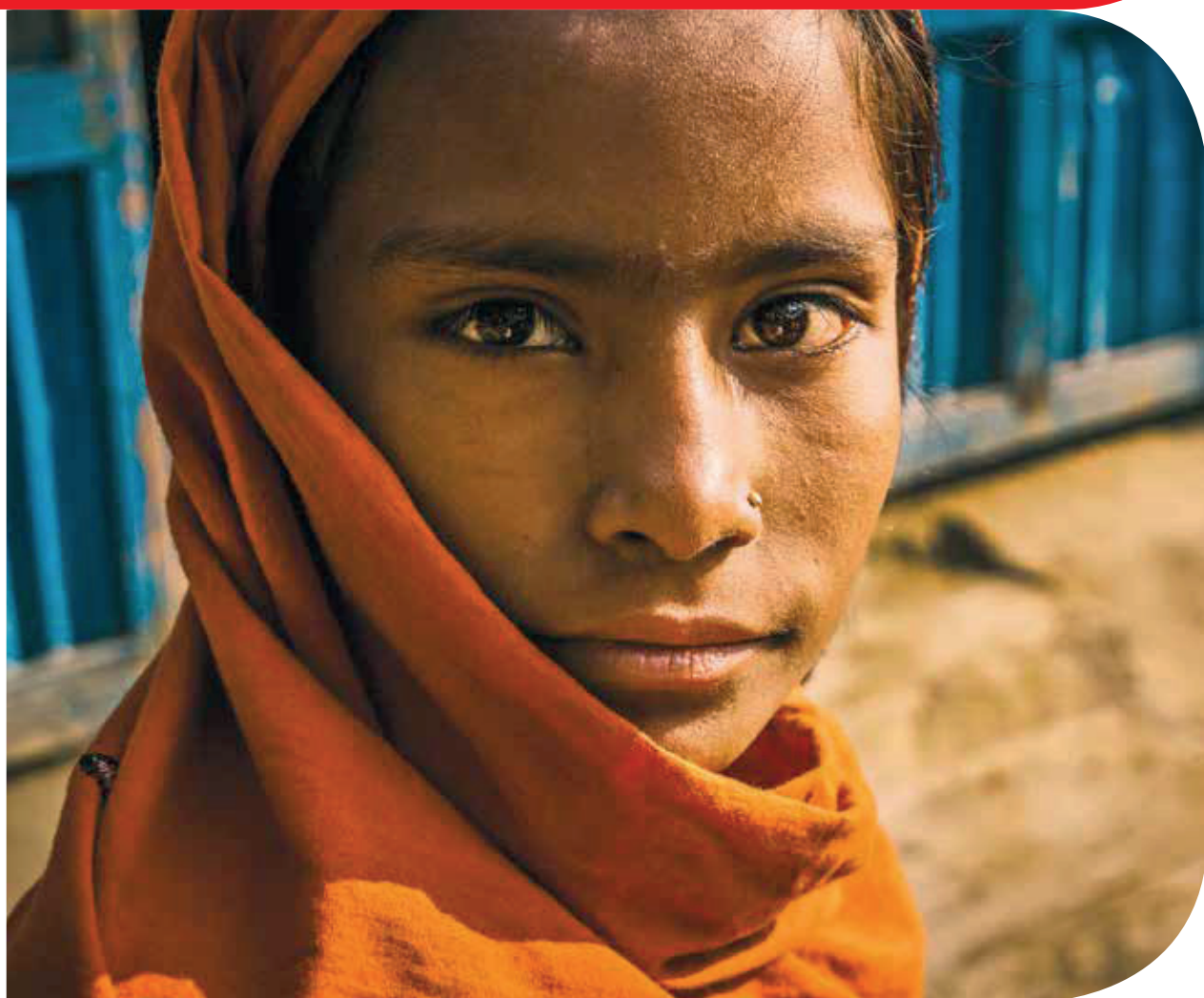


КЕРІВНИЦТВО З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



ДЛЯ ТОВАРИСТВ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА І ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ

Психосоціальний центр



Міжнародна Федерація Товариств
Червоного Хреста і Червоного Півмісяця



DANISH
RED
CROSS



КЕРІВНИЦТВО З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

ДЛЯ ТОВАРИСТВ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА І ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ

Психосоціальний центр



Міжнародна Федерація Товариств
Червоного Хреста і Червоного Півмісяця



Керівництво з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.

Цей переклад не є офіційним перекладом, затвердженим Довідковим центром з психосоціальної підтримки МФЧХ. Довідковий центр не несе відповідальності за будь-які відхилення по тексту в цьому перекладі від оригіналу на англійській мові, який знаходиться на сайті www.pscentre.org

Книга переведена та надрукована в рамках проекту «Сприяння захисту, добробуту та соціальної згуртованості вразливих груп населення в Україні» Товариства Червоного Хреста України за фінансової підтримки Данського Червоного Хреста. Фактичну відповідальність за вміст цього посібника несе Товариство Червоного Хреста України.



Довідковий Центр Психосоціальної Підтримки Товариства Червоного Хреста та Червоного Півмісяця

Блегдамсвей, 27

DK-2100 Копенгаген, Данія

Телефон: +45 35 25 92 00

E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org

Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Twitter: @IFRC_PS_Centre

Перша Психологічна Допомога для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця була розроблена Довідковим центром МФЧХ для Психосоціальної Підтримки.

Вона включає в себе:

- Керівництво з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця
- Короткий вступ до Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця
- Тренінг з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця:
 - Модуль 1. Введення до ППД (від 4 до 5 годин)
 - Модуль 2. Базова ППД (від 8 до 9 годин)
 - Модуль 3. ППД для дітей (від 8 до 9 годин)
 - Модуль 4: ППД в групах – Підтримка команд (від 21 години до трьох днів)

Головні редактори: Louise Vinther-Larsen (Луїза Вінтер-Ларсен) та Nana Wiedemann (Нана Відеманн)

Автор: Pernille Hansen (Перніль Хансен)

Додаткова підтримка: Wendy Ager (Венді Агер), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Хансен), Mette Munk (Метте Мунк)

Рецензенти: Wendy Ager (Венді Агер), Ea Suzanne Akasha (Еа Сюзанна Акаша), Cecilie Alessandri (Сесіль Алессандрі), Eliza Cheung (Еліза Чунг), Ziga Friberg (Ціра Фріберг), Ferdinand Garoff (Фердінанд Гарофф), Louise Juul Hansen (Луїза Джул Хансен), Sarah Harrison (Сара Гаррісон), Sara Hedrenius (Сара Гедреніус), Elfa Dögg S. Leifsdóttir (Ельфа Дьогґ Ляйфсдоттір), Maureen Mooney (Морін Муні), Stephen Regel (Штефан Регель), Gurvinder Singh (Гурвіндер Сінґх).

Ми дякуємо Відділу Червоного Хреста у Гонконзі Товариства Червоного Хреста Китаю за їхню щедрю допомогу в організації пілотних тренінгів, а також за їхній внесок та відгук стосовно тренінгів та письмових матеріалів. Також ми хотіли б висловити подяку учасникам пілотного тренінгу Модуль 4 ППД в групах – підтримка команд у Копенгагені у жовтні 2018 року.

Ми хотіли б подякувати Ісландському Червоному Хресту та Данському агентству з міжнародного розвитку DANIDA за їхнє фінансування та підтримку під час розробки цих матеріалів.

Принципи «Бачити, Слухати та Направляти», які згадуються у цьому модулі, походять з: Всесвітньої організації охорони здоров'я, Фонду військових травм та World Vision International (2011). Перша психологічна допомога: Керівництво для польових співробітників. ВООЗ: Женева.

Виробництво: Pernille Hansen (Перніль Хансен)

Дизайн: Michael Mossefin (Майкл Моссефін)/Paramedia/12007

ISBN: 978-87-92490-53-7 (друкована версія), 978-87-92490-53-7 (online-версія)

Просимо зв'язатися з Довідковим Центром Психосоціальної Підтримки Міжнародної Федерації Червоного Хреста, якщо ви хочете перекласти чи адаптувати будь-яку частину Першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця. Ми з радістю почуємо ваші коментарі, пропозиції та відгуки за адресою: psychosocial.centre@ifrc.org

Довідковий Центр Психосоціальної Підтримки Міжнародної Федерації Червоного Хреста розміщується та підтримується Данським Червоним Хрестом.

© Довідковий Центр Психосоціальної Підтримки Міжнародної Федерації Червоного Хреста та Червоного Півмісяця, 2018 р.

