

Робота з постраждалими від насильства:

перша психологічна допомога

Перша психологічна допомога (ППД)

Поняття про ППД

ППД — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги особам, які зазнали впливу значних стресорів.

ППД надається у разі:

насильства і катувань,
втрати близької людини або інших трагічних подій,
під час природної або техногенної катастрофи,
нещасного випадку,
терористичного акту,
військових подій.

Потрапляючи у кризові ситуації, люди стикаються зі значними труднощами і проблемами, а також зазнають психологічних труднощів, переживають значний стрес. **Люди в подібних ситуаціях потребують різного роду допомоги і підтримки.**

Але ППД — це не весь обсяг допомоги, необхідної людині для налагодження її подальшого життя, а лише найперші заходи, спрямовані на те, щоб допомогти в період одразу після гострої фази події і забезпечити найнеобхіднішу підтримку, що сприятиме конструктивному опануванню ситуацією і подальшому відновленню після неї.

ППД включає такі елементи:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад: їжа, вода, інформація);
- слухання людей, не примушуючи їх говорити;
- розрада та заспокоєння людей;
- надання допомоги в отриманні інформації, **встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки;**
- захист людини від подальшої шкоди.

Перша психологічна допомога

Завдання ППД

- ✓ надання практичної допомоги особам, які пережили кризову подію;
- ✓ допомога у задоволенні базових (фізичних) потреб постраждалих;
- ✓ сприяти убезпеченню осіб, які можуть стати постраждалими від насильства чи дискримінації, захист від подальшої шкоди;
- ✓ заспокоїти, сприяти стабілізації емоційного стану у стресі, вислухати, але не примушувати постраждалу особу говорити.

Перша психологічна допомога

Завдання ППД

- ✓ формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- ✓ сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- ✓ зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Перша психологічна допомога

ППД відрізняється від фахової психологічної допомоги

- ✓ це не та допомога, яку можуть надавати лише спеціалісти (фахові психологи);
- ✓ це не професійна психологічна консультація;
- ✓ це не «психологічний дебрифінг», тобто ППД не є обов'язковим детальним обговоренням подій, що викликали дистрес;
- ✓ це не пропозиція постраждалій особі проаналізувати, що з нею сталося, та встановити точну послідовність і суть подій.

Перша психологічна допомога

Під час надання ППД необхідно:

- знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості;
- бути поруч із постраждалою особою, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури (якщо потрібно обняти, то обов'язково спитати дозволу);
- показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;
- бути терплячим і спокійним;

Перша психологічна допомога

Під час надання ППД необхідно:

- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: "Я не знаю, але спробую для вас дізнатися";
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події;
- надати постраждалій особі.

Перша психологічна допомога

Під час надання ППД заборонено:

- змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося;
- перебивати і квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко);
- торкатися до людини, якщо немає впевненості про те, чи прийнято це в її культурному середовищі;
- давати оцінку тому, що людина зробила чи не зробила, або її емоціям;
- вигадувати того, чого не знаєте;
- використовувати специфічні терміни;

Перша психологічна допомога

Під час надання ППД заборонено:

- давати обіцянки;
- переказувати співрозмовнику оповідання, почуті від інших;
- розповідати про свої власні труднощі;
- думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;
- позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе;
- описувати людей, використовуючи негативні епітети (наприклад, називати їх "божевільними").

Перша психологічна допомога

Основи психологічної комунікації:

- пам'ятати і розуміти, що в цьому стані людина є дуже схильною до навіювання та впливу, тому будь-яке слово може спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену;
- використовувати принцип "приєднання і ведення":
якщо людина сидить, фахівець також сідає,
якщо потерпілий рухається, то фахівець, "приєднуючись", також починає рухатись,
поступово сповільнюючи темп;
- бути "активною силою", яка повертає людину до ситуації "тут і зараз";
- використовувати фрази-інтервенції чітко, коротко, впевнено. Нести посил: "Я з Вами, Ви не один. Я можу Вам допомогти";

Перша психологічна допомога

Основи психологічної комунікації:

- обов'язково представитися: "Я (ім'я)";
- сфокусувати постраждалу особу перш за все на фізичних відчуттях, наприклад: взяти за руку та попросити потиснути вашу руку (спитавши дозволу). Цим фахівець сприяє поверненню до людини відчуття контролю й активізує здатність відчувати своє тіло;
- використовувати техніку "Три так" для встановлення ефективного контакту:
поставити послідовно три прості запитання, на які людина з великою ймовірністю відповідатиме "так";
- поставити питання, що передбачає вибір, або попросити про щось, що людина здатна виконати, наприклад: налити в стакан води для себе, спитати, що вона хоче випити (чай чи каву), розповісти, куди вона піде, як тільки відчує себе краще;

Перша психологічна допомога

Основи психологічної комунікації:

- уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці постраждалої особи, заохочуючи словами і жестами;
- зосередитися на досвіді особи в подоланні стресових ситуацій, закінчуючи первинну інтервенцію. Звернутися до того, як у минулому вона долала стреси, що саме допомогло їй справлятися;
- надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти фахівців, до яких особа може звернутися в разі потреби.

Перша психологічна допомога

Реакціями під час кризової ситуації можуть бути:

- страх
- ступор
- плач
- «істерика»
- панічна атака
- нервові тремтіння
- агресія

Перша психологічна допомога

Страх

це емоція, яка виникає в ситуації загрози біологічному існуванню людини і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

До основних ознак страху відносяться:

напруга м'язів (особливо обличчя),

сильне серцебиття,

прискорене дихання,

знижений контроль над власною поведінкою,

зменшення слиновиділення (пересихання в роті).

При реакціях страху свідомість звужена, людина погано себе контролює.

