

Перша психологічна допомога

Міні-сесія

Вступ + Цілі

Сформувати загальне розуміння всіма співробітниками та волонтерами основних понять (перша психологічна допомога, захист та принципи, що враховують травму)

Проаналізувати та сформувати базові психосоціальні навички при наданні першої психологічної допомоги постраждалим від війни

Формулювання загального розуміння



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА



ЗАХИСТ



ПРИНЦИПИ, ЩО
ВРАХОВУЮТЬ ТРАВМИ

Що таке ППД?

Підтримуюча практична допомога направлена на задоволення базових потреб, зменшення гострого стресу та оцінку необхідності подальшої допомоги.

Що таке ППД?

- Підтримуюча практична допомога
- Оцінка потреб + проблем
- Допомога у задоволенні базових потреб (їжа, вода)
- Слухати, але не примушувати людей говорити
- Пропонуючи комфорт + спокійна присутність
- Допомога в отриманні доступу до інформації + послуг

Чим ППД не є?

- Це НЕ те, що можуть робити лише фахівці у галузі психічного здоров'я
- Це НЕ професійна консультація
- Це НЕ позбавлення кризових реакцій, але їх нормалізація
- Жодного детального обговорення сумної події
- Це НЕ означає просити людей проаналізувати те, що сталося, або привести час та події в порядок
- Хоча ППД має на увазі готовність вислухати історію людей, вона НЕ чинить тиску на людей, щоб вони розповіли вам про свої почуття або реакцію на подію.

Чому ППД важлива?



Захист – Важливо не нашкодити

Безпека

- Ваші дії не повинні наражати людей на ризик
- Важливо забезпечити безпеку людей + захист від фізичної та психологічної шкоди

Гідність

- Ставтеся до людей з повагою відповідно до їх культурних/соціальних норм

Права

- Переконайтеся, що люди можуть отримати допомогу без дискримінації.
- Дійте на користь тих, з ким ви маєте справу

Захист в умовах надзвичайної ситуації...

Фотографії біженців із їхніми дітьми;

Фізичний контакт

Діти, які здаються самотніми

Підозріла інформація про роботу + житло (наприклад, спеціально для самотніх жінок)

Відсутність пандусів для інвалідних колясок/приміщень для людей з обмеженими можливостями

Відмова у наданні послуг за ознакою етнічної приналежності/раси

Неофіційні пропозиції щодо перевезення

Безпека харчових продуктів

Організація травмо - інформованої допомоги - допомоги, що враховує травму

- Травматична подія впливає на дорослих та дітей негативно фізично, емоційно, духовно.
- Організація травмо-інформованої допомоги полягає в тому щоб ВСІ люди відчували себе фізично та емоційно в безпеці, їх помічали, слухали, а також щоб вони мали право голосу (ІТТІС, 2014)

Застосування принципів, які враховують травму

Безпека

- Як ви допомогли забезпечити безпечні та гостинні умови?
- Яким чином ви можете створити комфортні умови?

Надійність + Прозорість

- Чітко поясніть, що можете і чого не можете зробити для людини.

Співпраця + Взаємність

- Підтримайте людину у розумінні її можливостей, але дозвольте їй взяти на себе ініціативу у прийнятті рішень

Розширення прав та можливостей, голос та вибір

- Не тисніть на людину, змушуючи її ділитися інформацією, через яку вона не відчуває себе комфортно.
- Надайте варіанти вибору

Культурні, історичні та гендерні питання

- Підвищуйте обізнаність про можливі культурні упередження та робіть кроки, щоб уникнути дискримінації

Підтримка колег

- Які існують можливості для підтримки один одного людей з загальним досвідом?