ПЕРЕДМОВА

Кожен може зустріти людину, яка перебуває у стані дистресу та потребує емоційної підтримки та практичної допомоги — Першої психологічної допомоги (ППД). Кризові події трапляються постійно. Інколи вони носять особистісний характер і зачіпають лише одну людину. В інших випадках — є масовими і несприятливо впливають на велику кількість людей. Незалежно від масштабу кризових подій, люди, які в них опинилися, можуть потребувати Першої психологічної допомоги. В силу особливостей своєї діяльності, співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, співробітники інших гуманітарних організацій, мало не щодня зустрічають людей, які знаходяться в стані дистресу.

Перша психологічна допомога (ППД) — це простий, але ефективний інструмент допомоги людям, які переживають вплив кризових подій. ППД включає в себе уважне ставлення до реакцій людини, активне слухання, і, за потреби, практичну допомогу у задоволенні базових потреб та вирішенні нагальних проблем. Оволодіння навичками надання ППД та розуміння реакцій на кризові події, дає можливість співробітникам та волонтерам не лише допомагати іншим людям, але й застосовувати ці навички у власному житті.

Співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця працюють у своїх громадах впродовж тривалого часу у звичайних чи ускладнених умовах, під час надзвичайних ситуацій. Тому, попри значну кількість вже існуючих навчальних і довідкових матеріалів з ППД, виникла особлива потреба у розробці матеріалів, адаптованих до вимог та особливостей діяльності співробітників та волонтерів Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.

Укомплектовані матеріали вміщують Керівництво з надання ППД для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Короткий вступ до ППД та чотири тренінгові модулі з надання ППД. Перші два модулі стосуються навичок надання базової ППД, третій — ППД дітям, четвертий — впровадження ППД у групах. Четвертий тренінговий модуль був укладений у відповідності до потреб у додатковому навчанні та керівництві щодо забезпечення системи турботи та підтримки для співробітників та волонтерів Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Ми дуже сподіваємося, що добірка матеріалів, представлених у *«Керівництві з Першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця»*, буде корисною співробітникам та волонтерам у їх основній діяльності — допомагати тим, хто цього потребує. Наша мета в цьому починанні - допомагати Національним Товариствам Червоного Хреста і Червоного Півмісяця ефективно надавати психосоціальну підтримку людям, з якими воно працюють.

Nana Wiedemann

Нана Відеманн

Голова Довідкового Центру з Психосоціальної Підтримки МФТЧХ

ЗМІСТ

ВСТУП	10
Що таке ППД?	12
Чому ми надаємо ППД?	14
КРИЗОВІ ПОДІЇ І РЕАКЦІЇ НА НИХ	15
Кризові події	16
Реакції на кризові події	20
НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ	25
Хто може надавати ППД?	26
Кому потрібна ППД?	26
Де надавати ППД?	26
Коли надавати ППД?	26
Підготовка до надання ППД	27
ПРИНЦИПИ «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»	28
Дивитися	28
Слухати	30
Направляти	36
Здійснення перенаправлення	37
СКЛАДНІ СИТУАЦІЇ І РЕАКЦІЇ	40
Складні реакції	41
Складні ситуації	45
ДІТИ	48
Кризові події. Реакції дітей на кризові події	49
Заходи, спрямовані на підтримку дітей.	53
Допомога дітям, що перебувають у стані дистресу – ППД дітям	54
Складні ситуації і реакції у дітей	58
Допомога батькам та опікунам у підтримці дітей	60
ППД У ГРУПАХ – ПІДТРИМКА КОМАНД	61
ППД у групах: Дивитися, Слухати, Направляти	63
Коли потрібна ППД у групах?	64
Чому потрібно впроваджувати ППД у групах	64
Підготовка до ППД та груп підтримки	64
Що відбувається під час ППД у групах?	66
Виклики під час роботи з групами	72
Супервізія й турбота про себе	74
ОСОБИ, ЯКІ НАДАЮТЬ ППД	75
Характеристика осіб, які надають ППД	76
Ролі під час надання ППД	76
Співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця	77

ПРИНЦИП «НЕ НАШКОДЬ»	80
Культурний контекст	81
Безпека, гідність і права	82
Конфіденційність	82
Що можна, і чого не можна робити	83
ТУРБОТА ПРО СЕБЕ: «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»	85
Визнайте свої межі й обмеження	86
Як розпізнати симптоми стресу та вигорання?	88
Застосування ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ для турботи про себе	88
Супервізія та підтримка рівний-рівному	91
МОНІТОРИНГ І ОЦІНКА ППД	93
Що таке МіО?	94
МіО для ППД	95
Виклики МіО	99

ЗМІСТ

ВСТУП	10
КРИЗОВІ ПОДІЇ І РЕАКЦІЇ НА НИХ	15
НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ	25
ПРИНЦИПИ «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»	28
СКЛАДНІ СИТУАЦІЇ І РЕАКЦІЇ	41
ДІТИ	49
ППД У ГРУПАХ – ПІДТРИМКА КОМАНД	62
ОСОБИ, ЯКІ НАДАЮТЬ ППД	76
ПРИНЦИП «НЕ НАШКОДЬ»	81
ТУРБОТА ПРО СЕБЕ: «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»	86
МОНІТОРИНГ І ОЦІНКА ППД	94

ВСТУП



Вступ

Матеріали з Першої психологічної допомоги (ППД) для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця були розроблені для співробітників і волонтерів, фахівців інших організацій, які працюють у ситуаціях, де може виникнути потреба у наданні ППД. Перша психологічна допомога – це пряма відповідь і набір дій, щоб допомогти людині, яка перебуває у стані дистресу. Це підхід до надання допомоги, який особливо добре підходить для Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, оскільки він заснований на фундаментальному принципі гуманності та намірі допомогти, запобігти й полегшити людські страждання.

Матеріали з ППД для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця складаються з Керівництва з надання ППД для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Короткого вступу до ППД та чотирьох тренінгових модулів із надання ППД. У цьому Керівництві подано загальну інформацію про Першу психологічну допомогу. Його можна використовувати окремо, як посібник для психоедукації, а також як довідкові матеріали до навчальних модулів. Навчальні модулі містять інструкції, нотатки та навчальні ресурси для фасилітаторів. Огляд навчальних модулів подано в таблиці нижче.

НАВЧАЛЬНІ МОДУЛІ				
	1: Короткий вступ до ППД	2: Базова ППД	3: ППД для дітей	4: ППД в групах – підтримка команд
Скільки часу триває?	4-5 годин	8 годин	8 годин	21 година (три дні)
Для кого цей тренінг?	Усі співробітники та волонтери Руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця	Співробітники та волонтери, з певними попередніми знаннями та досвідом надання психосоціальної підтримки	Співробітники та волонтери, чия робота передбачає взаємодію з дітьми та їхніми батьками чи опікунами	Керівники, або інші особи, які впроваджують систему турботи та підтримки про співробітників та волонтерів
Про що цей тренінг?	Знайомство учасників із базовими навичками Першої психологічної допомоги	Представлення базових навичок Першої психологічної допомоги та низки ситуацій, із якими стикаються дорослі, їхніх реакцій на кризові події, а також те, як особи, що надають допомогу, можуть реагувати належним чином.	Основна увага зосереджена на дитячих реакціях на стрес і спілкуванню з дітьми, їхніми батьками та опікунами.	Тренінг спрямований на надання першої психологічної допомоги групам людей, які разом пережили подію, що призвела до стану дистресу, такими як команди співробітників та волонтерів Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.

Окрім модуля *ППД в групах – Підтримка команд*, який потребує попередньої участі в *Модулі 2: Базова ППД*, всі навчальні модулі є незалежними. *Модуль 4: ППД у групах – Підтримка команд* розроблений спеціально для співробітників та волонтерів Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Однак його можна адаптувати й використовувати для інших груп людей, які опинилися у подібних ситуаціях. ППД у групах може подаватися у формі психоедукації, з метою підвищення рівня обізнаності учасників про ознаки дистресу. Такий формат впровадження ППД також дає можливість фасилітаторам розпізнати учасників, які потребують індивідуальної підтримки, або перенаправлення. Таким чином, ППД у групах є і випереджувальною, і реагуючою формою підтримки.

