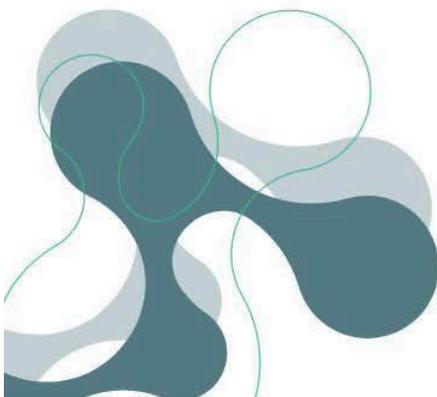
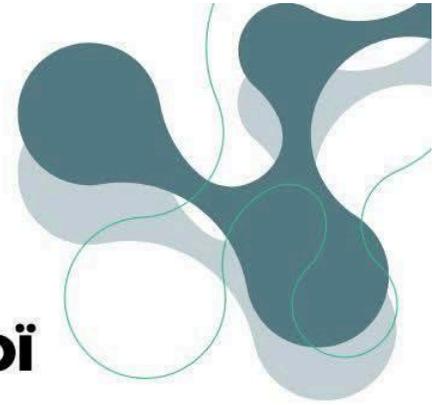


КОЛИ ПОТРІБНА ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА І ЯК ЇЇ НАДАТИ



КОЛИ ЛЮДИНА ПОТРЕБУЄ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ?

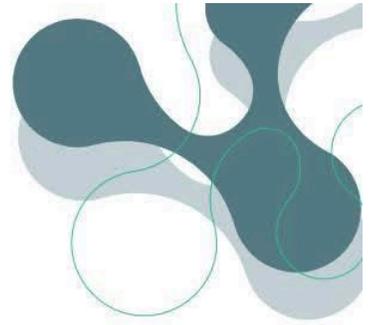


Перша психологічна допомога (ППД) — це не лікування, а практичні людські дії, які допомагають відчувати підтримку після травматичної події. Її надають одразу або в перші години після стресу.

Не кожен у кризі готовий прийняти допомогу. Але якщо знати, як виглядають ознаки дистресу, можна вчасно зрозуміти, коли саме ваша підтримка потрібна найбільше.



ЯКИМИ МОЖУТЬ БУТИ ОЗНАКИ ПОРУШЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ?



Специфічні вегетативні реакції (наприклад, "скляний" погляд)



Когнітивні порушення (наприклад, розгубленість)



Порушення емоційного реагування (наприклад, емоційні гойдалки)



Дезорганізація (наприклад, втрата контролю над діями)

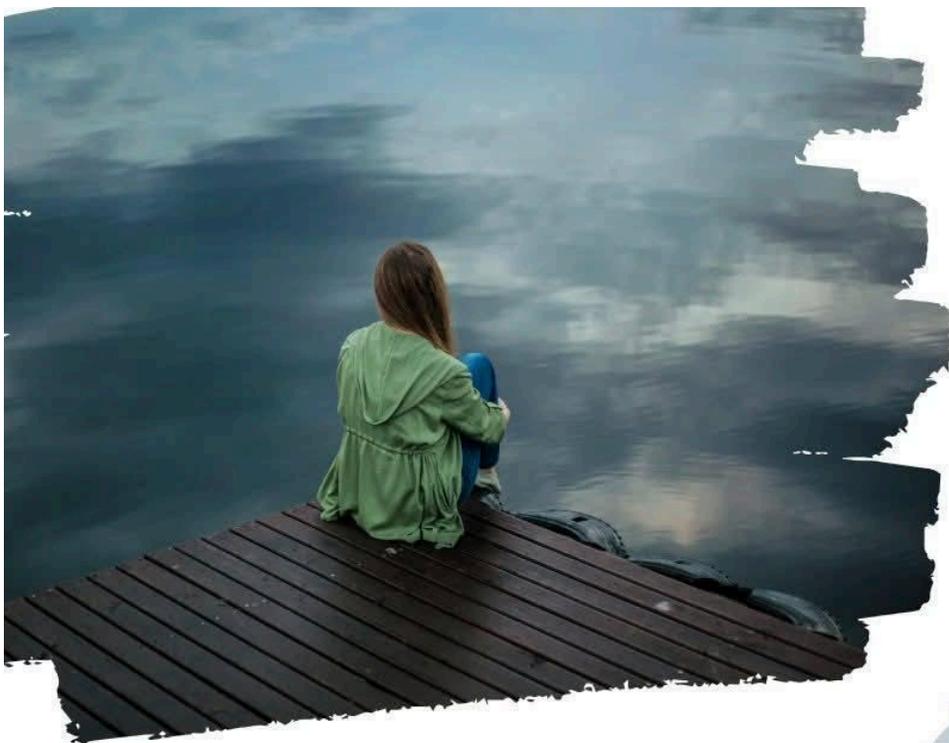


Порушення адаптації (наприклад, неадекватне сприйняття себе)