дії ППД



СПОСТЕРІГАЙ



СЛУХАЙ



**СТВОРИ
ЗВ'ЯЗОК**

Реакція на кризові події

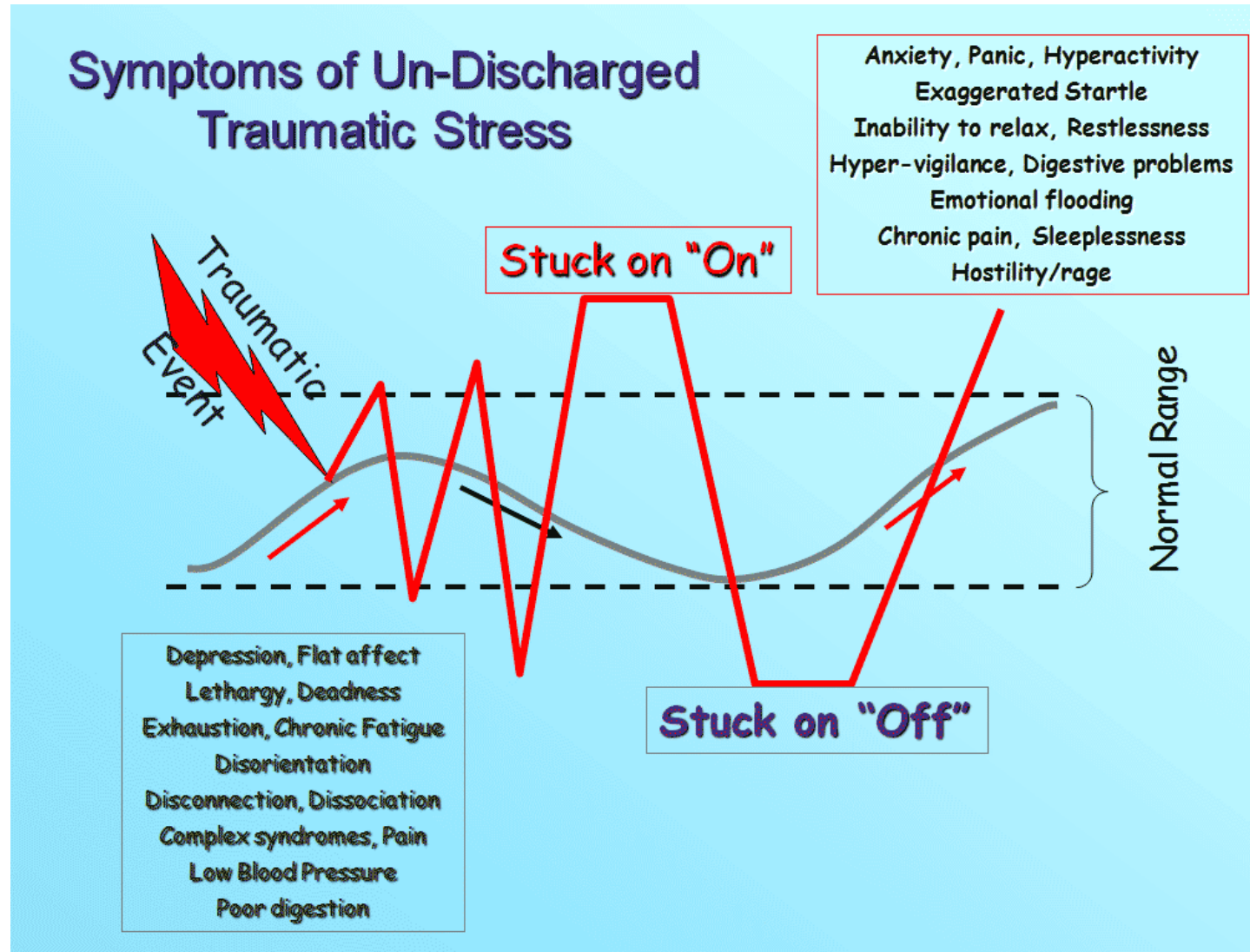
Люди можуть
мати різні реакції
на одну і ту ж
саму подію

Які фактори
впливають на те,
як ми реагуємо
на подію?

Фактори, які впливають на те, як люди реагують на травматичну подію:

- Характер та серйозність події, з якою вони зіткнулися.
- Індивідуальні характеристики (фізичне та психічне здоров'я, способу реагування на травмуючі події, досвід попередніх сумних подій, вік).
- Вчасна та ефективна допомога.
- Підтримка, яку їм надають інші люди.