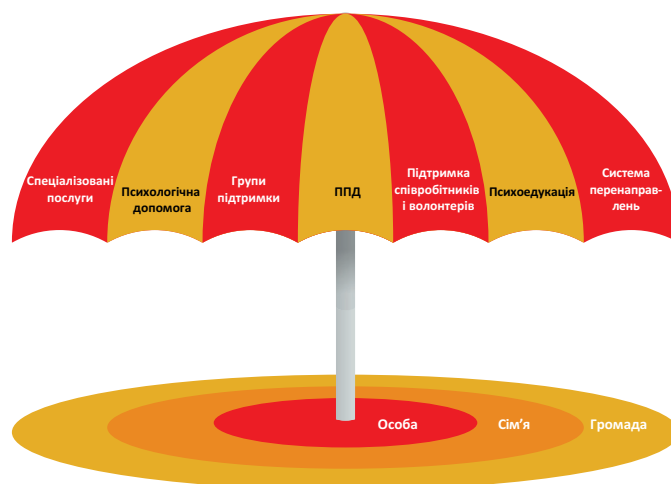
Усі навчальні модулі включають навчання на конкретних кейсах — практичних випадках.

ППД у Товариствах Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Перша психологічна допомога – це одна з активностей психосоціальної підтримки психосоціальної підтримки. Психосоціальна підтримка - це дії, спрямовані на задоволення як психологічних, так і соціальних потреб людей, щоб допомогти людям використовувати їхні ресурси та посилити їхню життєстійкість. Модель нижче демонструє приклади різних видів активностей, у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Перша психологічна допомога може виступати окремою інтервенцією у кризовій ситуації або компонентом комплексної програми психосоціальної підтримки, яка містить і інші активності. Також ППД може бути компонентом інших програм - наприклад, бути складовою системи підтримки співробітників та волонтерів або входити до переліку заходів у Просторах, дружніх для дітей.

Хоча ППД і належить до психосоціальної підтримки, навички та знання з ППД можуть знадобитися і поза її межами. Усі співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця можуть використовувати набуті навички і знання у сфері ППД у інших напрямках своєї діяльності та особистому житті.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА



Мал 1: Парасолька відображає різні види послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, які можуть надаватися окремим особам, сім'ям та громадам

Що таке ППД?

Перша психологічна допомога – набір навичок та знань, які можна використовувати для допомоги людям, що перебувають у стані дистресу. Це спосіб допомогти людям відчутти спокій і здатність упоратися у складній ситуації та приймати обґрунтовані рішення. ППД передбачає турботу про людей, які переживають дистрес, звернення уваги на їхні реакції, вміння слухати та, за необхідності, надання практичної допомоги у вирішенні проблем або задоволенні основних потреб.

Підхід ППД

За минулі роки було розроблено багато моделей надання Першої психологічної допомоги. Вони дещо різняться, проте керуються однаковими принципами допомоги людям, що перебувають у стані дистресу, забезпечуючи їхню безпеку, сприяючи спокою, втішаючи їх, розмовляючи з ними, допомагаючи їм отримати доступ до того, що вони потребують. У даних матеріалах інтегровані різноманітні аспекти цих підходів та використовуються ті ж три основні принципи дії, що й у моделі

ВООЗ: «Дивитися, Слухати, Направляти». Викладений тут підхід адаптований для застосування у різних ситуаціях та видах діяльності, до яких залучені співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.

Детальніше про підхід «Дивись, Слухай, Направляй» читайте в книзі ВООЗ Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях (2011)



Усі люди зазнають стресових ситуацій і подій у своєму житті - це може бути заперечка із кимось, конфлікт на роботі, тривале стояння у заторах, або запізнення на важливу співбесіду. Більшість людей навчаються долати повсякденні труднощі, з якими вони стикаються. Однак деякі переживання та ситуації виходять за межі звичайного досвіду і з ними складніше мати справу. Наприклад: напад, важке захворювання, автомобільна аварія, втрата близької людини або майна, насильство або страх за своє життя й безпеку. Вони можуть виникати в результаті кризових подій різного масштабу у сім'ї, громаді, внаслідок стихійних лих або тривалих збройних конфліктів.

Бажання допомогти комусь, хто перебуває у стані дистресу є природнім. Перша психологічна допомога спрямована на те, щоб зменшити чийсь досвід переживання дистресу, а також зосередитися на практичних потребах. ППД часто передбачає з'єднання людей, які потребують допомоги, з тими, хто може її надати. Навички ППД включають в себе знання як оцінити ситуацію; про загальні реакції на кризові події; як підійти до людини, що переживає дистрес, і як її заспокоїти, якщо це необхідно; як надати емоційну підтримку та практичну допомогу.

ДИВИТИСЬ на

- інформацію про те, що відбулося та відбувається;
- кому потрібна допомога;
- ризики для безпеки;
- фізичні травми;
- невідкладні основні та практичні потреби;
- емоційні реакції.

СЛУХАТИ стосується того, ЯК людина, що надає допомогу

- підходить і звертається до когось;
- представляється;
- приділяє увагу та активно слухає;
- приймає почуття інших, ставиться з повагою;
- заспокоює людей, що переживають дистрес;
- запитує про потреби та проблеми;
- допомагає людині (людям), що знаходяться в стані дистресу, знаходити вирішення їхніх невідкладних потреб та проблем.

НАПРАВЛЯТИ значає допомагати людям

- отримувати доступ до інформації;
- зв'язуватися з рідними і близькими та отримувати соціальну підтримку;
- вирішувати практичні проблеми;
- отримувати доступ до послуг;
- отримувати доступ до послуг та іншої допомоги.

ППД допомагає людині, яка перебуває у стані дистресу, відчувати, що її бачать, чують, підтримують. Відчуття підтримки є важливим для розширення власних можливостей справлятися із проблемами та складними ситуаціями. Розуміння реакцій на кризові події та знання того, як допомогти іншим полегшити і зменшити переживання дистресу, дозволяє людям, які надають допомогу, застосовувати ці навички у особистих кризових ситуаціях.

ПРИНЦИПИ ХОБФОЛЛА. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.

Нижче наведені п'ять принципів втручання при наданні психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій, запропоновані у роботі Хобфолла та ін. (2007), які були інтегровані у підхід, описаний в цих матеріалах.

Це сприяння:

- відчуттю безпеки
- заспокоєнню
- відчуттю спроможності себе та громади
- об'єднаності
- надії.

Хобфолл С. Е., Уотсон П., Белл С. С., Брайант Р. А., Браймер М. Дж., Фрідман М. Дж. та ін. П'ять основних елементів негайного і середньострокового втручання у разі масової травми: емпіричні дані. *Psychiatry*. 2007; 70: 283-315.

Чому ми надаємо ППД?

Основною причиною для надання ППД є допомога людині, що перебуває у стані дистресу. Перша психологічна допомога дає можливість людям почуватися спокійно, безпечно та захищено. Це гуманна, турботлива й співчутлива підтримка, яка стосується як емоційних, так і практичних потреб і проблем.

Перша психологічна допомога базується на розумінні, що бувають ситуації, коли люди стикаються із подіями, які здаються нездоланими, і це може заважати їхнім звичним здібностям впоратися. Використовуючи активне слухання та заспокійливу розмову, людина, що надає допомогу, може визначити, що потрібно для того, аби впоратися із ситуацією. Ці потреби можуть бути практичними (теплий одяг, їжа або вода, місце, щоб спокійно посидіти), або емоційними (поплакати, поговорити про те, що сталося, відчуття себе почутими і прийнятими). Наприклад, допомогти людині у стані дистресу впорядкувати свої ідеї та почуття, щоб вона могла розставити пріоритети у подальших діях і почуватися менш пригнічено.

Інші способи допомогти – допомогти людині зв'язатися з близькими або допомогти їй отримати доступ до інформації та послуг для задоволення їхніх потреб. Важлива мета Першої психологічної допомоги - дати людині відчуття, що її підтримують і направляють туди, де вона може отримати допомогу. Це дасть можливість людям відчувати себе сильними та здатними впоратися зі своїми проблемами, піклуватися про себе.

ППД — ЦЕ...

- втішати людину, що знаходиться в стані дистресу, допомагати їй почуватися в безпеці та спокої;
- оцінка потреб та проблем;
- захист людей від подальшої шкоди;
- надання емоційної підтримки;
- допомога в задоволенні нагальних основних потреб, таких як їжа, вода, ковдра або тимчасове місце проживання
- допомога людям у доступі до інформації, послуг та соціальної підтримки.

ППД — ЦЕ НЕ...

- те, що роблять лише професіонали;
- професійне консультування або терапія;
- заохочення детального обговорення події, яка викликала стан дистресу;
- прохання до людини проаналізувати, що з нею сталося;
- тиск на людину для отримання інформації про те, що сталося;
- примус людей ділитися своїми почуттями та реакціями на події.

