитого або поточної важкої **кризової події**.

Однак не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. **Не можна нав'язувати** допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба **бути з тими**, хто, можливо, **захоче** отримати **підтримку**.

Бувають ситуації, коли люди потребують **серйознішої допомоги, ніж ППД**. Ті, які надають ППД, мають розуміти межі власних можливостей і **звертатися за допомогою до професіоналів** – медичних працівників, психологів, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування або громадських організацій присутніх на місці події.



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ (ДІТАМ), ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ/ ПЕРЕБУВАЛИ У ЗОНІ ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ

За матеріалами Сергія Подмазіна
(частина 3)

Стани, при яких потрібна негайна професійна допомога інших спеціалістів:

- **важкі травми**, що загрожують життю та вимагають екстренної медичної допомоги;
- **зміни в психічному стані**, який не дозволяє особам самотійно піклуватися про себе або про своїх дітей;
- стан, у якому людина може **заподіяти шкоду собі**;
- стан, у якому людини може **заподіяти шкоду іншим**.

Як і коли надавати першу психологічну допомогу (ППД)?

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**, в залежності від того, як довго тривала подія і на скільки травмуючою вона була.

Де надавати першу психологічну підтримку (ППД)?

ППД можна надавати **у будь-якому порівняно безпечному місці** – безпосередньо на місці події, якщо мова йде про окремий нещасний випадок, або в місцях надання допомоги постраждалим, наприклад, в медичних установах, притулках і таборах переселенців, школах, пунктах розподілу гуманітарної допомоги.

Бажано **намагатися надавати ППД там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод** з боку оточуючих.