**Схема надання першої психологічної допомоги.**

**Підготовчий етап надання першої психологічної допомоги**

1.Прибуття на місце

2. Надання послуг

3. Зберігайте емоційну рівновагу і спокій

4.Необхідність врахування культурних і інших особливостей (різноманіття)

5. Будьте уважними до осіб, які відносяться до групп підвищеного ризику

**Контакт і взаємодія**

1. Представтесь / запитайте про нагальні потреби

**Безпека і комфорт**

1.Забезпечте почуття безпосередньої фізичної безпеки

2 Підвищіть почуття передбачуваності, контролю, комфорту та безпеки

3.Забезпечте простою інформацією про діяльність служби реагування під час катастроф

4.Сприяйте фізичному комфорту

5. Сприяйте соціальній активності

6.Проявіть увагу до дітей, які розлучені зі своїми батьками

7.Захищайте від додаткових травмуючих переживань і нагадувань про травму

8.Приділяйте особливу увагу особам, які гостро переживають важку втрату

9. Діти та підлітки (важка втрата)

**Стабілізація**

1.Стабілізувати емоційно-перевантажених осіб, що пережили лихо чи катастрофу.

**Збір інформації: Поточні потреби і проблемні питання**

1.Природа і тяжкість переживань під час лиха.

2. Смерть члена сім'ї або близького друга

3.Стурбованість щодо безпосередніх обставин після лиха і поточної загрози

4. Розлука з або занепокоєння про безпеку рідних і близьких

5.Фізична хвороба і потреба в ліках

6. Втрати, понесені в результаті лиха (дім, школа, місце проживання, бізнес, особиста власність, або домашні тварини)

7. Надзвичайнепочуття провини або сорому

8. Думки про заподіяння шкоди собі чи іншим

9. Відсутність адекватної підтримуючої соціальної мережі

10. Вживанням алкоголю або наркотиків в минулому

11. Перенесення травми і втрати в минулому (коротко і факти)

12. Психологічні проблеми в минулому (коротко і факти)

**Практична допомога**

1. Виявити найбільш нагальну потребу

2. Роз'яснити потребу

3. Обговорити план дій

4 Діяти з метою вирішення цієї потреби

**Співпраця з органами соціальногоз абезпечення і підтримки**

1.Сприяти спілкуванню із найближчими особами (сім'я та близькі люди) задля отриманням первинної підтримки.

2.Заохочення прийняття підтримки від тих осіб, які можуть її негайно надати.

3.Обговорити шляхи пошуку підтримки та її надання

4.Випадки, коли соціальна підтримка безсильна.

**Інформація щодо психологічного управління стресовою подією**

1. Психоедукація. Надати основну інформацію стосовно стресових реакцій

2. Продемонструвати прості методи релаксації

**Звязок з сервісамивзаємодії**

1 Забезпечити пряме посилання на додаткові послуги, в яких може виникнути необхідність