Реакція на кризову подію залежить від «вікна толерантності» людини



Загальні реакції на кризову ситуацію

- Фізичні симптоми (тремтіння, головні болі, втома, втрата апетиту, ломота та болі)
- Тривога, страх
- Плач, почуття горя та смутку
- Провини, сорому (за те, що вижив, або за те, що не врятував інших)
- Почуття настороженості, нервозність
- Гнів, дратівливість

- Нерухомий, замкнутість
- Потерпілий може бути дезорієнтований – не пам'ятати своє ім'я, звідки він чи що трапилось
- Потерпілий не реагує на інших, взагалі не розмовляє
- Почуття розгубленості, емоційного заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається
- Потерпілий не в змозі піклуватися про себе або своїх дітей (не їсть і не п'є, не здатний приймати прості рішення)

Діти

- Реагують і думають інакше, ніж дорослі
- Мають специфічні потреби залежно від віку та стадії розвитку
- Вразливі до несприятливих впливів через їх фізичний розмір і соціальну та емоційну прив'язаність до осіб, які здійснюють догляд



Реакції у дітей

- Є фізичні симптоми поганого самопочуття, такі як тремтіння, головні болі, втрата апетиту, ломота та болі
- Багато плачуть
- Схвильовані та панікують
- Агресивні та намагаються заподіяти біль іншим (б'ються, штовхаються, кусаються тощо)
- Постійно чіпляються за своїх вихователів
- Здаються збитими з пантелику або дезорієнтованими
- Здаються замкнутими чи дуже тихими, майже чи зовсім не рухаються
- Ховаються чи уникають зустрічі з іншими людьми
- Не відповідають на запитання, взагалі не розмовляють
- Дуже налякані

дії ППД



СПОСТЕРІГАЙ



СЛУХАЙ



**СТВОРИ
ЗВ'ЯЗОК**

Спостерігати

Спостерігай

Дотримуйтесь правил безпеки.

- Спостерігайте за людьми з очевидними невідкладними базовими потребами.
- Спостерігайте за людьми із серйозними реакціями на стрес.

Безпека	<ul style="list-style-type: none">• Які небезпеки ви можете спостерігати?	Не ставте під загрозу свою безпеку, при необхідності попросіть про допомогу.
Люди з очевидними невідкладними та базовими потребами	<ul style="list-style-type: none">• Хтось серйозно поранений• Чи є у когось очевидні потреби (наприклад, порваний одяг)?• Кому може знадобитися допомога в доступі до послуг або захисту?• Хто ще може допомогти	Знайте свою роль. Намагайтеся забезпечити допомогу для людей, які потребують особливого догляду. Забезпечте медичну допомогу важко пораненим.
Люди із серйозними розладами	<ul style="list-style-type: none">• Скільки їх та де вони знаходяться?• Хтось сильно засмучений, знерухомлений, не реагує на оточуючих або перебуває в шоковому стані?	Подумайте, кому може бути корисною ППД і як краще допомогти.

На які ще ризики слід
звернути увагу під час
надзвичайної ситуації?

Хто може потребувати
додаткової спеціальної
допомоги для отримання
доступу до послуг?

Слухати

Слухай

Встановіть контакт	<ul style="list-style-type: none">• Ставтеся з повагою• Представтеся та скажіть з якої ви організації• Запитайте, чи можете ви допомогти, знайти безпечне/спокійне місце• Допоможіть постраждалому почуватися комфортно (надайте воду, ковдру)• Постарайтеся вберегти їх від небезпеки.
Запитуйте про потреби та проблеми	<ul style="list-style-type: none">• Хоча деякі потреби очевидні, завжди запитуйте !• З'ясуйте пріоритети постраждалого – що для нього найважливіше
Слухайте та допомагайте людям почуватися спокійно	<ul style="list-style-type: none">• Тримайтеся ближче до постраждалого• Не примушуйте говорити• Слухайте, якщо вони хочуть поговорити• Якщо вони дуже засмучені, допоможіть їм заспокоїтися та переконайтеся, що вони не почувуються самотніми

Спілкування: що треба сказати та зробити

Постарайтеся знайти тихе місце для розмови і звести до мінімуму фактори, що відволікають.