Деморалізація (наприклад, нехтування правилами етики)





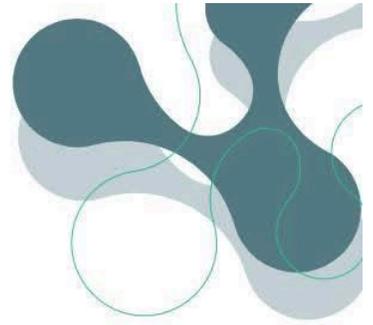
ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ЛЮДИНІ ВАЖКО?

Під час гострого стресу можуть з'являтися різні реакції:

- людині важко зосередитись або щось запам'ятати;
- вона не може прийняти рішення чи мислити логічно;
- настрої різко коливаються, наприклад, від байдужості до агресії;
- емоції здаються “неадекватними”: або занадто сильними, або зовсім відсутніми.



ЯК ТІЛО СИГНАЛІЗУЄ ПРО СТРЕС?



Прискорене серцебиття,
поверхнєве дихання



Тремтіння рук чи всього
тіла



Збліднення або сильне
почервоніння



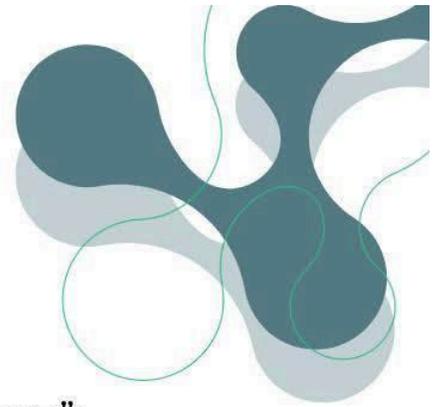
“Скляний” або
відчужений погляд



Млявість або безладна
активність

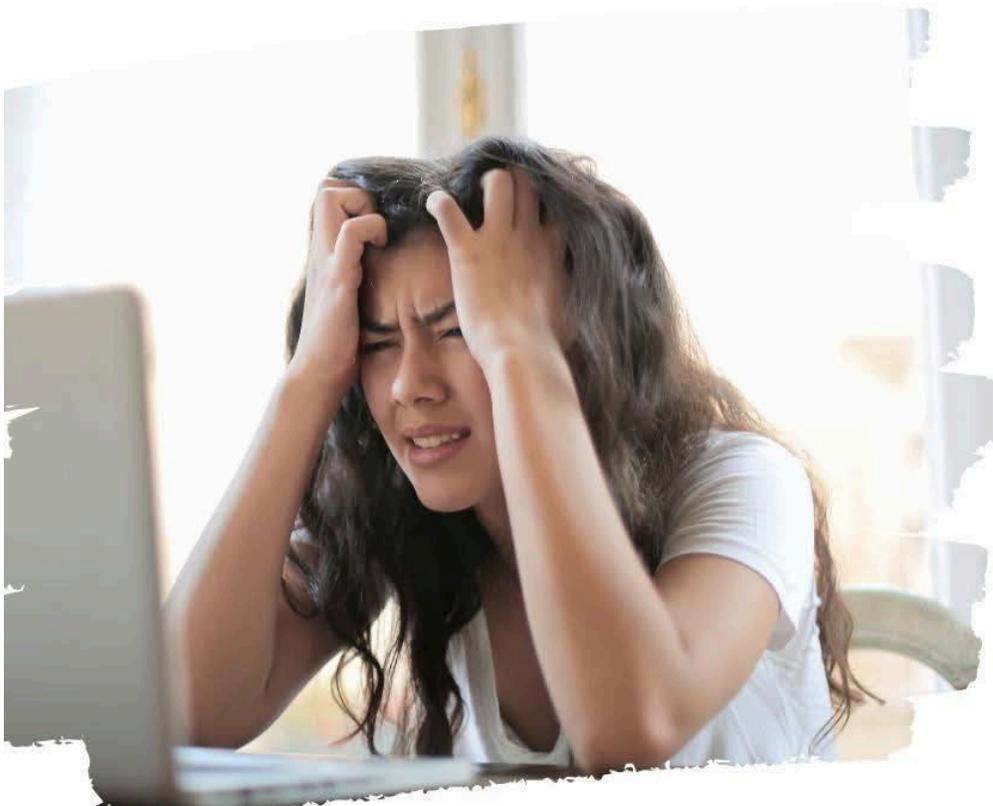


ОЗНАКИ ДЕЗОРГАНІЗАЦІЇ



Людина в стресі може “втратити орієнтири”:

- не розуміє, що відбувається;
- не може виконати прості дії чи команди;
- не координує свої рухи з іншими;
- відчуває повну розгубленість, безсилля або виснаження.



