

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ (ППП)

– немедленные простые и естественные действия, направленные на помощь людям, оказавшимся в ситуации психологической травмы или кризиса.

Адресуйте к
Базовым нуждам с
Вниманием и сочувствием

Действуйте вовремя,
опираясь на
здравый смысл



Цель ППП: оптимизировать первую реакцию на стресс и последующие переживания.

ППП требует простых человеческих навыков: слушания, эмпатии и поддержки. Однако в кризисной ситуации, те, кто пытается помочь часто теряются и не знают что делать. В результате может сложиться общая атмосфера паники и изоляции, которая усиливает стресс.

Первая помощь:

1. Установите контакт с участием (не навязчиво, в сочувственной и помогающей манере)
2. Обеспечьте психологическую безопасность и комфорт
3. Стабилизируйте: успокойте тех, кто эмоционально перевозбуждён и дезориентирован
4. Соберите информацию: Что произошло? Что нужно? Чего опасаются?
5. Помогите практически и вовремя, чтобы человек почувствовал больше контроля над ситуацией
6. Информировать о нормальной реакции в травматической ситуации:

-помогите признать и осознать его/ее реакции;

- уважайте и подтверждайте нормальность стрессовых реакций;
- расскажите о стрессе, реакциях и способах преодоления – это поможет успокоиться и обрести контроль
- Помогите пострадавшим связаться с теми, кто их любит и с помогающими службами немедленно или на будущее
- 7. Вентилируйте чувства: помогите и дайте возможность выговориться, рассказать о чувствах и переживаниях

Люди могут чувствовать

Шок, растерянность, беспокойство, панику, дезориентацию, плаксивость, страх, напряжение, злость, эмоциональное онемение, возбуждение

Они могут хотеть

Чего-то знакомого и понятного, быть с семьей, быть вместе с кем-то, заниматься чем-то, поговорить, помочь, позвонить кому-то

Им могут быть нужны

Поддержка, поощрение, информация, руководство, постоянное общение/ коммуникация, чтобы кто-то выслушал

Алгоритм коммуникации:

Факты: произошло...

Чувства: Вы можете чувствовать...

Будущее: мы будем...