КРИЗОВІ ПОДІЇ І РЕАКЦІЇ



Детальніше про приклади різних психосоціальних інтервенцій, до яких входить Перша психологічна допомога *Strengthening resilience: A global selection of psycho-social interventions* знаходиться в онлайн-бібліотеці Центру МФТЧХП: www.pscentre.org



Кризові події і реакції

Види кризових подій

Існує чимало різних ситуацій, коли ППД може допомогти людям, що страждають або перебувають у стані дистресу. Приклади, наведені у цьому розділі, стосуються деяких видів діяльності Національних Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.

Особисті кризові події

Навички надання Першої психологічної допомоги можуть застосовуватися в особистих ситуаціях. Більшість людей стикаються із ситуаціями, коли члени сім'ї або друзі переживають наслідки впливу кризових подій. Це може бути втрата роботи, автомобільна аварія, втрата близької людини. Особисті кризові події можуть викликати різні почуття залежно від того, що сталося. Загальними реакціями на наведені приклади є шок, розгубленість, страх, смуток або гнів, які можуть завадити людині упоратися із ситуацією. ППД допомагає людині, яка перебуває в стані дистресу, почуватися спокійною і відчувати підтримку, а також визначити, які практичні кроки необхідно зробити, щоб упоратися із ситуацією з найменшими втратами. Знання принципів надання Першої психологічної допомоги може також допомогти розпізнавати свої реакції на стресові ситуації та подбати про себе.

Соціальні проблеми

Співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця підтримують окремих осіб і групи людей, які перебувають у маргінальному становищі та відчувають соціальну ізоляцію. Наприклад, жінки і діти, які зазнали насильства у сім'ї, соціально виключені сім'ї, безхатченки, люди похилого віку або люди, які живуть у стаціонарних установах - таких як будинки пристарілих, психіатричні лікарні або в'язниці. Соціальна ізоляція та самотність можуть призвести до відчуття непричетності, почуття марності та втрати самоефективності. В результаті людина може втратити надію й бажання жити, отримати емоційний зрив або почати завдавати собі шкоду. ППД може допомогти соціально ізольованим і самотнім людям, у першу чергу даючи їм відчуття, що про них дбають, розуміють, з'єднують з тими, хто може надати допомогу, а також з іншими людьми або службами, які можуть допомогти задовольнити їхні емоційні, соціальні та практичні потреби.



Проблеми зі здоров'ям

Національні Товариства Червоного Хреста і Червоного Півмісяця в більшості країн світу беруть участь у заходах, пов'язаних із здоров'ям, починаючи від навчання та надання першої допомоги до надання допомоги людям з інвалідністю, ВІЛ-інфікованим, онкохворим, людям, що мають неврологічні захворювання, хворобу Альцгеймера та деменції. Вони також реагують на такі епідемії, як Ебола, холера і вірус Зіка. Перша психологічна допомога може допомогти як хворим, так і їхнім близьким, що також перебувають у дистресі через хворобу та супутні зміни в житті. Перша психологічна допомога може бути корисною і під час встановлення діагнозу, і під час хвороби, наприклад, коли хвора людина перебуває у стані дистресу. Також ППД можна застосовувати для того, щоб допомогти сім'ї упоратися з переживанням розчарування та смутку через неможливість вилікуватися, ситуаціями, пов'язаними із страхами, невпевненістю у майбутньому, переживаннями через можливі фінансові труднощі. Хвороба у сім'ї часто призводить до соціального відчуження та самотності. ППД може допомогти членам сім'ї пережити процес скорботи у разі втрати коханої людини, у складні часи після цього, річниці смерті.

Стихійні лиха

Стихійні лиха, такі як землетруси, повені та пожежі, як правило, зачіпають багатьох людей одночасно й часто приводять до масштабних руйнувань і загибелі людей. Стихійні лиха лякають і часто призводять до хаосу та паніки. Люди, які постраждали від стихійних лих, ризикують отримати фізичні травми, опинитися свідками травм або навіть смерті інших людей, відчувають страх за своє життя та безпеку, можуть бути розлучені зі своїми сім'ями та близькими, а також зазнати тимчасового або постійного переселення на інше місце проживання. З усім цим досвідом може бути складно мати справу як під час, так і після подій.

Перша психологічна допомога є ефективним інструментом для запобігання довгостроковим негативним наслідкам травмуючих подій, таких як стихійні лиха. ППД допомагає людям, що зазнали їхнього впливу, почуватися спокійними, відчувати підтримку та єдність, щоб вони могли краще впоратися із ситуацією та отримати необхідну допомогу. Співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця часто залучені до діяльності з подолання наслідків стихійних лих, тому навички та знання Першої психологічної допомоги, крім допомоги іншим, можуть бути корисними з точки зору врегулювання ситуації у власних сім'ях та у особистих кризових подіях.

Техногенні катастрофи

Існує чимало різних катастроф, таких як пожежі, вибухи на фабриках або шахтах, масові аварії за участю транспортних засобів або панічні ситуації на фестивалях, коли руйнуються сцени, які є результатом діяльності людей. Як і стихійні лиха, техногенні катастрофи лякають і можуть швидко призвести до паніки та хаосу. Вони можуть бути такими ж руйнівними з точки зору втрат, як і стихійні лиха, при цьому основна відмінність полягає в тому, що катастрофа була пов'язана із діяльністю людини, що може негативно позначитися на довірі людей, що зазнали впливу події, до інших.

Насильство

Багато людей стають свідками або переживають насильство - побутові конфлікти, сексуальне й гендерно зумовлене насильство, кримінальні злочини, насильство, пов'язане із бандами, злочини на підґрунті ненависті та стигми. Насильство на основі стигми – це насильство проти людини або групи людей через стереотипи і судження про людину на основі їхніх характеристик, асоціацій, релігії, етнічної приналежності тощо. Належність до певної статі, віку, етнічної групи, наявність інвалідності чи хронічних захворювань, іншої сексуальної орієнтації, імміграція - приклади факторів, які можуть підвищити ризик зазнати насильства.

Досвід насильства лякає і зазвичай призводить до потужних фізичних і емоційних реакцій. Те, як люди реагують на переживання насильства, залежить від декількох факторів, таких як ступінь тяжкості насильницького акту та його наслідки, контекст насильства, хто був виконавцем, як реагували інші, яка допомога надавалася тощо. Отримання Першої психологічної допомоги може бути неоціненною підтримкою, тому що вона допомагає людині, що зазнала насильства, знайти спокій і приймати рішення про те, як залишатися в безпеці на майбутнє.

ПРИКЛАД

ППД ПІД ЧАС ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Коли почався обстріл у селі Олени, їй вдалося схопити двох своїх маленьких дітей і сховатися в сусідський підвал. Її чоловікові не пощастило. Олена бачила, як її чоловік впав на землю, не діставшись укриття. Після цього ще декілька уламків втрапили в їх будинок і зруйнували його. Олена залишалася на тому ж місці майже дві години, боячись вийти, навіть побачивши, що обстріл припинився. Одна із сусідок Олени, яка також сховалася, помітила її та допомогла їй піднятися й почати рухатися.

Двоє жінок і діти йшли майже два дні, перш ніж дійти до місця, де люди могли отримати медичну та першу психологічну допомогу. Коли вони увійшли в приміщення, то волонтерка побачила їх і спокійно підійшла до них. Волонтерка привітала їх і сказала, що їх раді бачити тут і вони не повинні боятися заходити. Волонтерка відвела їх у намет із людьми, які сиділи в невеликих групах або парами, отримуючи допомогу від персоналу та волонтерів. Вона залишила їх, щоб вони поговорили з Оксаною, інструкторкою з першої психологічної допомоги.

Оксана запросила Олену та іншу жінку присісти. Вона запитала, чи може волонтер відвести дітей в куток намету, де інші діти їдять фрукти та слухають історію. Олена погодилася. Потім Оксана запитала, чи страждають жінки від будь-яких фізичних травм або болів. Вони обидві сказали, що не постраждали, але дуже хотіли пити й були голодні. Оксана приготувала трохи води та їжі. Коли вони трохи поїли та відпочили, Оксана пояснила, що вони в безпеці, і що вона збирається поставити їм кілька питань, щоб дізнатися, що їм потрібно та як вона може їм допомогти.

Оксана м'яко запитала жінок, звідки вони прийшли та що з ними трапилося відтоді, як вони залишили свої будинки. Олена заплакала, згадавши, як її чоловік не встиг дістатися сховища. Її сусідка обняла Олену і вони разом заплакали.

Оксана втішала обох жінок і давала їм зрозуміти, що розуміє, що це був дуже болючий досвід. Через декілька хвилин вона продовжила, пояснивши, що жінки можуть залишатися в таборі стільки часу, скільки їм потрібно, доки не буде безпечно повернутися в село або вони не захочуть виїхати куди-небудь ще.

