

ОСОБИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШ ПРОФЕСІЙНОЇ НАГАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ:

ДИВІТЬСЯ

- » Упевніться у тому, чи на місці події безпечно.
- » Виявіть людей, які очевидно потребують невідкладного задоволення їхніх базових потреб.
- » Виявляйте людей із сильними стресовими реакціями.

СЛУХАЙТЕ

- » Встановіть контакт із людьми, яким може бути потрібна підтримка.
- » Дізнайтеся про їхні потреби і проблеми.
- » Вислуховуйте людей, допомагайте їм заспокоїтися.

ОБ'ЄДНУЙТЕ

- » Допоможіть людям задовольнити їхні базові потреби та отримати доступ до послуг.
- » Допоможіть їм упоратися з їхніми проблемами.
- » Надайте їм інформацію.
- » Допоможіть людям встановити контакт із близькими та отримати соціальну підтримку.

- » особи із серйозними травмами, які несуть загрозу життю, потребуватимуть невідкладної медичної допомоги;
- » особи, настільки засмучені, що вони неспроможні доглядати за собою або за своїми дітьми;
- » люди, які можуть завдати собі шкоди;
- » люди, які можуть завдати шкоди іншим.

ЛЮДИ, ЯКІ ЙМОВІРНО ПОТРЕБУВАТИМУТЬ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ:

Діти, у тому числі – підлітки, особливо розлучені зі своїми батьками або піклувальниками, можуть потребувати захисту від насильства і експлуатації, допомоги у задоволенні їхніх базових потреб.

Люди з соматичними захворюваннями, обмеженими фізичними чи психічними можливостями можуть потребувати особливої допомоги, щоб дістатися до безпечного місця, у захисті від насильства, отриманні доступу до медичної допомоги тощо. Це можуть бути літні люди, вагітні жінки, люди з важкими психічними розладами, порушеннями зору/слуху.

Люди груп ризику, уразливих до дискримінації та насильства, наприклад, жінки чи представники певних етнічних груп.

Пам'ятайте, що у всіх людей, у тому числі й у вразливих, є ресурс для подолання стресових ситуацій. Допоможіть вразливим людям скористатися власними ресурсами.



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА:

практичні поради психологів
Головного управління ДСНС України
в Чернігівській області



Проект реалізується ГО "Асоціація демократичного розвитку" у співпраці з Головним управлінням ДСНС України в області завдяки фінансовій підтримці Уряду Великої Британії в межах проекту «Жінки. Мир. Безпека»: відповіді на виклики війни», який виконується Українським Жіночим Фондом у партнерстві з ГО «Ла Страда - Україна», Асоціацією жінок-юристок України «Юрфем», Інформаційно-консультаційним жіночим центром, Українською фундацією громадського здоров'я та Центром «Жіночі перспективи» за сприяння Офісу Віцепрем'єр-міністерки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції та Апарату Урядової уповноваженої з питань гендерної політики.

Перша психологічна допомога (ППД) описує гуманні, підтримуючі дії, спрямовані на людину, яка страждає і яка може потребувати підтримки.

ППД включає:

ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;

- оцінювання потреб і занепокоєнь;
- надання допомоги у задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- слухання людей, не примушуючи їх говорити;
- розрада та заспокоєння;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки;
- захист людей від подальшої шкоди.

!!! Перша психологічна допомога не є професійним психологічним консультуванням.

ППД призначена для людей у стані стресу унаслідок нещодавно пережитої важкої кризової події. Ви можете надавати таку допомогу і дорослим, і дітям. Однак не кожна людина, що пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не нав'язуйте допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але будьте доступні для тих, кому підтримка може знадобитися.

Зазвичай ППД надається під час або одразу після надзвичайної події. У цей час подбайте про свою безпеку і безпеку того, хто потребує підтримки.

Щоб надавати ППД, не потрібно обов'язково мати кваліфікацію психолога чи спеціаліста з соціальних питань. Але краще працювати в якійсь організації або громадській групі. Діючи самостійно, ви можете піддати себе ризику, а ваші дії можуть негативно вплинути на координування заходів. Також ви навряд чи зможете перенаправити постраждалих до необхідних їм ресурсів і допомоги.

Пам'ятайте про етичні норми як рекомендації, спрямовані на запобігання ситуаціям, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій. Максимально добре надати допомогу, а також діяти виключно в інтересах постраждалих.

СЛІД

- » Бути чесним і надійним.
- » Поважати право людини на прийняття власних рішень
- » Розуміти і відкидати власні упередження.
- » Чітко пояснювати людям, що навіть у разі, якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її пізніше.
- » Поважати приватність і ставитися до розповіді людини як до конфіденційної інформації.
- » Поводитися відповідно до культурних традицій, віку і статі постраждалої особи.
- » Допомогаючи людям, зловживати своїми стосунками з ними.
- » Просити, щоб особа давала вам гроші або надавала послуги.
- » Давати порожні обіцянки чинеправдиву інформацію.
- » Перебільшувати свої вміння.
- » Нав'язувати свою допомогу, втручатися і бути наполегливими.
- » Змушувати людей розповідати Вам їхні історії.
- » Ділитися цими історіями з іншими.
- » Засуджувати особу за її дії або почуття.

НЕ СЛІД

- » Чесно кажіть, що ви знаєте, а що – ні. «Я не знаю, але спробую дізнатися».
- » Надавайте інформацію так, щоб людина вас розуміла – говоріть просто.
- » Покажіть, що ви розумієте їхні почуття, втрати або важливі події, про які вони розповідають, наприклад, про втрату домівки або смерть близької людини. «Мені дуже шкода...».
- » Визнайте сильні риси характеру людини і те, як вона змогла подбати про себе.
- » Дозволяйте людям поринути у мовчання.

ЩО НЕ СЛІД ГОВОРИТИ ТА РОБИТИ:

- » Не змушуйте людей розповідати про себе.
- » Не перебивайте, не підганяйте розповідь людини (наприклад, не дивіться на свій годинник і не говоріть зашвидко).
- » Не торкайтеся людини, якщо не впевнені, що це припустимо.
- » Не засуджуйте вчинки або почуття людини. Не кажіть: «Ви не повинні так думати» або «Радійте, що вижили».
- » Не вигадуйте того, про що не знаєте.
- » Не використовуйте заскладні терміни.
- » Не розказуйте історії інших.
- » Не розповідайте про свої проблеми.
- » Не давайте порожніх обіцянок.
- » Не думайте, що повинні вирішити проблеми інших за них самих, і не дійте таким чином.
- » Не позбавляйте особу відчуття власної сили і розуміння того, що вона може подбати про себе сама.
- » Не говоріть про людей негативно (наприклад, не називайте їх «божевільними» або «причмеленими»).

ЩО СЛІД ГОВОРИТИ ТА РОБИТИ:

- » Знайдіть тихе місце для розмови, мінімізуйте зовнішній вплив.
- » Поважайте приватність. Розповідь людини має залишатися конфіденційною, якщо це прийнятно.
- » Будьте поруч із людиною, але дотримуйтеся дистанції, прийнятної для віку, статі та культурних традицій цієї людини.
- » Демонструйте, що ви слухаєте, наприклад, кивайте головою, говоріть «гм...».
- » Будьте терплячими та спокійними.
- » Надавайте достовірну інформацію, ЯКЩО вона у вас є.