- Будьте поруч із постраждалим, але тримайте дистанцію залежно від його віку, статі та культури.

Дайте їм зрозуміти, що ви їх чуєте + приділяєте їм неподільну увагу.

Будьте терплячі та спокійні.

Надайте фактичну інформацію, ЯКЩО вона у вас є/прозорість для підходів, що ґрунтуються на травмах!

- Викладайте інформацію так, щоб постраждалий міг її зрозуміти – будьте простішим.

Покажіть, що ви розумієте важливість почуттів, втрат або подій, якими вони діляться з вами.

Поважайте особисте життя. Зберігайте в секреті розповідь постраждалого, особливо якщо він розповідає про дуже особисті події.

Відзначайте сильні сторони людини і те, як вона сама допомогла собі.

Інтерпретація:
Встановлюйте основні правила (не «додавайте» думки/сторонні розмови, уточнення, залишайтеся нейтральними, тощо).

Діти: Техніки рефлексивного слухання + звернення по імені/нормалізація почуттів.

Речі, які НЕ слід говорити та робити

Не тисніть на потерпілого, щоб він розповів свою історію. .

Не переривайте та не підганяйте його

Не висловлюйте своєї думки щодо ситуації цієї людини, просто слухайте. .

Не торкайтеся людини, якщо ви не впевнені, що це доречно.

Уникайте речей, які знецінюють те, що сталося: *Принаймні ви вижили, ви не повинні почуватися... ..*

Не вигадуйте, чого не знаєте.

Не використовуйте надто технічних термінів.

Не розказуйте чужих історій. .

Не говоріть про власні проблеми.

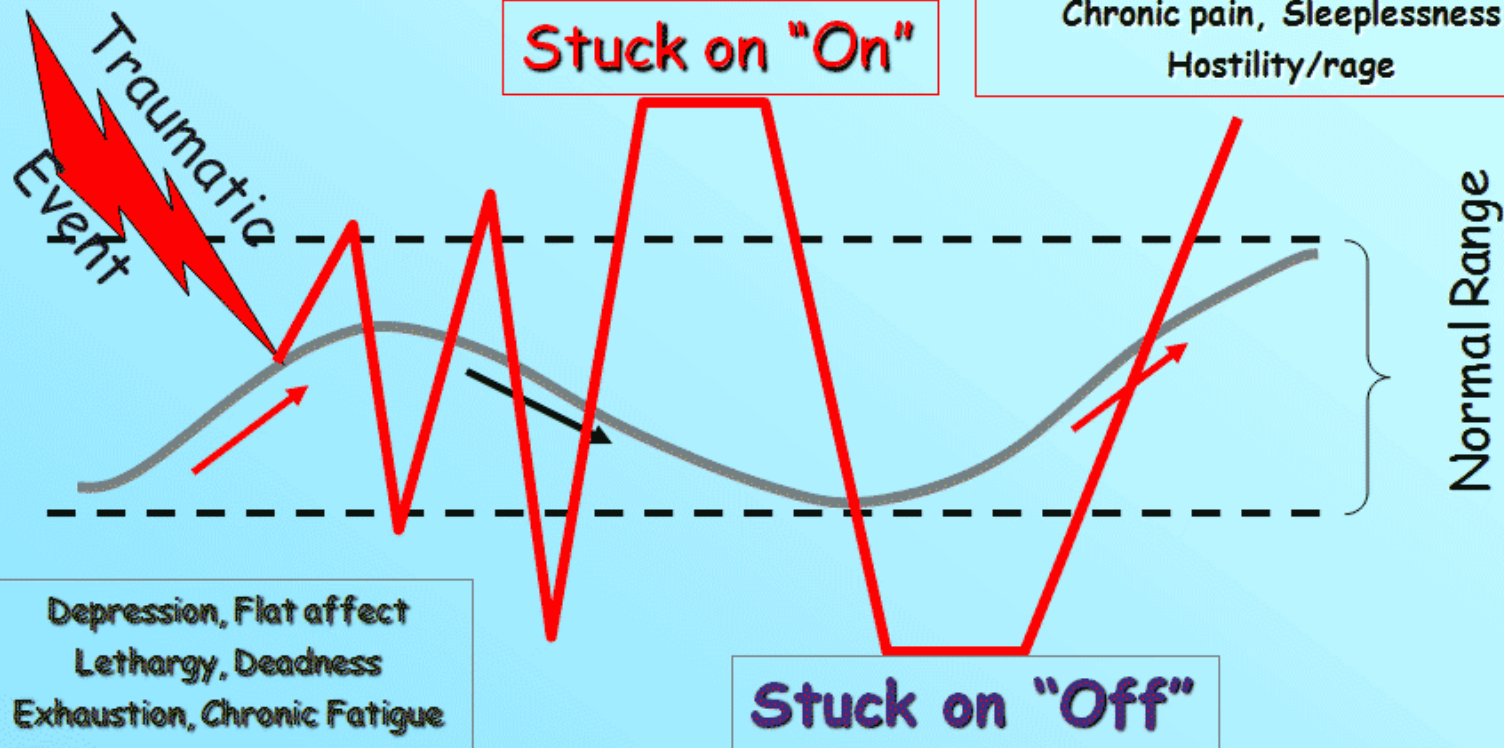
Не давайте неправдивих обіцянок або неправдивих запевнень.

