

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

### **Важливо!**

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

### **ППД дає можливість:**

- 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.

### **АЛГОРИТМ ПЕРШИХ ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

1. Огляньте місце події й переконайтеся, що може загрожувати Вам, а потім - що може загрожувати потерпілим.

2. Огляньте потерпілих й спробуйте зрозуміти, чи є загроза їх життю. Якщо так, то від чого людина може померти прямо зараз.

3. Викличте фахівців (медиків, співробітників Державної служби надзвичайних ситуацій тощо).

4. Залишайтеся з потерпілим до приїзду фахівців, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.

*Не починайте діяти одразу.* Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто найбільше потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги.

*Представтеся, хто Ви і які функції виконуєте* («Я - соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я -

лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може надати надію вже Ваша присутність. Скажіть, чим Ви можете допомогти, поясніть що допомога скоро прибуде, що Ви про це подбали.

*Важливо відновити процес життєдіяльності людини:* попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! - Вдих ... видих ... вдих ... видих»). «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: «Ви мене чуєте?»).

*Заспокоїть простими словами* (наприклад: «Я разом з Вами». «Спробуємо разом», «Тут вже спокійно»).

*Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності.* Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад, «Тут багато народу - це площа. Був вибух. Ви злякалися» - Ваша мова проста, однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що - після події: «Як все почалося? Що Ви робили?»).

*Обережно встановіть тілесний контакт з потерпілим:* візьміть за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або іншим частинам тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й потерпілий. Не повертайтеся до потерпілого спиною. Дитину можна трохи обійняти.

*Ніколи не звинувачуйте людей.* Уникайте будь-яких слів, які можуть викликати почуття провини.

*Не давайте хибних надій і неправдивих обіцянок.* Розкажіть, які заходи потрібно вжити людині для отримання допомоги в її випадку.

*Дайте людині повірити в її власну компетентність.* Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, одягнути куртку, скласти

речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних здібностях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: «Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаете»

*Дайте людині виговоритися.* Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Переказуйте позитивне.

*Скажіть людині, що Ви залишитеся з нею.* У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею і проінструкуйте щодо подальших дій.

*Залучайте інших людей до надання допомоги.* Інструкуйте їх і давайте їм прості доручення.

*Вислухати чинює розповідь – це вже велика підтримка.* Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки.

*Треба сказати їм, що підтримка буде скоро, або треба запропонувати їм практичну допомогу,* наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба дати змогу людині побути в тиші.

*Важливо вміти слухати людей, щоб зрозуміти становище,* в яке вони потрапили, їх потреби, аби допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу.

*Коли розмовляєте з людиною, важливо слухати:* очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує людину; серцем, із співчуттям і повагою.

Не надавайте психологічну допомогу, якщо Ви до цього не готові, не хочете (неприємно або інші причини). Знайдіть того, хто може це зробити. Дотримуйтеся принципу «Не нашкодь!» Обмежтеся лише співчуттям і якнайшвидше

зверніться по допомогу до фахівця (психотерапевта, психіатра, психолога).

### **ПОТРІБНО робити і говорити**

- Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати
- Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину
- Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури
- Показувати, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки
- Бути терплячим і спокійним
- Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»
- Надавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти простими словами
- Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття, перенесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини та т.ін.): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»
- Відзначити зусилля людини, спрямовані на самостійний вихід із важкої ситуації
- Дати людині можливість помовчати у разі необхідності

### **НЕ ПОТРІБНО робити і говорити**

- Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається
- Перебивати, квапити співрозмовника (наприклад, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)
- Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи це є прийнятним в її культурному середовищі
- Давати оцінку діям людини
- Казати «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви повинні радіти, що вижили»
- Вигадувати того, чого не знаєте
- Використовувати спеціальні терміни
- Давати обіцянки чи запевнення, у виконання яких Ви невпевнені
- Переказувати співрозмовнику розповіді, почуті від інших
- Казати про власні труднощі
- Позбавляти людину віри у власні сили і здатність самостійно подбати про себе
- Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
- Казати про людей, використовуючи негативні епітети (приміром, називати їх «божевільними»)

Психологічна служба закладу освіти

## **ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА:**

### **Алгоритм дій**



**Коли опинися поруч**