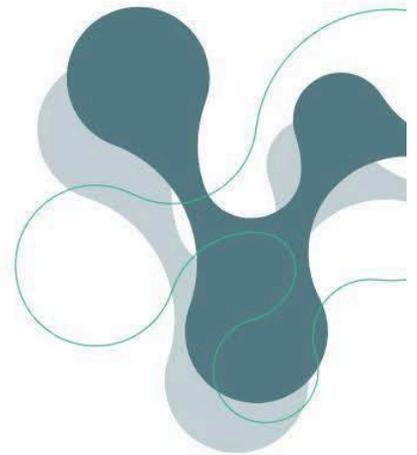


ДЕМОРАЛІЗАЦІЯ

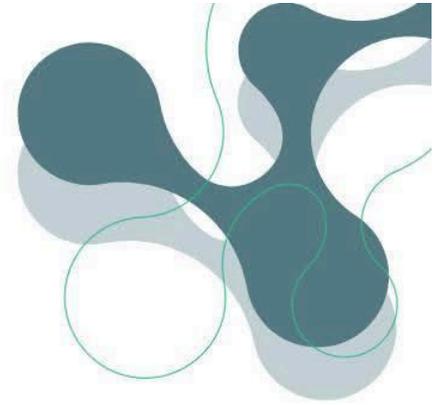
У кризі можуть з'явитися й ознаки деморалізації:

- людина ігнорує соціальні норми;
- стає грубою, цинічною, втрачає відчуття меж;
- знецінює власну поведінку або оточення.

Важливо розуміти, що це не “погана поведінка” — це теж сигнал про потребу в підтримці.



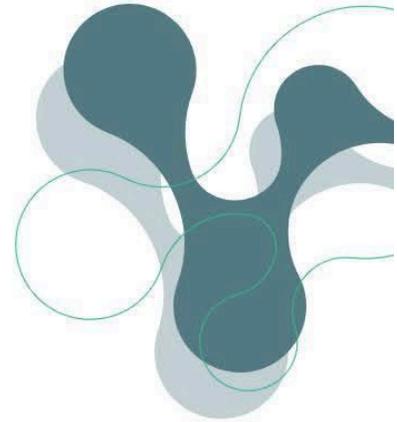
ЯК ДІЯТИ? КРОК 1. КОНТАКТ



Будьте поруч з людиною:

- представтеся, говоріть короткими реченнями;
- відведіть людину у безпечне місце;
- дайте їй води, сядьте поруч, говоріть спокійно;
- якщо можливо, дайте їй щось робити, навіть дрібницю. Це заземляє та повертає відчуття контролю.





ЯК ДІЯТИ? **КРОК 2. “УВІМКНІТЬ” МИСЛЕННЯ**

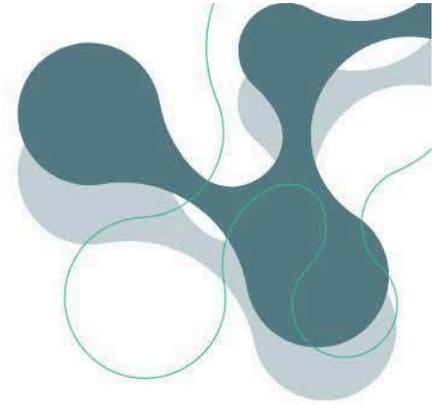
Ставте прості запитання, які вимагають коротких відповідей:

- “Скільки тобі років?”
- “Скільки часу ти знаходишся тут?”
- “Хочеш посидіти чи пройтися?”

Такі питання допомагають людині повернутися в реальність і відчувати контроль.



ЯК ДІЯТИ? КРОК 3. ВІДНОВЛЕННЯ ХРОНОЛОГІЇ ПОДІЇ



Допоможіть людині зрозуміти, що сталося:

- розкажіть події у логічній послідовності;
- поясніть, що небезпека минула, і що буде далі;
- передайте людину фахівцям.

Це знижує тривожність і повертає відчуття стабільності.



І ПАМ'ЯТАЙТЕ...

Не потрібно бути психологом, щоб допомогти.

Іноді достатньо просто бути поруч і сказати:
“Я з тобою. Ти не один / не одна”.