Не думайте, що ви повинні намагатися вирішити всі проблеми цієї людини за неї.

Не забирайте в людини почуття власної сили та відчуття того, що вона здатна подбати про себе сама.

Symptoms of Un-Discharged Traumatic Stress

Anxiety, Panic, Hyperactivity
Exaggerated Startle
Inability to relax, Restlessness
Hyper-vigilance, Digestive problems
Emotional flooding
Chronic pain, Sleeplessness
Hostility/rage



Depression, Flat affect
Lethargy, Deadness
Exhaustion, Chronic Fatigue
Disorientation
Disconnection, Dissociation
Complex syndromes, Pain
Low Blood Pressure
Poor digestion

Обмінюйтесь
думками: які
«заспокійливі»
прийоми ви
використали,
щоб допомогти
комусь у біді?



Техніки стабілізації емоційного стану

- Дихання
- Заземлитися «тут і тепер»
- Позитивна думка про себе + «метелик»

Техніки стабілізації емоційного стану для дітей

Розпочинаємо від стабілізації емоційного стану та підтримки батьків (опікунів)!!! (неспокій не більше 5 на шкалі 0-10)

Розпорядок дня, рутини.

Техніки дихання (задування «свічок», бульбашки, дихання через соломинку, дмухаємо на «суп»)

Тілесні вправи («масаж», «метелик», «цуцик сушиться», «спагеті», пити сік, воду малими ковтками, «витискати лимон»)

Сенсорні речі (запах, дотик, смак, звук, зір)

приємні аромати, гра з піском, приємна фактура матеріалів, «пухнасті» речі, пір'ячка, «хатинки» будувати, музика, ритми)

Постраждаді
можуть
почуватися
перевантаже
ними
турботами

Допоможіть їм розставити пріоритети у невідкладних потребах (що потрібно зробити насамперед)

Допоможіть їм знайти опору у житті

Дайте практичні рекомендації щодо того, як вони можуть задовольнити свої потреби

Допоможіть їм пригадати, як вони справлялися з проблемами в минулому і що допомагає їм відчувати себе краще.

У довгостроковій перспективі люди краще справляються з труднощами, якщо...

Відчувають себе у
безпеці, відчувають
зв'язок з іншими
людьми, спокій та
надію

Мають доступ до
соціальної, фізичної та
емоційної підтримки

Відновлюють почуття
контролю, здатні
допомогти собі

ІНФОРМУЙТЕ

- Знайдіть точну інформацію, перш ніж допомагати
- Будьте в курсі подій
- Переконайтеся, що люди поінформовані про те, де і як отримати доступ до допомоги – особливо вразливі люди
- Говоріть ТІЛЬКИ те, що ви знаєте – не вигадуйте інформацію
- Робіть повідомлення простими та точними, часто їх повторюйте
- Надайте одну і ту ж інформацію різним групам, щоб зменшити кількість чуток
- Поясніть джерело та надійність інформації, яку ви надаєте
- Повідомте їх, коли/де вони зможуть знайти оновлену інформацію

Важлива інформація

- Де можуть отримати медичну допомогу у Вашому місті?
- Де можуть отримати психологічну допомогу у Вашому місті?
- Місцевий центр соціального захисту?
- Місцевий ЦНАП (реєстрація внутрішньо переміщених осіб)?
- Місцеві релігійні громади?
- Групи підтримки (якщо є)?

