

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА НА ПОЛІ БОЮ

Протокол Yahaalom (Ізраїль)

СТРЕСОВІ ФАКТОРИ БОЮ:

- надзвичайні фізичні зусилля;
- погодні умови;
- очікування та невідомість;
- надмірний шум;
- сцени складні для сприйняття;
- загроза смерті;
- несподівані події.

ОЗНАКИ БОЙОВОГО СТРЕСУ:

- відстороненість, відчуження;
- тремтіння, відлюдність;
- розгубленість та емоційне перевантаження;
- безпорадність.

Все це призводить до порушення діє спроможності.

ПРОТОКОЛ:

- 1. Встановіть контакт** (зоровий, слуховий, реагуючий). Поглянь на мене! Я потисну тобі руку – потисни мені її у відповідь!;
- 2. Підкресліть прихильність** (Я буду з тобою, ти не один);
- 3. Запитайте про факт.** Короткі, засновані на фактах запитання: Де ти стояв? Хто був тут із тобою? Хто твій командир?
- 4. Підтвердьте хронологію** (відбулося, відбувається, відбудеться). Ім'я.. ми були в будинку і в нас влучила ракета, вони все ще стріляють, ми повинні відповідати.
- 5. Дайте завдання, вплиове керівництво до негайних дій.** Візьми з собою зброю, сховайся біля вікна та стрілай у відповідь. Вставай. Ходімо.

Мова:

Під час інтервенції маєте бути наполеглива та чітка, але ні в якому разі не різка та агресивна. Уникайте емоційної та заспокоїливої мови.

Відео демонстрація: <https://youtu.be/tSa8lvPCpSY>

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІСЛЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПОДІЇ

Протокол Yahaalom

АДАПТАЦІЯ ДЛЯ ЦИВІЛЬНИХ

1. Встановіть контакт (зоровий, слуховий, реагуючий).
Поглянь на мене! Ти мене бачиш? Ти мене чуєш? Мене звати ... Як звати тебе? Ось моя рука, потисни її. Ти впорядку?

Цей етап важливий для зв'язку з реальністю.

2. Підкресліть прихильність

Я з тобою, ти не одна. Ти молодець. Ти справляєшся.

Цей етап важливий для зменшення відчуття самотності і спроможності.

3. Запитайте про факти

Короткі, засновані на фактах запитання: Яке сьогодні число? Де ти стояла? Хто був тут із тобою? Куди ти йшла? Звідки? Що сталося?

На цьому етапі ми допомагаємо активувати раціональність і знижуємо емоційний шквал.

4. Підтвердьте хронологію

Чітко повторюєте, що відбулося, що відбувається і що потрібно зробити. Чітко і лише про дії.

Ім'я.. Ти йшла з дому одна. Ішла до магазину по хліб. Поряд влучила ракета, обстріл продовжується, ми повинні подбати про безпеку.

Мета цього етапу відновити життєву неперервність, зменшити плутанину подій.

5. Дайте завдання, впливове керівництво до негайних дій. Вставай. Ходімо. Візьми дитину за руку. Принеси собі води/ Сховайся (лягай) тут.

Не просіть. Не виконуйте замість потерпілого.

Завдання цього етапу повернути людині контроль над собою і ситуацією, відновити самоефективність.

Мова: Під час інтервенції маєте бути наполеглива та чітка, але ні в якому разі не різка та агресивна. Уникайте