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Покладіть руку постраждалої собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї своєрідним сигналом «Зі мною хтось поруч, я не одна».
2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте постраждалу дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо постраждала щось каже, слухайте її уважно, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть постраждалій легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла (якщо це в даній ситуації доцільно).

Перша психологічна допомога

Агресія

поведінка, при якій дії спрямовані на нанесення фізичних або психічних ушкоджень.

Основними ознаками є:

роздратування,

невдоволення,

гнів,

нанесення ударів руками чи будь-якими предметами,

словесна образа,

лайка,

почервоніння шкіри,

напруженість м'язів обличчя.

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих поруч, самі відійдіть на відстань простягнутої ноги.
2. Намагайтеся, по можливості, не дивитися прямо в очі постраждалій особі, коли вона в стані агресії, тому що це сприймається як виклик.
3. Демонструйте доброзичливість. Навіть, якщо ви не згодні з постраждалою, не звинувачуйте її, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
4. Намагайтесь при сприятливій ситуації розряджати обстановку веселими коментарями чи діями.
5. Доручіть постраждалій, якщо це можливо, роботу, пов'язану з високими фізичними навантаженнями.

Перша психологічна допомога

Апатія

стан, що характеризується пасивністю, бездушністю. Може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, чи коли не вдалося когось врятувати або у лихо потрапила близька людина.

Основними ознаками апатії є:

байдуже ставлення до оточуючих,

млявість,

загальмованість,

повільна, з довгими паузами мова.

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Поговоріть з постраждалою особою. Задайте їй кілька простих питань: Як ти себе почуваєш?, Чи хочеш їсти?
2. Проведіть постраждалу до кімнати, де вона може відпочити, допоможіть зручно влаштуватись.
3. Візьміть постраждалу за руку чи положіть свою руку їй на чоло.
4. Дайте постраждалій можливість поспати чи просто полежати.
5. Якщо постраждалій не хоче відпочити, то більше спілкуйтеся з нею, залучайте її до будь-якої спільної діяльності (прогулятись тощо).

Перша психологічна допомога

Плач

коли людина плаче, її організм виділяє речовини, що мають заспокійливу дію.

Якщо людина стримує сльози, то емоційної розрядки не відбувається.

Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може зашкодити фізичному і психологічному здоров'ю людини

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Не залишайте постраждалу особу наодинці.
2. Встановіть фізичний контакт із постраждалою (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плечі чи спину). Дайте їй відчуття, що ви поруч.
3. Застосовуйте прийом активного слухання – кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте, повторюйте за постраждалою уривки фраз, у яких вона висловлює свої почуття.
4. Не намагайтесь заспокоїти постраждалу: дайте їй можливість виплакаться і виговоритись.
5. Не задавайте питань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.

Перша психологічна допомога

Нервові тремтіння

після травматичної ситуації у постраждалої може з'являтися неконтрольоване нервові тремтіння (вона не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм скидає напругу.

Основні ознаки:

раптове тремтіння (відразу після інциденту або через якийсь час), сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин (постраждала не може тримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку).

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Дайте постраждалій дотремтіти.
2. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад.
3. Після завершення реакції необхідно дати постраждалій можливість відпочити. Бажано покласти її спати.

Не можна: обіймати постраждалу чи притискати до себе, укривати чимось теплим, заспокоювати.

Перша психологічна допомога

Ступор

це стан нечутливості, отупіння, нерухомості, який виникає в людини при психічних, травматичних ушкодженнях.

Основними ознаками ступору є:

різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови,

відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики),

стан повної нерухомості,

можлива напруга окремих груп м'язів.

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Зігніть постраждалій пальці на обох руках і притисніть до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками вказівного та великого пальців масажуйте точки, розташовані на чолі, над очима, посередині між лінією росту волосся і бровами, над зіницями.
3. Долоню вільної руки покладіть на груди постраждалій. Підлаштуйте своє дихання під ритм її дихання.
4. Постраждала, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні).

Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції від неї, вивести її зі стану загальмованості.

Перша психологічна допомога

Рухове збудження

іноді потрясіння від надзвичайної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї.

Основними ознаками рухового розладу є:

різкі рухи,

часто безглузді і безцільні дії,

ненормально голосна мова,

відсутня реакція на людей, що з нею спілкуються.

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Ізолюйте постраждалу від оточуючих.
2. Говоріть спокійним голосом про те, що вона відчуває, що її хвилює в даній ситуації, що їй хочеться в даний момент.
3. Не сперечайтесь з нею, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою **НЕ**.

Пам'ятайте, що постраждала може заподіяти шкоду і собі, і оточуючим.

Перша психологічна допомога

Істерика

надзвичайні ситуації можуть викликати істеричні напади, що характеризуються підвищеною емоційною збудженістю й супроводжуються риданням.

Основні ознаки:

надмірне збудження,

безліч рухів,

театральні пози,

мова швидка,

крик,

ридання.

Перша психологічна допомога

Алгоритм дій:

1. Вилучіть глядачів, створіть спокійну обстановку (немає глядачів – немає й істерики). Залишіться з постраждалою наодинці, якщо це необхідно для вас.
2. Зненацька зробіть дію, що може сильно привернути її увагу.
3. Говоріть з постраждалою короткими фразами, впевненим тоном.
4. Після істерики настає виснаження сил. Вкладіть постраждалу спати.
5. Не потурайте її бажанням.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, НАКАЗИ ЦООВ ЩОДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

**Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації
"Перша психологічна допомога. Алгоритм дій».**

У рекомендаціях надані ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ та ПРОТОКОЛИ
НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ
НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ РЕАКЦІЙ ТА СТАНІВ, у т.ч.:

- в гострих стресових ситуаціях
- людині з агресивною поведінкою
- людині з незакінченим суїцидом