Збройний конфлікт

Збройні конфлікти включають терористичні акти, війни та інші форми насильства, які здійснюються між двома або більше державами, або збройними групами. Люди, які потрапили під вплив збройного конфлікту, часто живуть у стані постійного страху та занепокоєння за свою безпеку й благополуччя, а також за безпеку близьких, або ж горюють чи переживають тяжкі втрати. Життя в умовах збройного конфлікту небезпечне, лякає та може призвести до різних соціальних і емоційних реакцій і проблем, з якими складно упоратися. До них належать почуття страху, гніву, розгубленості або смутку; нездатність довіряти іншим, втрата солідарності та почуття зради, агресивна поведінка, високий рівень ризикованої поведінки, відсутність самозахисних стратегій поведінки, самозвинувачення, почуття провини, соціальна ізоляція тощо.

Перший крок з надання ППД - гарантувати безпеку людині, яка потребує, та людині, яка надає допомогу. Коли всі в безпеці та захищені, варто заспокоїти людину та дати їй відчуття підтримки та турботи. Коли люди, що зазнали впливу кризової події почуваються спокійнішими, Перша психологічна допомога може допомогти людині зосередитися на тому, яких дій необхідно вжити, щоб впоратися із ситуацією.



Вимушена міграція

По всьому світу переміщується більше людей, ніж будь-коли раніше, й причини глобальної міграції досить різноманітні. Чимало мігрантів добровільно переміщуються в пошуках можливостей та іншого способу життя. Інші змушені залишати свої будинки через конфлікти, репресії чи переслідування, стихійні лиха, погіршення стану навколишнього середовища або бідності. Мігранти, які змушені залишити свої будинки, є особливо вразливою групою. Вони залишають звичне життя позаду, і часто зазнають надзвичайних труднощів під час своєї подорожі. Також мігранти стикаються із фінансовою, соціальною та емоційною боротьбою за адаптацію до іншої країни. Більшість залишаються без друзів, сім'ї або системи підтримки та почуваються самотніми і не на своєму місці. Втрата ідентичності і втрата соціального статусу є важкими і часто супроводжуються стигмою та дискримінацією.

Труднощі у психосоціальному благополуччі які викликані вимушеною міграцією, спричиняють як уже існуючі до міграції проблеми (приналежність до меншості, що піддалася дискримінації; розлука із сім'єю або руйнування майна) так і проблеми після міграції, (відсутність доступу до медичних або інших послуг у країні призначення або життя в бідності). Міграція часто є тривалим досвідом, який може відчуватися як нескінченний кризовий стан через невизначеність майбутнього. Перша психологічна допомога – корисний інструмент, який варто застосовувати в під час прибуття мігрантів до країни призначення, але також і пізніше, коли вони пристосовуються й знаходять своє місце в новій країні.

Реакції на кризові події

Перша психологічна допомога може зарадити людині у стані дистресу внаслідок кризової події. ППД також дає можливість визначити, чи має хтось більш складні або серйозні реакції, і чи може знадобитися перенаправлення до спеціалізованих служб. Детальніше про складні реакції дивіться у розділі *Складні ситуації і реакції*.

Перша психологічна допомога стає у нагоді щоб упоратися із щоденними стресами та проблемами. Проте особливого значення ППД набуває для підтримки людей, які перебувають у епіцентрі кризової події чи надзвичайної ситуації, почуваються пригніченими, нездатними впоратися із труднощами чи переживаннями самотійно. Те, як люди реагують на складні події, залежить від їхнього попереднього досвіду, життєстійкості, віку та особистісних особливостей, системи підтримки і звичних методів подолання, а також від того, скільки часу минуло з моменту події.

У цьому розділі описуються загальні реакції на кризові події: під час самої події, відразу після події, а також через декілька днів, тижнів, місяців або навіть років після події. Перша психологічна

допомога може бути корисною у будь-якому з цих часових проміжків, якщо людина перебуває у стані стресу і потребує підтримки. Також невелика частина розділу присвячена темі скорботи, та тому, як люди реагують на втрату, оскільки з цим часто стикаються особи, які надають першу психологічну допомогу.

Запам'ятайте:

- Люди реагують на кризові події по-різному та у різний час.
- Не кожна людина потребує ППД, або хоче її отримати.
- Люди, що стали очевидцями кризової події, також можуть потребувати ППД.
- Деякі люди можуть триматися спокійно під час події, але мати сильну реакцію після неї.
- Деякі люди можуть впоратися самостійно та не потребують допомоги.

Розпізнати, коли людина потребує ППД і дізнатися, чи їй потрібна допомога — одна з найбільш важливих навичок при наданні ППД. У цьому розділі описані реакції на кризові події дорослих людей. Хоча старші діти реагують подібно до дорослих, більшість дітей, особливо дошкільного та молодшого шкільного віку, демонструють реакції, що суттєво відрізняються від реакцій дорослих. Детальніше про реакції дітей читайте у розділі Діти.

Під час та одразу після події

До деяких кризових подій ми можемо з якоюсь ймовірністю підготуватися, наприклад, коли людина помирає від тяжкої хвороби, або ж вона дуже поважного віку і наближається до смерті. Подібні кризові події очікувані, проте теж сумні та небажані. Реакції на подібні події можуть бути гнітючими та складними, але вони відрізняються від реакцій на несподівані й раптові події.

ППД ОДРАЗУ ПІСЛЯ ПОДІЇ

Марію заледве не збило авто, коли вона їхала додому на велосипеді. Водій повернув на бічну дорогу й не бачив її до останньої секунди. Він зумів загальмувати і не вдарити її, але вона втратила рівновагу та впала з велосипеда на дорогу. Ганна, волонтерка Товариства Червоного Хреста, навчена надавати першу психологічну допомогу, побачила, що сталася аварія, коли йшла неподалік від місця події.

Марія, схоже, не постраждала, і змогла піднятися. Однак, коли вона встала, у неї запаморочилося в голові, і вона відчула, що втратила контроль над своїм тілом. Її серце калатало швидко, і вона була збентежена тим, що трапилося і тим де вона була.

ДИВИТИСЯ

Ганна дивилась, як Марія стоїть і виглядає збентеженою. Вона зрозуміла, що дівчина могла перебувати у стані критичного стресу, підійшла до неї і сказала дуже спокійно: «Чи можу я допомогти Вам зійти з дороги?» Марія кивнула. Ганна обережно взяла її за руку та відвела у безпечне місце. Запитала: «Ви були поранені?» Марія сказала, що не думає, що вона постраждала.

СЛУХАТИ

Ганна попросила у найближчому магазині стілець, щоб Марія сіла та відпочила. «Як Ви почуваетесь?» – запитала вона. Марія сказала, що вона трохи не в собі і що все відбулося занадто швидко. Ганна сказала: «Те, що Ви відчули, було дуже страшно. Ви можете почуватися розгублено». Вона запитала, чи може вона чимось допомогти. Марія відповіла, що їй потрібна допомога, щоб забрати доньку зі школи, тому що саме туди вона прямувала, коли сталася аварія.

НАПРАВЛЯТИ

«У Вас є телефон? – запитала Ганна. – Чи є хтось, кому ми можемо зателефонувати та попросити забрати Вашу дочку?» . Марія не могла згадати, чи був у її сумці телефон. «Можу я поглянути?» – запитала Ганна. Вона знайшла телефон і передала його Марії. Після обговорення, кому вона має зателефонувати першою, Марія зателефонувала своїй матері та попросила її забрати дочку, а потім і її саму. «Є ще хто-небудь, кому ми маємо зателефонувати?» – запитала Ганна. Марія зателефонувала в школу, щоб пояснити нову домовленість про те, хто забере доньку.

Ганна повернулася в магазин, щоб принести Марії склянку води, і залишилася з нею, доки її мати не прийшла забрати її. Коли прийшла її мати, Ганна тихо пояснила, що сталося, і запропонувала мамі відвезти Марію до лікарні для медичного огляду на випадок будь-якої внутрішньої травми. Вона пояснила, що деякі люди не відчують болю від травм одразу, особливо якщо вони перебувають у стані критичного стресу та хвилювання.

Під час, або одразу після важкої раптової кризової події більшість людей впадають у стан шоку, коли здається, що час стоїть на місці, вони відчують оніміння і втрачають контакт із реальністю. Шок може супроводжуватися фізичними реакціями – прискореним серцебиттям, пітливістю, тремтінням, відчуттям задухи чи пришвидшеним диханням. Деякі люди відчують запаморочення або нудоту, їм може бути складно ясно мислити, і вони не знають, як упоратися із ситуацією. Ці реакції можуть тривати хвилини або години під час або після події. Зазвичай вони проходять через декілька годин, хоча деякі люди можуть довше так почуватися. ППД може допомогти людям, які перебувають у шоківому стані, почуватися спокійно і впевнитися, що вони в безпеці.

