

ППД (Перша Психологічна Допомога): Знати, Вміти, Допомогти

Ситуація в Україні, що склалася в останні роки, призвела до війни з величезною кількістю загиблих, поранених, заручників з числа військових та цивільного населення. Враховуючи постійне удосконалення військової техніки і тактики ведення боїв, появу явища «гібридної війни», особи, які беруть участь у військових конфліктах, все рідше мають можливість після виходу з бойових дій зберегти фізичне та психічне здоров'я.

Такі події у тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Люди відчують страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів. На те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо надання коректної першої допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Сьогодні важливо більше знати про психологічну травму, посттравматичний синдром і шляхи надання першої допомоги, бо, на жаль, травма є частиною життя.

Сумні події нашого життя також пробуджують найкращі людські ресурси, зокрема ресурси співчуття, підтримки, взаємодопомоги. Посилення громадського, волонтерського руху є тому підтвердженням.

Сьогодні ви дізнаєтесь, що включає в себе поняття перша психологічна допомога, як її надавати, що таке психотравма, посттравматичний стресовий розлад, синдром та реакції, що його супроводжують. А також навчитесь вправам, які допоможуть вивести людину зі стресового стану, допомогти в кризовій чи критичній ситуації і стануть в нагоді вам для саморегуляції емоційного стану.

Перша психологічна допомога (ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу.

Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ППД.

ППД включає:

- ✚ ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- ✚ оцінку потреб і проблем;
- ✚ надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація);
- ✚ вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- ✚ вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- ✚ надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- ✚ захист від подальшої шкоди.

Перша психологічна допомога (ППД) призначена для людей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитого або поточної важкої кризової події. Таку допомогу надають як дорослим, так і дітям.

Однак не кожна людина, яка пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. *Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.*

Принципи надання ППД

Взявши на себе функцію допомоги людям, що переживають трагічну подію, важливо поважати їх гідність та захищати їх безпеку. Усі працівники та установи, які беруть участь у наданні гуманітарної допомоги, в тому числі ППД, повинні дотримуватися наступних принципів:

Захищати

✚ **Безпеку** - уникати дій, які можуть поставити людей під загрозу подальших травмуючих впливів. Робити все можливе для того щоб забезпечити безпеку дорослих і дітей, яким надається допомога, захистити їх від фізичної та психологічної травми.

✚ **Гідність** - ставитися до людей з повагою, згідно загальноприйнятих культурних і соціальних норм.

✚ **Права** - переконатися, що допомога надається справедливо, без дискримінації. Допомогати людям відстоювати свої права і отримувати необхідну підтримку. Діяти в інтересах кожного потерпілого, який потребує допомоги.

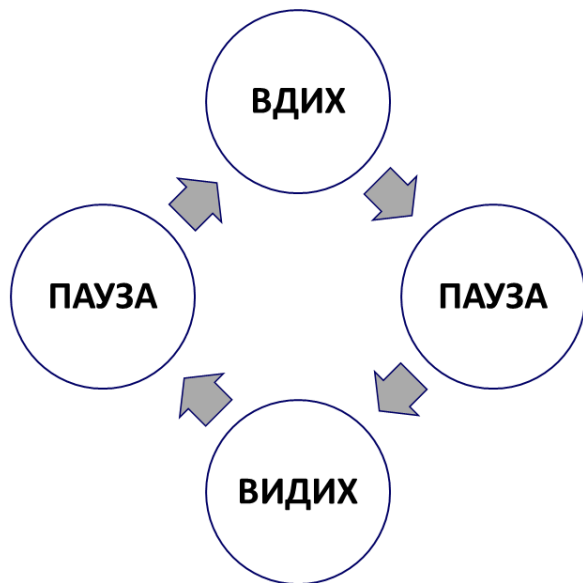
Звертаючись до людей, які, можливо, потребують підтримки:

- Звертайтеся з повагою і відповідно до їх культури.
- Представтеся: скажіть своє ім'я та організацію.
- Запитайте, чи потребують вони допомоги, якої саме.
- По можливості, знайдіть безпечне і тихе місце для розмови.
- Створіть елементарні комфортні умови (наприклад, дайте води).
- Намагайтеся забезпечити безпеку потерпілого: виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику; спробуйте захистити людину від зайвої уваги, захищаючи її право на приватне життя і гідність; якщо людина пригнічена, спробуйте не залишати її наодинці.

- Вислуховуйте людей і спробуйте їх заспокоїти.
- Будьте поруч.
- Не змушуйте людей розповідати про пережите.
- Уважно вислухайте, якщо люди все таки захочуть поговорити про те, що сталося.

- Якщо людина пережила сильний стрес спробуйте її заспокоїти і переконайтеся, що вона не буде перебувати на самоті.
- Підтримуйте зоровий контакт з людиною під час розмови.

І ось така нескладна вправа «**Квадратне дихання**», результатами виконання цієї техніки будуть:



1. психологічний спокій: досягнення здатності розумно і без зайвої метушні вирішити виниклу проблему.

2. стабілізація фізіологічних параметрів діяльності організму:

- повернення частоти серцебиття до норми;
- нормалізація тиску;
- відновлення нормального дихання;

3. підвищення психологічної стійкості до негативних стресів.

- На рахунок 1234 зробіть повільний вдих;
- на наступні чотири рахунки (1234) проводиться затримка дихання;
- повільний видих на 6 рахунків (123456)
- на наступні чотири рахунки (1234) проводиться затримка дихання.

Обов'язково супроводжуйте виконання кресленням квадрата в повітрі по тактах.

Потрібно знати та вміти надати допомогу за потреби, мати необхідні навички спілкування і вміти їх застосовувати.