

Школа резерву керівних кадрів закладів освіти м. Одеси

**Вебінар
«Перша психологічна допомога
при гострій стресовій реакції»**

**Олена Вершиніна, Світлана Велика, Ольга Кобзарєва
психологи-консультанти КУ «Одеський центр
професійного розвитку педагогічних працівників»**



Перша психологічна допомога (ППД) – це набір навичок та знань, які можна використовувати для допомоги людям, що перебувають у стані стресу через вплив кризових подій.

Також це спосіб допомогти людям відчувати спокій, надаючи їм емоційну підтримку.

ППД — найперші заходи, спрямовані на те, щоб допомогти в період одразу після гострої фази події і забезпечити найнеобхіднішу підтримку, що сприятиме конструктивному опануванню ситуацією та подальшому відновленню після неї.

Кому надається перша психологічна допомога?

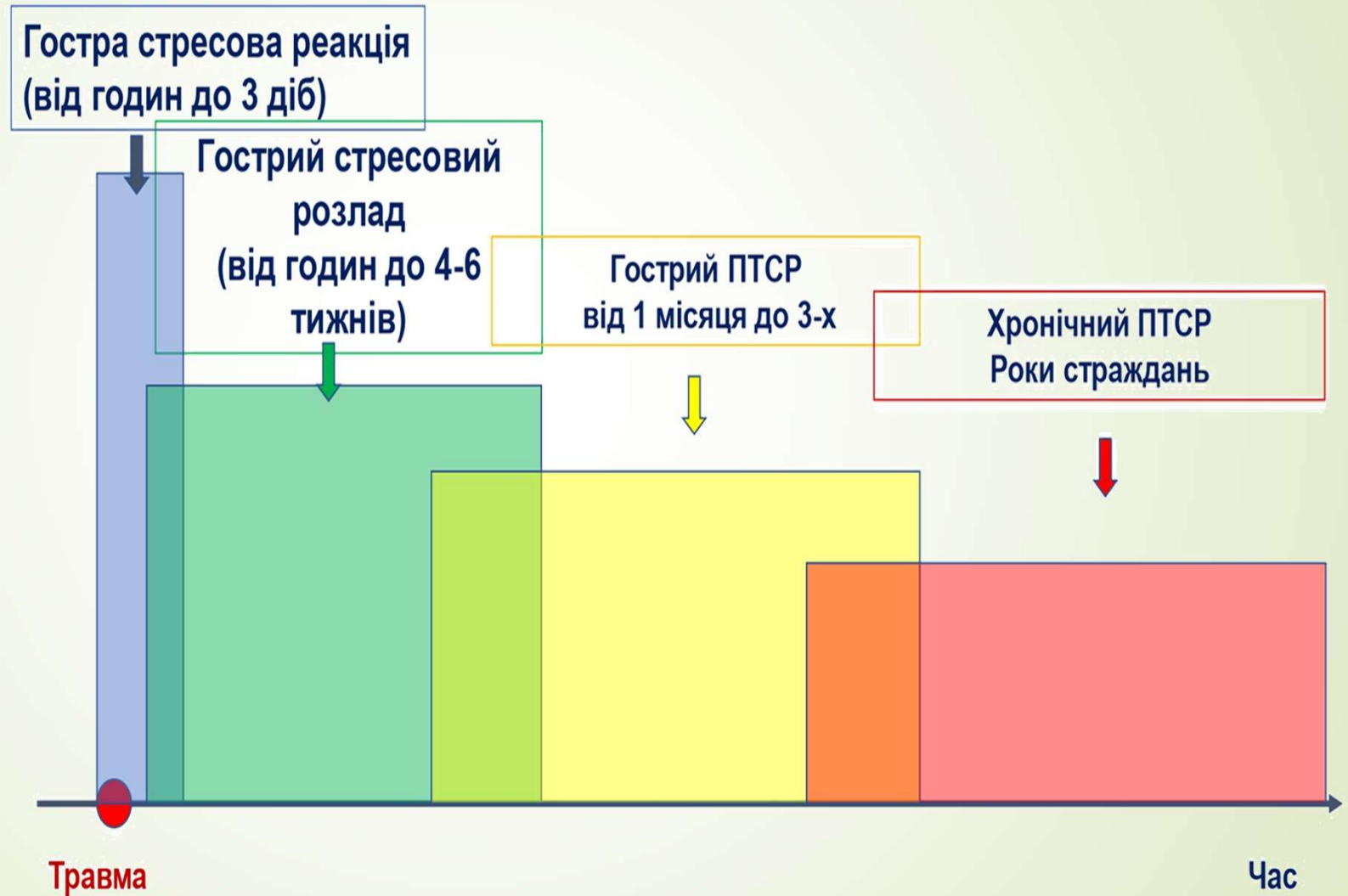
Надається людям (дорослим та дітям), які знаходяться в стані стресу (гострої стадії), яка розвивається в наслідок природної або техногенної катастрофи, у разі нещасного випадку, терористичного акту, насильства, втрати близької людини або інших трагічних подій.