Через кілька днів чи тижнів після події

Після початкового шоківому стану реакції змінюються залежно від того, як сприймається тяжкість події. Якщо подія була травмуючою або страшною, людина може відчувати полегшення від того, що вона вижила, також вона може мати відчуття провини, смутку або злості, якщо інші люди були поранені або вбиті, а вона не змогла цьому запобігти.. Іноді це може бути страх, що травмуюча подія відбудеться знову, наприклад, після землетрусу або у ситуації збройного конфлікту. На цьому етапі може бути складно приймати рішення та спілкуватися з іншими. Це може привести до виникнення почуття тривоги, розгубленості та невпевненості в тому, що робити далі.

ППД ЧЕРЕЗ ДЕКИЛЬКА ТИЖНІВ ПІСЛЯ ПОДІЇ

Чоловік Надії помер п'ять років тому після тривалої хвороби. Чотири тижні тому вона отримала новину про те, що її син загинув у результаті вибуху. Вона мало що пам'ятає про перші дні після трагічної події. Надія перебувала в заціпенінні від горя, багато плакала, почувалася цілковито розгубленою. Після цього вона зайнялася справою й почала влаштовувати поминальну службу та поховання.

Після того, як були закінчені усі необхідні процедури, Надія знов почала почуватися дуже розгубленою. Їй здавалося, що у неї немає причин прокидатися вранці. Вона не відчувала голоду й більшу частину часу лежала в ліжку, проте не спала. Подруга Надії, Марина, дуже переживала за неї. Більше тижня вона безуспішно намагалася витягнути Надію з ліжка.

ДИВИТИСЯ

Марина зрозуміла, що Надія відчуває смуток і печаль, і що це, у поєднанні із небажанням щось робити і втраченою апетиту, нормальні реакції на втрату близької людини. Разом з тим вона розуміла, що ці реакції не повинні тривати довго і що Надія, в подальшому, може потребувати допомоги, щоб упоратися із ситуацією.

СЛУХАТИ

Марина сказала Надії, що вона турбується про неї, та запитала, чи можуть вони провести певний час разом. Вона сиділа з Надією і довго тримала її за руку. Спочатку Надія не говорила багато і тихо плакала. Марина сказала Надії, що плакати — це нормально, і що вона може взяти для себе стільки часу, скільки потребує. Надія сказала, що вона відчувається нещасною, і більше так не хоче, проте не знає як це змінити. Марина відповіла, що розуміє, чому це було так важко для Надії, бо що її життя змінилося назавжди, коли вона втратила єдину дитину. Вона запевнила її, що буде поруч, щоб надати підтримку та вислухати, якщо це необхідно.

СЛУХАТИ І НАПРАВЛЯТИ

Марина м'яко попросила Надію пригадати, як та справлялася із важкими переживаннями раніше, і, чи є щось таке, що вона може застосувати зараз. Надія сказала, що, коли її чоловік помер, вона зробила фотокнигу з усіма фотографіями, на яких були вони з чоловіком в їх особливі моменти. Вона подумала, що має зробити те ж саме для свого сина, але відчувала, що не зможе зробити це одна. Це дуже боляче. Марина підтримала цю ідею та запропонувала свою допомогу. Вони домовилися зустрітися наступного дня і почати з перегляду фотографій на комп'ютері.

Більшість людей мають фізичні реакції в перші кілька днів після кризової події - може з'явитися фізичний біль, втрата апетиту чи сну. Якщо внаслідок впливу кризової події життя людини дуже змінилося, їй може бути складно виконувати звичайні повсякденні справи та зосередитися на наступних кроках. Деякі люди можуть відчувати сильний гнів по відношенню до інших людей і світу, в той час як інші мають почуття порожнечі та безнадії щодо майбутнього і втрачають інтерес до інших людей, або до того, що вони робили раніше. Також поширеними реакціями є відсторонення, розчарування, уникнення інших людей та думки, що їх ніхто не розуміє.

Декілька тижнів і місяців після події

Реакції продовжують змінюватися через кілька тижнів чи місяців після кризової події. Більшість людей починає приймати зміни у своєму житті та повільно адаптуватися до нової реальності. Разом з тим цей процес може відбуватися ускладнено, і частина людей, як і раніше, може відчувати страх, тривогу, гнів, дратівливість, смуток і безнадію.

Люди можуть намагатися весь час бути зайнятими, щоб в такий спосіб уникнути роздумів про свій досвід чи втрати, або, навпаки, відчувати труднощі у тому, щоб піднятися з ліжка і бути серед людей, ставати більш пильним та нервовим і надміру опікати своїх близьких., продовжувати відчувати зміни в режимі харчування та сну. ППД може допомогти людям, які мають прояви дистресу через декілька тижнів чи місяців після кризової події.

ППД ЧЕРЕЗ ДЕКИЛЬКА РОКІВ ПІСЛЯ ПОДІЇ

У Інги мала сильну емоційну реакцію через 14 років після зґвалтування у семирічному віці.

Зловмисник був її далеким родичем, який не мав де зупинитися на ночівлю. Вона не зустрічала його з того часу. Тоді він погрожував, що, якщо вона скаже кому-небудь, він уб'є її та її батьків. Вона тримала це в таємниці протягом 14 років і нікому не розповідала, доки одного разу не впізнала його, коли стояла в черзі, щоб замовити каву. Вона почула, як людина із його голосом замовляє каву перед нею, і впевнилася, що це був він, коли чоловік обернувся й пішов у її напрямку. Інга завмерла, зрозумівши, хто це, і їй довелося на декілька хвилин сісти, щоб зібратися з думками. Після того як чоловік пішов, жінка вийшла із кафе і пішла до свого авто, де вона ще п'ять хвилин сиділа в стані шоку та зневіри. Їй вдалося зрушити з місця і дістатися дому, де вона зустріла свою сусідку по квартирі, Анну.

СЛУХАТИ

Анна слухала її історію та заспокоювала, пропонуючи чашку чаю, теплу ковдру, повністю приділяючи увагу співрозмовниці. Інга сказала, що вона відчувала суміш емоцій смутку, гніву, сорому та почуття провини. Анна тихо слухала і заспокоювала її, говорячи, що всі ці почуття зрозумілі. Інга сказала, що хоче дати відсіч зловмисникові і сказати йому, як вона його ненавидить. Анна знову тихо вислухала, і вони почали говорити про те, як діяти далі.

НАПРАВЛЯТИ

Анна допомогла Інзі обміркувати різні варіанти поведінки в цій ситуації, щоб вона могла зробити усвідомлений і зважений вибір, а не реагувати спираючись виключно на емоції. Вона розповіла Інзі про гарячу лінію, на яку, як вона знала, зверталася її подруга після сексуального насильства.

Анна погодилася зателефонувати за номером і поговорити з ким-небудь про те, як вона почувається, й отримати більш спеціалізовану інформацію та підтримку.

Якщо реакції залишаються важкими і починають негативно впливати на життя, це ознака того, що людина потребує подальшої підтримки, їй може знадобитися перенаправлення для отримання більш спеціалізованих послуг і підтримки.

Декілька років після події

Більшість людей оговтуються від кризових ситуацій і труднощів, та знаходять способи адаптуватися до свого життя, що змінилося. Однак можуть бути ситуації та події, такі як річниця події або переживання подібного досвіду, які викликають сильні спогади із стресовими реакціями. Перша психологічна допомога може допомогти людині, у стані дистресу, навіть якщо це реакція на спогад або подію, що нагадує про те, що сталося багато років тому.

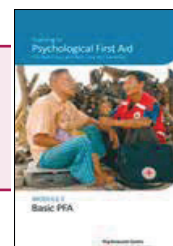
Скорбота

Багато кризових подій, із якими люди стикаються протягом свого життя, пов'язані з втратами. Скорбота – це термін, який використовується для позначення ряду реакцій на втрати. Втрата когось або чогось, що було важливим, може бути дуже важкою, і реакції, пов'язані зі скорботою, можуть бути дуже сильними. Найчастіше це пов'язано із втратою близької людини через смерть. Разом з тим, люди відчувають скорботу у зв'язку із соціальними втратами, наприклад, такими як втрата партнера через розлучення або внаслідок переїзду, втрата друзів чи сусідів. Втрата роботи може бути професійною втратою, що призводить також до втрати статусу. Діагностування невиліковної хвороби, включаючи втрату фізичної працездатності в результаті хірургічного втручання та прийому ліків, а також втрату надій на майбутнє здоров'я, також можуть супроводжуватися скорботою. Неможливо скласти розклад того як і коли горювати, і люди проживають цей процес по-різному. Більшість людей проходять через горювання і їм вдається адаптуватися та прийняти своє змінене життя. Разом з тим, частина людей не може пройти через процес горювання, вони відчувають скорботу впродовж тривалого часу, і можуть потребувати специфічної підтримки у сфері психічного здоров'я, що упоратися з нею.



