



# ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

- ознаки, які я можу побачити
- ознаки, які можуть помітити близькі
- методи та прийоми самодопомоги
- методи та техніки допомоги близькій людині



**Перша психологічна допомога** – це підтримка та практична допомога дітям та дорослим, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитої або поточної кризової події.

Перша психологічна допомога **ДОЗВОЛЯЄ**:

- 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 - це

- 1 ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- 2 оцінка потреб і проблем людини;
- 3 надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (їжа, вода, інформація, встановлення зв'язку із відповідними службами);
- 4 вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити;
- 5 вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися;
- 6 захист від подальшого ушкодження.

## Ситуації, коли люди потребують першої психологічної допомоги:

- ✓ ситуації катастрофи чи стихійного лиха; участь у бойових діях;
- ✓ ситуації потерпання від наслідків тероризму, насилля;
- ✓ гуманітарні кризи, які змушують покинути домівку;
- ✓ великі ДТП;
- ✓ складні життєві обставини, пов'язані зі звісткою про невиліковну хворобу особи або її близьких, про смерть близької людини, про непередбачувані зміни життєвих обставин тощо.

# Які ознаки підказують, що людина потребує першої психологічної допомоги ?



## Фізичні симптоми:

- м'язова напруга, тремтіння;
- порушення сну;
- головний, м'язовий біль, болі у серці;
- порушення апетиту;
- підсилення потягу до куріння чи алкоголю;
- сильне відчуття втоми;
- реакція здригання.



## Емоційні реакції:

- надмірна схвильованість;
- труднощі зосередження уваги на чомусь;
- збудженість;
- надмірна дратівливість;
- злість, гнів, агресія;
- тривога, страх;
- побоювання, що станеться щось погане;
- почуття провини.



## Особливості поведінки:

- дезорієнтованість;
- збентеженість, розгубленість, відчуття нереальності;
- замкнутість, апатичність;
- плач;
- паніка;
- нездатність дбати про себе.

# Надання першої психологічної допомоги близькій людині

## Як підготуватися ?

- З'ясуйте, що трапилось.
- Зрозумійте, кризова ситуація закінчилася чи триває.
- Дізнайтеся, чи існує небезпека на місці подій, чи є місця, яких слід уникати.
- Дізнайтеся, чи постраждала близька людина.
- З'ясуйте, хто надає базові послуги та коли і де можна отримати до них доступ.

## Як спілкуватися ?

- Знайдіть тихе місце для розмови.
- Зберігайте конфіденційність розмови.
- Активно слухайте: кивайте головою, говоріть «так... гм...».
- Чесно кажіть, що ви знаєте, а що ні «Я не знаю, але спробую дізнатися».
- Говоріть, м'яко, спокійно, просто.
- Допоможіть заспокоїтися.

## Що робити ?

- Допоможіть близькій людині задовольнити базові потреби в їжі, воді, тимчасовому житлі тощо.
- Дізнайтеся, чого потребує людина та надайте практичну допомогу.
- Допоможіть встановити контакти з доступними службами, які потрібні зараз чи будуть потрібні у майбутньому.
- Допоможіть близькій людині отримати всю необхідну доступну інформацію (про подію, інших людей, безпеку, права, доступ до потрібних послуг).
- Залучайте близьку особу у процес ухвалення важливих рішень.
- Заохочуйте використання позитивних стратегій подолання стресових ситуацій.
- Якщо ваша близька людина мовчить, просто будьте поруч.

# Прийоми самодопомоги у стресових ситуаціях



## При страху

- Сформулюйте подумки, а потім промовте вголос, що саме викликає страх. За можливості, поділіться своїми переживаннями з оточуючими людьми.
- При наблизненні нападу страху дихайте неглибоко і повільно – вдихайте через рот, а видихайте через ніс.
- Закрийте на мить очі, зробіть 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

## При тривозі

- Спробуйте зрозуміти, що саме вас турбує. Цього може бути достатньо, щоб знизити рівень напруги.
- Зробіть декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.
- Розумові операції допомагають знизити рівень тривоги. Спробуйте рахувати: напр., по черзі в думці віднімати від 100 до 8, то 9; порахуйте, на яке число припадав другий четвер минулого місяця. Згадайте або складайте вірші, придумуйте рими тощо.

## При агресії

- З силою стукніть рукою (ногою) і з відчуттям проговоріть: "Я злюся".
- Проговоріть свої відчуття іншій людині.
- Дайте собі фізичне навантаження.

## При істериці

*Якщо виникає думка про те, що слід припинити істерику, це вже перший крок на шляху до її припинення. Наступні кроки:*

- Відійдіть від свідків істерики, залишайтеся на самоті.
- Вмийтеся холодною водою.
- Зробіть дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих – до тих пір, поки не вдасться заспокоїтися.

## При нервовому тремтінні

Якщо ви відчуваєте нервово тремтіння (тремтять руки) і ви не можете заспокоїтися:

- Спробуйте посилити тремтіння, щоб скинути зайву напругу.
- Спробуйте не звертати на тремтіння уваги, через деякий час воно припиниться само по собі.

# Прийоми допомоги близькій людині у стресових ситуаціях



## При страху

- Покладіть руку близької людини собі на зап'ястку, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде сигналом: "Я зараз поряд, ти не один!".
- Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте близьку людину дихати в одному ритмі з вами.
- Слухайте, виявляйте зацікавленість.
- Зробіть легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

## При тривозі

- Спробуйте розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. Можливо, вона усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.
- Часто тривога виникає при нестачі інформації. Допоможіть скласти план, як отримати необхідну інформацію.
- Спробуйте переключити людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін.
- Організуйте фізичне навантаження.

## При агресії

- Забезпечте усамітнення близької людини або зменшіть кількість оточуючих
- Дайте можливість "випустити пару" (виговоритися або "побити" кулаками землю).
- Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
- Будьте доброзичливим.
- Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.

## При істеричі

- Зробіть так, щоб не було глядачів, створіть, за можливості, спокійну обстановку. Залишайтеся з особою віч-на-віч, якщо це безпечно.
- Зробіть щось несподіване (облити водою, різко крикнути)
- Говоріть короткими фразами, упевненим тоном: "Випий води", "Умийся водою".
- Після істерики настає упадок сил. Покладіть близьку людину спати.

## При нервовому тремтінні

- Спробуйте посилити тремтіння близької людини. Візьміть її за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
- Продовжуйте розмовляти з нею.
- Після завершення реакції дайте можливість відпочити. Бажано покласти її спати.