Надається тому, у кого недостатньо ресурсу для психологічної адаптації до ситуації, що виникла.

Коли надається перша психологічна допомога?

У стадії гострої стресової реакції, яка триває 1-3 годин, інколи декілька днів.

Чим скоріше, тим краще !



Хто надає першу психологічну допомогу?

Будь-яка людина, що володіє спеціальними навичками надання ППД відчуває в собі ресурс для надання допомоги

Де надається перша психологічна допомога?

Частіше за все безпосередньо на місці події (у безпечному місці).

Найкраще надавати ППД там, де є можливість поговорити з людиною без перешкод з боку оточуючих (це важливо з огляду на вимоги конфіденційності та поваги до людської гідності).

Надання першої психологічної допомоги

Правило «Дивись»

ДИВИТИСЬ - означає дивитися на ситуацію, щоб побачити, чи вона є безпечною, визначити яка допомога потрібна, як ви можете або не можете допомогти, і чи БЕЗПЕЧНО для вас допомагати.
ДИВИТИСЬ - означає розуміти ситуацію людини, якій ви намагаєтеся допомогти.

Як вона реагує?
Який тип безпечної та
ефективної підтримки вона потребує?

Реакції людини в надзвичайній («ненормальній»), травмуючій ситуації



- Бий
- Біжи
- Завмри

(Агресія, Апатія, Страх , Ступор, Паніка, Істерика, Рухове збудження, Нервові тремтіння, тощо)

Пам'ятайте: будь-яка реакція на травмуючі події є нормальною.

Протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ

(МААСЕ – аббревіатура з іврити, що в дослівному перекладі означає «Дія», автор доктор Моше Фархі).

Контакт

**Питання, що
потребують
роздумів/вибору**

**Ефективна
діяльність**

**Відновлення
хронології**

КОНТАКТ та ПРИХИЛЬНІСТЬ

Цей етап важливий для зв'язку з реальністю, зменшення відчуття самотності та неспроможності

- «Поглянь на мене!
- Ти мене бачиш?
- Ти мене чуєш?
- Мене звати
- Як звати тебе?
- Я потисну тобі руку – потисни мені її у відповідь!
- Ти в порядку?».
- Я тут, я з тобою , я буду с тобою
- Ти молодець
- Ти справляєшся

Мова - наполеглива та чітка, але ні в якому разі не різка та агресивна. Уникайте емоційної та заспокійливої мови.

- ▶ Якщо людина реагує попросіть її зробити щось, будь-що

Ефективна діяльність

- ▶ Наприклад: принести воду, знайти ковдру, указувати напрямок до карети швидкої тощо.

Питання, що потребують роздумів

– ставте питання, що потребують включення мислення чи пам'яті, але не потребують надто розгорнутих відповідей: «Скільки тобі років?», «Скільки часу ти знаходишся тут?», «Скільки людей було в машині в момент аварії?», «Хто викликав допомогу?», «Хто прибув першим?» Ставте питання, що передбачають вибір: «Кому ти хочеш зателефонувати/повідомити?», «Як волієш вчинити?» і тощо

Відновлення хронологічної послідовності

розкажіть людині:

- Що саме сталося і в якій послідовності:
- Теперішнє

*(важливо підкреслити, що
загрозлива подія завершилася й
небезпека вже минула).*

- Що станеться далі та в якій послідовності.