SYRIAN ARAB RED CRESCENT

Для детальної інформації про тривалу скорботу в розділі Складні реакції і ситуації. Засвоїти навички ППД, як допомогти людині, що відчуває скорботу, можна на одноденному тренінгу із базової ППД.



НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



Надання Першої психологічної допомоги

Хто може надавати ППД?

Надавати ППД може кожен – волонтери, служби швидкого реагування, представники громадськості. Це не той вид допомоги, який можуть надавати лише професіонали, навички надання ППД не залежать від досвіду фахівців у сфері психічного здоров'я або професійних психологів. Навчання навичкам надання ППД дозволяє кожній людині дізнатися, як надати емоційну підтримку та практичну допомогу людям, що перебувають у стані дистресу.

Кому потрібна ППД?

Не всі, хто пережив кризові події, потребують ППД. Деякі люди можуть самостійно, чи за допомогою інших людей, впоратися із складними ситуаціями.

Фактори, що допомагають людям упоратися із ситуацією:

- відчуття безпеки та спокою
- здатність підтримувати позитивний і здоровий спосіб життя
- відчуття соціальної підтримки
- упевненість у своїх силах і здатності керувати ситуацією
- релігійні або духовні переконання
- можливість збереження звичного способу життя, або швидкого повернення до нього

Кращий спосіб дізнатися, чи потребує людина допомоги, – це спостерігати і запитувати. Якщо людина, що перебуває у кризовій ситуації, не може спілкуватися, наприклад, через те, що має інвалідність, мовні труднощі, або в силу віку, особа, що надає допомогу, повинна здійснити оцінку й визначити, яка допомога потрібна. Діти без супроводу завжди мають бути спрямовані до служб захисту, щоб забезпечити їхню безпеку та спробувати встановити зв'язок з їхньою сім'єю.

Де надавати ППД?

Перша психологічна допомога може бути надана в будь-якому місці, що є безпечним та зручним для того, хто надає допомогу та для людини (людей), які перебувають у стані дистресу. ППД можна надавати вдома, у громадських центрах, торгівельно-розважальних центрах, школах, вокзалах, аеропортах тощо. Оберіть місце, в якому буде безпечно та спокійно. У делікатних ситуаціях, наприклад, коли хтось зазнав сексуального насильства, спробуйте знайти місце, в якому інші люди не зможуть чути вашу розмову. Це допомагає зберегти конфіденційність а поважас гідність людини.

Коли надавати ППД?

ППД може допомогти в різний час після кризової події. Більшість людей потребує ППД під час, або одразу після події. Інші можуть відчувати дистрес набагато пізніше: тижні, місяці, чи навіть роки після події. Інколи віддалені у часі наслідки кризової події можуть бути більш складними, ніж у момент події. Наприклад, коли помирає людина, яка страждала від тривалої виснажливості хвороби, одразу після її смерті близькі можуть відчувати полегшення, тому що біль і страждання їхньої близької людини закінчилися, однак через декілька місяців вони можуть відчувати дистрес, намагаючись упоратися із остаточною втратою.



Підготовка до надання ППД

Реагування на кризову подію, під час, або після якої люди можуть перебувати у дистресі і потребувати ППД вимагає високого рівня підготовки.

Один зі способів підготувати команду – це зустрітися й обговорити:

- з якими реакціями людей на кризову подію вони можуть зустрітися,
- з якими ситуаціями вони можуть упоратися самотужки, а в яких їм варто звернутися за допомогою до колег або керівника групи,
- як вони можуть підтримувати один одного на місцях
- якими можуть бути їхні реакції під час взаємодії з людьми, які перебувають у стані дистресу яка підтримка може бути надана команді під час процесу реагування та після.

Також під час зустрічі корисно провести із командою вправи на заспокоєння, наприклад дихальні вправи чи медитації, щоб допомогти їм приготуватися особисто перед тим як вони почнуть надавати допомогу іншим.

ПРИНЦИПИ «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»



Принципи «Дивитися, Слухати, Направляти»

У цьому розділі більш детально пояснюються принципи дій «Дивитися», «Слухати» і «Направляти». Зауважте, що в умовах реальної ситуації, тим, хто надає допомогу, можливо, доведеться виконувати ці дії різними способами та у різній послідовності. Наприклад, людям, які надають допомогу, можливо, доведеться здійснювати одну й ту ж саму дію із «Дивитися» або «Слухати» декілька разів або здійснювати їх у різному порядку. Це залежить від ситуації та потреб людей, що зазнали впливу кризової події.

ДИВИТИСЯ

Принцип «Дивитися» означає зважати на:

- інформацію про те, що відбулося та відбувається;
- те, кому потрібна допомога;
- ризики для безпеки;
- фізичні травми;
- невідкладні основні та практичні потреби;
- емоційні реакції.

Інформація про те, що відбулося та відбувається

Перший крок у реагуванні на кризову подію, незалежно від того, стосується вона однієї людини чи багатьох людей — зібрати інформацію про те, що вже сталося, та те, що відбувається зараз, при цьому важливо зберігати спокій, поводитися тактовно та ненав'язливо. Це допоможе визначити ризики для безпеки, а також чи потрібно негайно звертатися до інших за додатковою допомогою.

Кому потрібна допомога?

У деяких ситуаціях, є очевидним, хто потребує допомоги, наприклад, якщо подруга має зрив, бо її чоловік загинув внаслідок нещасного випадку. Однак можуть скластися ситуації, в яких кризова подія зачіпає багатьох людей, це може бути землетрус, вибух, промислова аварія, паніка під час фестивалю, тощо. Якщо людей, що потребують допомоги багато, а той хто може її надати лише один, визначити пріоритети, кому надати допомогу в першу чергу буває складно. Однак волонтери та співробітники Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця зазвичай не долучаються до реагування на надзвичайні ситуації чи кризові події поодиночі, лідер групи чи керівник допомагає визначити, хто в першу чергу потребує допомоги та як організувати підтримку.

Навички надання Першої психологічної допомоги включають вміння визначити, хто потребує допомоги та і як до них звертатися. Це передбачає розуміння реакції на стрес, а також спостереження за групами, які часто опиняються в маргінальному становищі під час чи внаслідок масштабних кризових подій - діти, жінки, люди похилого віку, люди за станом здоров'я або люди з інвалідністю.

Ризики для безпеки

Значна кількість найбільш стресових подій, з якими ми стикаємося, пов'язана із небезпекою та насильством. Перевірити ризики для безпеки та подбати про захист – це перші кроки при наданні Першої психологічної допомоги, а також ті кроки, які, імовірно, будуть повторюватися кілька разів. Як тільки той, хто надає допомогу, упевниться, що продовжувати безпечно, можна перехо-

дити до наступних дій з надання Першої психологічної допомоги, в тому числі подбати про конфіденційність. Це також може посилити відчуття безпеки у людей, що перебувають у стані дистресу.



Якщо безпеку на місці події неможливо гарантувати, то недоречно продовжувати надавати ППД. У такому випадку, волонтер чи співробітник, має спробувати організувати іншу допомогу для людей, які цього потребують, і, якщо це можливо, спілкуватися з ними з безпечної відстані.

Фізичні травми

Наступний важливий крок – перевірити, чи має людина, яка зазнали впливу кризової події, фізичні травми, і вжити заходів щодо їх усунення. Якщо це малолітня дитина, або людина, яка не може комунікувати з інших причин, той, хто надає допомогу, має оцінити наявність фізичних травм, виходячи із її поведінки та видимих пошкоджень на тілі. Людям, які надають ППД дуже важливо вміти надавати першу допомогу, вони можуть діяти комплексно, якщо цього потребує ситуація.

