

Перша  
психологічна  
допомога.

Як допомогти  
під час гострої  
фазы?



Домедична допомога

- У кризових ситуаціях базова інформація про принципи надання екстреної психологічної допомоги може виявитися дуже важливою.
- Як пишуть автори буклету «Перша психологічна допомога при катастрофах, нещасних випадках і в кризах» Ян Харслунд, Герд- Рагніт Блох Торсен, Егіл Вальденстрем, під час гострої фази для ефективної психологічної допомоги потерпілому необхідно врахувати декілька найважливіших факторів.

# Загальна готовність

- Якщо хто-небудь може **бути корисним** під час гострої фази і надавати першу психологічну допомогу після катастрофи або події, необхідно, щоб надав допомогу. Був настільки ґрунтовно підготовлений і зорієнтований, наскільки це тільки можливо.
- Перше, що він повинен зробити - це зібрати необхідну інформацію про подію, його інтенсивність та історії.
- Це означає, що він повинен **знати число жертв, які ушкодження були нанесені і чи були фатальні наслідки.**
- До того ж він повинен оцінити, які ресурси необхідні для подальшої роботи.

# Загальна готовність

- Це важливо з двох причин – людина, яка надає допомогу повинна бути досить психологічно підготовленою людиною.
- Ця людина, повинна вміти найбільш ефективно організувати, інформувати і надавати першу психологічну допомогу.
- Розуміння постраждалим того, що надає допомогу людина, яка має повну обізнаність і загальне розуміння ситуації потерпілого, вселяють в потерпілого почуття безпеки, що дуже важливо.
- Вирішальним моментом є також і те, що той хто надає допомогу постійно отримує останню інформацію.
- Обізнаність дозволяє здійснювати самоконтроль і одночасно повертати контроль тим, хто пережив подія.

# Загальна готовність

Той, хто надає допомогу повинен:

- бути підготовленим;
- бути зорієнтованим;
- мати загальну готовність;
- відповідати сучасним вимогам.



Перша психологічна допомога.

# Природна поведінка

- Той, хто надає допомогу повинен бути живим, зацікавленим, прямим і легко доступним для постраждалих.
- Він повинен забезпечувати самоконтроль і активність постраждалих, і з самого початку намагатися допомогти так, щоб до постраждалих прийшло відчуття самоконтролю і володіння ситуацією, демонструвати, що можливо проявити природну поведінку і таким чином запобігати пасивності і безпорадності.

# Природна поведінка

Той, хто надає допомогу також повинен бути готовим до вирішення практичних проблем в критичній ситуації.



Перша психологічна допомога.



# Природна поведінка

- бути живим;
- бути зацікавленим;
- бути практичним;
- бути прямим;
- бути доступним



Перша психологічна допомога.



Той, хто надає допомогу повинен бути **БЛИЗЬКО**:  
душевної **близькості** - турбота - **контакти**

- **БЛИЗЬКО** означає, що надає допомогу присутній і проводить необхідне фізичне обстеження, забезпечує гаряче питво, вовняні ковдри і т.д.
- Той, хто надає допомогу повинен вміти поговорити з постраждалими і заспокоїти їх, по можливості забезпечивши **ТАКТИЛЬНИЙ КОНТАКТ**.
- Необхідність людського фізичного контакту може бути велика, і під час хаотичної фази. Це може допомогти людині зібратися і знову взяти все під контроль.
- Міцні обійми одночасно - заспокоює і пропонує безпеку.
- Може бути необхідним захистити потерпілого від нового стресу, наприклад, від нав'язливості засобів масової інформації. Крім того, важливо дати потерпілому час і проявити особистий інтерес.

Перша психологічна допомога.

Той, хто надає допомогу повинен бути **БЛИЗЬКО**:  
душевної **близькості** - турбота - **контакти**

- Той, хто надає допомогу повинен бути співчутливим прояву емоцій і замішання. Під час цієї фази то, що надає допомогу робить, може мати більшу значимість по своїй чисто практичну природу, ніж те, що говориться, тому що сприйняття слів і вербальної інформації може бути значно знижено.
- Слова часто вже не розуміються постраждалими, тоді як **турбота** завжди дійде за адресою. У цій ситуації тон голосу, що виражає спокій і розуміння, набагато важливіше, ніж слова, які говоряться.
- Може виникнути велика потреба бути разом з членами сім'ї, коханими і близькими друзями. Це важливо організувати так, щоб всі потреби постраждалих були б задоволені.
- Буде корисно, якщо ви збережете сім'ю і організуєте очну зустріч. Велику важливість представляє почуття товаришності з тими, хто виявився в цій же ситуації, це також є фактором забезпечення постраждалого душевної близькістю, турботою і контактом.

Перша психологічна допомога.

## Той, хто надає допомогу повинен бути **БЛИЗЬКО**

- забезпечити **душевну** близькість;
- забезпечити турботу;
- забезпечити контакт.



Перша психологічна допомога.

