

Що слід говорити та робити:

- Знайдіть тихе місце для розмови, мінімізуйте зовнішній вплив.
- Поважайте приватність – розповідь людини має бути конфіденційною.
- Будьте поруч з людиною, але дотримуйтеся дистанції прийнятої для віку, статі та культурних традицій цієї людини.
- Демонструйте, що ви слухаєте, наприклад, кивайте головою та інше.
- Будьте терплячими та спокійними.
- Чесно кажіть, що ви знаєте, а що – ні: «Я не знаю, але спробую дізнатися».
- Надайте інформацію так, щоб людина вас розуміла – говоріть просто.
- Покажіть, що ви розумієте почуття людини або знаєте про важкі події, про які розповідає людина, наприклад, про втрату домівки або смерть близької людини: «Мені дуже шкода...».
- Відзначте сильні сторони людини і те, як вона може подбати про себе.
- Дозволяйте людям поринути в мовчання.



Що не слід говорити та робити:

- Не змушуйте людину розповідати свою історію.
- Не перебивайте, не підгоняйте розповідь людини (наприклад, «не говоріть швидко»).
- Не торкайтеся людини, якщо не впевнені, що це припустимо.
- Не вигадуйте того, про що не знаєте.
- Не використовуйте складні терміни.
- Не розказуйте історії інших.
- Не розповідайте про свої проблеми.
- Не давайте марних обіцянок.
- Не думайте, що повинні вирішити.
- Не позбавляйте особу відчуття власної сил і розуміння того, що вона сама може подбати про себе.
- Не говоріть про людей негативно (наприклад, не називайте їх «неповна розуму» або «невіженими»).



Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості



Перша психологічна допомога: алгоритм дій

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні та стресі. Вони можуть спричинити різні реакції та мати індивідуальні фізичні прояви, і якщо людину, яка знаходиться поряд з вами, помітно «накрило» емоціями, буде корисним знати мінімальний набір прийомів першої психологічної допомоги.

Що таке перша психологічна допомога ?

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

Важливо!

ППД може надати не лише професійний психолог, а й людина, яка знайома з проявами надання ППД.

ППД дає можливість :

- ✓ сформувати 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.



Рекомендуємо зберегти собі алгоритм надання

ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

людині у стані гострого стресу та завжди мати його при собі на випадок ситуації, коли поряд з вами буде той, яка потребуватиме психологічної допомоги.

Ця схема підходить не тільки для ситуацій, що виникають під час війни, але й у повсякденному житті, коли людина відчуває гостре переживання (насильство, втрату, надзвичайний смуток, істерика).



Алгоритм надання першої психологічної допомоги:

1. Встановлювати контакт – «Ти мене бачиш? Кивни, якщо так».
2. Познаємо себе – «Мене звати... Я хочу тобі допомогти».
3. Повертаємо людині ідентичність – «Як тебе звати?», «Скільки тобі років?».
4. Повертаємо відчуття неперервності життя (поєднуємо події в один ланцюг) – «Куди ти йшов, що ти робив коли це сталося тощо?».
5. Прояснюємо та підтримуємо події – повторюємо за потерпілим відповідь – чітко і ясно, якщо знаєте ситуацію, то доповнюємо її, але без емоцій і подробиць.
6. Активізуємо мислення людини – даємо просто завдання – назвати яка зараз пора року, якого кольору одяг на людині, порохувати людей наколо.
7. Нормалізуємо реакції – «Все, що ти відчуваєш зараз – це нормально, це нормальні емоції на ситуацію».
8. Виводимо людину із стану ступора – якщо людина не реагує - виводимо її не різким рухом своїх рук, даємо в руки щось не гаряче, слід уникати обіймів.
9. Повертаємо контроль – просимо зробити певні дії «Вода. Попий. Візьми стакан».
10. Не залишаємо людину на самоті! Передаємо її під опіку надійним людям-рідним, близьким, медикам.