



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Владимира Детский оздоровительно-образовательный
(социально-педагогический) центр

ПАМЯТКА ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ для НЕ специалистов

На основе материалов ВОЗ

- В мире происходят различные трагические события: войны, стихийные бедствия, аварии, пожары и межличностное насилие. Пострадавшими могут оказаться отдельные люди, семьи и целые сообщества. Люди теряют дома, близких, оказываются оторванными от семьи и привычного окружения либо становятся свидетелями насилия, разрушений и смерти.
- Такие происшествия в той или иной мере влияют на каждого, однако спектр возможных реакций и эмоций весьма широк. Многие чувствуют себя потрясенными, выбитыми из колеи или не понимают происходящего. Они испытывают страх или тревогу, могут впасть в оцепенение или апатию. Некоторые проявляют слабые реакции, другие – более тяжелые.
- У каждого есть свои силы и возможности, которые помогают справиться с жизненными проблемами. Однако некоторые особенно уязвимы в кризисной ситуации, и им может потребоваться дополнительная помощь. Это относится к людям, которым угрожает опасность или которые нуждаются в дополнительной поддержке в силу возраста (дети, пожилые), ограниченных психических или физических возможностей либо принадлежности к группам, подверженным риску маргинализации или целенаправленного насилия.

Первая психологическая помощь

Первая психологическая помощь (ППП) – это совокупность мер общечеловеческой поддержки и практической помощи ближним, которые испытывают страдания и нужду.

ППП включает следующие аспекты:

- ненавязчивое оказание практической помощи и поддержки;
- оценка потребностей и проблем;
- оказание помощи в удовлетворении насущных нужд (например, таких как пища, вода, информация);
- умение выслушивать людей, но, не принуждая их говорить;
- умение утешить и помочь человеку успокоиться;
- оказание помощи в получении информации, установлении связи с соответствующими службами и структурами социальной поддержки;
- защита от дальнейшего вреда.

Чтобы оказывать ППП, не обязательно иметь квалификацию психолога или специалиста по социальным вопросам.

Первая психологическая помощь

ЧЕМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ППП:

- Это не та помощь, которую могут оказывать только специалисты.
- Это не профессиональная консультация.
- ППП не обязательно предполагает подробное обсуждение событий, которые вызвали состояние дистресса.
- Это не просьба к пострадавшему проанализировать, что с ним произошло, и установить точную хронологию и суть событий.

ППП подразумевает необходимость выслушивать людей, не принуждая их рассказывать о своих чувствах и реакциях на событие.

ППП включает в себя аспекты, которые считаются наиболее полезными для долгосрочного восстановления человека. Эти аспекты включают:

- формирование ощущения безопасности, связи с другими людьми, спокойствия и надежды;
- предоставление доступа к социальной, физической и эмоциональной поддержке;
- укрепление веры в возможность помочь себе и окружающим.

Первая психологическая помощь

- ППП предназначена для людей, находящихся в состоянии дистресса в результате только что пережитого или текущего тяжелого кризисного события.
- Такую помощь оказывают как взрослым, так и детям. Однако не каждый человек, переживший кризисное событие, нуждается в ППП или стремится ее получить.
- Бывают ситуации, когда люди нуждаются в гораздо более серьезной помощи, чем ППП. Необходимо знать пределы своих возможностей и прибегать к помощи специалистов: медицинских работников, сотрудников МЧС, органов местного самоуправления, общественных и религиозных лидеров.
- ППП предназначена для поддержки тех, кто только что пострадал от кризисного события .
- ППП можно оказывать в любом достаточно безопасном месте – непосредственно на месте происшествия, если речь идет об отдельном несчастном случае, или в местах оказания помощи пострадавшим.

Правила оказания ППП

НУЖНО ГОВОРИТЬ И ДЕЛАТЬ:

- Постарайтесь найти для разговора тихое место, где вас ничто не будет отвлекать.
- Уважайте конфиденциальность и по возможности не разглашайте сообщенные вам личные сведения.
- Будьте рядом с человеком, но соблюдайте необходимую дистанцию с учетом его возраста, пола и культуры.
- Покажите своим видом, что внимательно слушаете говорящего, например, кивая головой или произнося краткие подтверждающие реплики.
- Будьте терпеливы и спокойны.

Правила оказания ППП

НУЖНО ГОВОРИТЬ И ДЕЛАТЬ:

- Предоставляйте фактическую информацию, если она у вас есть. Честно говорите, что знаете, а чего не знаете: «Я не знаю, но постараюсь для вас узнать».
- Предоставляйте информацию так, чтобы ее легко было понять, – простыми словами.
- Выражайте сопереживание, когда люди говорят вам о своих чувствах, понесенной утрате или важных событиях (потеря дома, смерть близкого человека и т. п.): «Какое несчастье! Я понимаю, как вам тяжело».
- Отметьте проявленные пострадавшим усилия, направленные на самостоятельный выход из тяжелой ситуации.
- Дайте возможность помолчать.

Правила оказания ППП

НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ И ДЕЛАТЬ:

- Не принуждайте человека рассказывать, что с ним произошло.
- Не перебивайте и не торопите собеседника (например, не смотрите на часы и не говорите слишком быстро).
- Не прикасайтесь к человеку, если не уверены, принято ли это в его культурной среде.
- Не давайте оценок тому, что человек сделал или не сделал, или его эмоциям. Не говорите «Вы не должны себя так чувствовать» или «Вы должны радоваться, что выжили».
- Не выдумывайте того, чего не знаете.

Правила оказания ППП

НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ И ДЕЛАТЬ:

- Не используйте слишком специальные термины.
- Не давайте ложных обещаний или заверений. Не пересказывайте собеседнику личные рассказы, услышанные от других.
- Не говорите о своих собственных трудностях.
- Не думайте и не действуйте так, словно обязаны решить за другого все его проблемы.
- Не лишайте человека веры в собственные силы и в способность самому позаботиться о себе.
- Не говорите о людях, используя отрицательные эпитеты (например, не называйте их «сумасшедшими» или «безумцами»).