# Співчутливе ставлення

- Люди по-різному реагують, перебуваючи в стані стресу, і **ми повинні прийняти це**.
- Ми повинні дати їм зрозуміти, що їх реакції не є ненормальними, **це нормальні реакції в ненормальну ситуацію**. З підтримкою і проникливістю, але без перебільшеною симпатії, який надає допомогу повинен визнавати різноманітні емоції, коли вони виражаються.
- Ви повинні намагатися висловлювати адекватний оптимізм, який не повинен зводитися до поверхневого «все буде добре».
- **Ніколи не намагайтеся зменшити те, що трапилось.**
- У той же час, в певних ситуаціях слід уникати висловлювати поспішний оптимізм.
- У кризових ситуаціях їх учасники сприймають все, як позбавлене сенсу, наприклад, в разі несподіваної або непередбаченої смерті дітей або молодих людей.

Перша психологічна допомога.

# Співчутливе ставлення

- Можуть виникнути гнів і агресія. Якщо навіть все це розуміється і приймається, подібне не повинно заохочуватися, оскільки може згодом пригнічувати інші психічні процеси. Слід уникати і пошуку «цапів відбувайлів».
- Всі емоційні реакції є нормальними, навіть якщо вони хворобливі і лякають. Найважливіше в цій фазі - дати людині час і бути активним слухачем. Таке ставлення демонструє прийняття природності і нормальності емоційних реакцій.
- Дане відношення має виражати важливість емоційного розвантаження і небажаність придушення почуттів або відмови від їх прояви.

# Ухвалення

- прийняти людину;
- приймати почуття;
- вселяти надію;
- зберігати розумну частку оптимізму



Перша психологічна допомога.

# Контроль поведінки

- У гострій фазі, під час катастрофи або події, можливе виникнення порушеної поведінки, яке може поставити в глухий кут, як самої людини, так і групи людей.
- У певних ситуаціях підгрупи можуть чинити тиск на інших членів групи, які намагаються знайти шляхи вирішення кризи.
- Особливо небезпечною формою «групового мислення» є **колективне заперечення**. У гострій ситуації це може сприяти переростанню кризи в катастрофу. Люди можуть повністю заперечувати існуючу небезпеку, піддаватися паніці або проявляти надмірну агресію.
- Це може отримати великий розмах і привести до хаосу і паніки. Подібна поведінка має бути припинено рішучим, енергійним і чесним лідером, який демонструє **розуміння загальної ситуації і тримає її під контролем.**

Перша психологічна допомога.



# Контроль поведінки

- Важливо поквапитися і використовувати з цією метою **людські ресурси**. Необхідною може виявитися встановлення певних фізичних обмежень.
- У більшості випадків бажана мета досягається легким дотиком до схвильованому людині і спокійним розмовою з ним, але при нагоді може бути необхідним заспокоїти такі реакції за допомогою транквілізаторів.

# Контроль поведінки

- У рідкісних випадках гострі емоційні реакції стають такими інтенсивними, що у людини трапляється психічний зрив у формі психозу. Це відбувається при сильних стресах або серед особливо вразливих людей.
- Подібні гострі психози майже завжди мають коротку тривалість і тривають від кількох годин до кількох днів. Реакції можуть бути схожими з симптомами серйозних психічних захворювань і включати в себе манії, галюцинації і дезорієнтацію.
- У людини можуть виникнути нав'язливі уявлення про те, що його переслідують, хочуть отруїти або хтось хоче розправитися з ним.

Перша психологічна допомога.

# Контроль поведінки

- Або йому може представитися, що нічого не сталося, ніхто не помер, все це - непорозуміння і на цьому він наполягатиме під час гострої фази. У потерпілого можуть виникнути галюцинації, бачення або він може чути голоси, які, ймовірно, пов'язані з усім, що сталося під час катастрофи.
- Може трапитися, що людина не повністю розуміє, що сталося, де він і що відбувається. При важкому стані слід почати раннє, адекватне і активне лікування, спрямоване на усунення гострих реакцій і протидія можливим подальшим негативним наслідкам.

Перша психологічна допомога.



# Використання транквілізаторів і алкоголю

- Використання транквілізаторів і алкоголю часто тільки **загострює проблеми**. Використовуючи транквілізатори, **ми вимикаємо наш психічний апарат**, який повинен брати участь в обробці події.
- Слід серйозно застерегти від їх використання. Транквілізатори рекомендуються тільки для погашення крайніх реакцій, що виникають при психічних розладах, тривожному або небезпечній поведінці.
- При серйозному порушенні сну, через кілька днів після кризи, іноді необхідно виписати снодійне ліки на короткий період часу, від декількох днів до тижня.
- При вкрай сильних реакціях на горі, коли людина перебуває в глибокій депресії, як виняток можуть бути рекомендовані антидепресанти.
- **Однак прописувати їх слід не під час гострої фази, а пізніше.**

Перша психологічна допомога.

Підтримуйте один одного!  
І все буде добре 😊



Перша психологічна допомога.