Створювати

Зв'язок

Соціальна підтримка

- Соціальна підтримка дуже важлива для відновлення
- Намагайтеся, щоб сім'ї залишалися разом, а діти з тими, хто їх виховує
- Допомагайте людям зв'язатися з друзями та близькими
- Надати доступ до релігійної підтримки
- Постраждалі люди можуть допомогти один одному – зберіть їх разом
- Переконайтеся, що люди знають, як отримати доступ до допомоги (особливо вразливі люди).

Що робити після того, як ви
допомогли потерпілому
зв'язатися з відповідною
службою?

Закінчення надання допомоги



Використовуйте своє найкраще судження про потреби постраждалого та власні потреби.



Поясніть, що ви йдете від них, і, якщо можливо, познайомте їх з кимось, хто може допомогти



Якщо ви зв'язали їх з місцями, де їм допоможуть, переконайтеся, що вони мають контактну інформацію і знають, чого очікувати.



Незалежно від того, яким виявився ваш досвід, попрощайтеся з ними по-доброму, побажайте їм усього найкращого.

Резюме: Етичні принципи



Що слід робити

Будьте чесні і постарайтеся заслужити довіру

- Поважайте право людини приймати власні рішення
- Усвідомлювати та відкидати власні упередження та повір'я
- Дайте людям зрозуміти, що навіть якщо вони відмовляться від допомоги зараз, вони все одно зможуть отримати доступ до допомоги у майбутньому
- Поважайте приватне життя і за необхідності зберігайте історію людини в таємниці
- Враховуйте культуру, вік та стать людини.

Чого робити не слід

- Не експлуатуйте свої відносини в якості помічника
- Не просіть у людини грошей або послуги за надану допомогу
- Не давайте неправдивих обіцянок і не повідомляйте неправдиву інформацію
- Не перебільшуйте своїх навичок
- Не нав'язуйте людям свою допомогу, не будьте нав'язливими чи настирливими
- Не примушуйте людей розповідати вам свою історію
- Не діліться історією цієї людини з іншими
- Не осуджуйте людину за її дії чи почуття

Отже, ще раз:

1. Спостерігати

- Дотримуватися правил безпеки.
- Спостерігати за людьми з очевидними невідкладними базовими потребами (з медичними проблемами)
- Спостерігайте за людьми із серйозними реакціями на стрес (надмірно збудженими та «замороженими»).

2. Слухати

- Встановити контакт (Мене звати Ліля. Я тут для того щоб вам допомогти (назвати свою функцію), Як вас звати?)
- Питати про потреби і давати вибір (при можливості)
- Інформувати ДОСТОВІРНО (що відбувається, що зроблено, що буде далі)
- Коментуємо свої дії (я зараз вас вкрию ковдрою)
- **Стабілізувати** (при потребі)

3. Створити зв'язок

- допомогти зв'язатися з родичами, близькими
- «передати» людину іншим службам, спеціалістам (при потребі)
- переконатися, що в людини є контактна інформація
- надати доступ до соціальної, релігійної підтримки
- НЕ ЗАЛИШАЄМО ЛЮДИНУ САМУ

«Чекати, що ми можемо щодня занурюватися в страждання та втрати і не бути порушеними ними, так само безглуздо, як очікувати, що ми зможемо ходити по воді і не промокнути».

- Ремен

- 1) Одна дія, яку я робитиму в кінці кожного дня, щоб допомогти собі, це.....
- 2) Хоча б одна людина, з якою я можу поговорити, якщо мені потрібно розібратися у своїх почуттях, це....