Невідкладні основні та практичні потреби

Також є пріоритетними безпосередні основні та практичні потреби. Перевірте, чи потрібна людині вода, одяг або ковдра, і, у разі необхідності, намагайтеся забезпечити їх якнайшвидше. Бо людям складно зосередитись на вирішенні проблем, коли їм холодно, або хочеться пити. Забезпечте емоційну та практичну підтримку відповідно до потреб (їжа, вода, одяг, житло, соціальна підтримка – включаючи відновлення родинних зв'язків, медичну або юридичну допомогу). Важливим вмінням при наданні ППД є розуміння як допомогти людям отримати доступ до необхідної підтримки для задоволення їх основних потреб. Це не означає, що ви маєте знати всі контакти для всіх ресурсів у громаді, але це значить, що ви знаєте, як отримати доступ до інформації, яка вам потрібна.

Емоційні реакції

Коли людина перебуває у дистресі, вона відчуває і демонструє ряд різних емоційних реакцій, і це нормально. Важливою частиною Першої психологічної допомоги є вміння розпізнати емоційні реакції інших людей, прийняти їх без осуду та реагувати на них з турботою та розумінням. Дайте людині, що перебуває у стані дистресу, відчути себе прийнятою, навіть якщо він або вона мають емоційні реакції, які складно зрозуміти тому, хто допомагає, або які можуть відрізнятись від його

власних реакцій. Наприклад, людина, яка надає допомогу, має знати про культурні відмінності у вираженні емоцій.

ППД НА МІСЦІ ПОДІЇ

Пізно вночі Іван повертався додому з роботи степовою дорогою. Раптом він помітив тінь корови у вогнях зустрічного автомобіля, що наближався до нього. Через кілька секунд машина збила корову.

Іван негайно зупинився і добре обдумав ситуацію, і те, що йому робити. Його першочерговим завданням було запобігання іншим нещасним випадкам. Він зробив це, уповільнивши рух транспорту з іншого боку дороги.

Потім він підбіг до машини, яка перевернулася та зупинилася, та викликав швидку допомогу. Коли Іван наблизився до машини, він побачив, що водій встиг виповзти і відійшовши від неї. Він майже падав і здавався ошелешеним. Іван спокійно підійшов до нього і сказав, що він може допомогти. Він зняв свій піджак і одягнув його на водія. Він запитав чоловіка, чи не поранений він, чи не пошкоджена якась частина його тіла. Водій тримався за руку, він сказав, що думає, що зламав її. Іван повів його до свого автомобіля і попросив його сісти на заднє сидіння. Він пояснив, що викликав швидку допомогу і поліцію, і що чоловік зараз у безпеці. Він сказав чоловікові, що він повинен намагатися тримати руку максимально нерухомо, наскільки це можливо, поки не надійде допомога. Чоловік сидів, дивлячись прямо перед собою, виглядаючи абсолютно ошелешеним. Він сказав Івану, що думав, що він помре, коли машина злетіла у повітря.

Іван сказав, що він також боявся б, якби це сталося з ним. Він запропонував йому води і сказав, що залишиться з ним, поки не надійде допомога.

Якщо людина у стані дистресу переживає сильні емоційні реакції, які протягом тривалого часу заважають їй щоденному функціонуванню, вона має бути перенаправлена за професійною підтримкою у сфері психічного здоров'я. Прикладами таких реакцій можуть бути відсутність сну впродовж тижня і більше у поєднанні із відчуттям розгубленості та дезорієнтованості; нездатність виконувати повсякденні справи і піклуватися про себе та своїх дітей; втрата контролю над власною поведінкою і непередбачувані руйнівні дії; погрози зашкодити собі чи іншим; надмірне вживання алкоголю чи психоактивних речовин. Людям, які мають із психіатричні захворювання або проходили лікування до виникнення стресової ситуації, також може знадобитися постійна професійна підтримка у сфері психічного здоров'я.

Принцип **СЛУХАТИ** стосується до того, як людина, що надає допомогу,

- підходить і звертається до когось;
- представляється;
- приділяє увагу та активно слухає;
- приймає почуття інших, ставиться з повагою;
- заспокоює людей, що переживають дистрес;
- запитує про потреби та проблеми;
- допомагає людині (людям), що переживають дистрес, знайти вирішення їхніх нагальних потреб і проблем.

“Слухати” — це те, як людина, що надає допомогу, спілкується з людиною, яка пережила кризову ситуацію, з моменту звернення та початку взаємодії з ними. Цей комплекс дій включає застосування навичок активного слухання, які важливі не лише в контексті першої психологічної допомоги, а й у повсякденному житті.

Слухання – це не лише те, що ми робимо вухами. Це означає чути. Слухати означає бути присутнім, приділяти увагу і намагатися зрозуміти, що відбулося з людиною (людьми) які переживають дистрес, і чого вона потребує. Це означає бути відкритим, зацікавленим та чуйним до того, що відчуває людина, які переживає проблеми. Це також визнання ситуації, коли хтось не хоче розмовляти, і можливість промовчати.

Підходити і звертатися до когось

Підійдіть до людини, яка перебуває у стані дистресу, обережно і спокійно. Реакція людини, яка переживає дистрес, на пропозицію допомоги, залежить від поведінки та системи ставлень того, хто надає допомогу. Коли людина, що пережила кризову подію і демонструє панічні реакції і зустрічає когось, хто надає допомогу і також панікує, це тільки поглибить її відчуття дистресу. Натомість зустріч із спокійною і зосередженою людиною допомагає почуватися спокійно та безпечно.

Представлятися

Скажіть, як вас звати, хто ви і як називається Національне Товариство Червоного Хреста, або інша організація, яку ви представляєте.

Приділяти увагу та активно слухати

Приділяти максимум увагу людині, що пережила кризову подію, допоможуть кілька простих речей. Наскільки це можливо мінімізуйте відволікаючі фактори; тримайте людину в полі зору, підтримуйте зоровий контакт, якщо це доречно; не користуйтеся телефоном під час розмови; зосередьтеся на тому, що людина говорить і як себе поводить. Намагайтеся перебувати на тому ж фізичному рівні, що й інша людина. Наприклад, якщо людина сидить на землі, присядьте поруч, щоб перебувати з нею на одному рівні.

Активне слухання – це більше, ніж просто чути, що хтось говорить. Це комунікативна навичка, яка має і вербальні і невербальні прояви. Невербальне слухання проявляється через поставу тіла, зоровий контакт, відстань між двома людьми. Деякі люди демонструють, що вони слухають, тримаючи іншу людину за руку, киваючи або торкаючись її плеча. Ставити запитання, щоб поліпшити розуміння ситуації; перефразувати і узагальнювати те, що сказала людина іншими словами (щоб переконатися, що зрозуміли вірно), а також підбадьорювати та підтримувати — це вербальні прояви активного слухання.



MINNA PASSI / FINNISH RED CROSS

ПІДТРИМУЮЧЕ СПІЛКУВАННЯ

У деяких культурах обійми і дотики є прийнятними, у інших - це недоречно, особливо якщо людина, яка надає допомогу, не знайома близько або іншої статі. Слід пам'ятати про можливі розбіжності щодо цього і завжди запитуйте дозволу, перш ніж доторкатися до когось-небудь. Дотримуйтесь принципів МФТЧХ, а також політики Товариства Червоного Хреста щодо дітей та гендерної політики.



ПЕККА РЕЙНІКАЙНЕН / ФІНСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ

ПРИКЛАД

ПІДТРИМУЮЧЕ СПІЛКУВАННЯ І АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

У цьому діалозі волонтер розмовляє жінкою, яка перебуває у критичному стресі. Вона була свідком автомобільної аварії біля її будинку, у якій дуже постраждав водій.

Жінка: О, чому це сталося? Це було так жахливо.

Волонтер: З того, що Ви говорите, звучить так, що це був жахливий досвід?

Жінка: Так, це було жахливо... (починає нестримно плакати)

Волонтер: Я розумію... (підходить ближче) Ви можете розповісти мені, що сталося і що ви зробили в цій ситуації?

Жінка: Я почула машину надворі, підбігла до дверей і побачила, що трапилося. О, це було дійсно жахливо... (тепер плаче тихіше). Скрізь була кров...

Волонтер: Вам, напевне, було важко бути свідком такої події. Я можу вислухати Вас, якщо Ви хочете більше розказати про це.

Жінка: Я підбігла до машини, переконалася, що водій у свідомості, і одразу викликала швидку допомогу. Я розмовляла з водієм, допоки швидка не приїхала.

Волонтер: Тобто перше, що ви зробили — переконалися, що водій у свідомості, потім покликали на допомогу і залишалися з водієм, поки швидка не приїхала?

Жінка: Так, саме це я і зробила.

Волонтер: Так виглядає, що Ви швидко зреагували, прийняли правильні рішення та допомогли водієві настільки, наскільки могли.

Жінка: (зітхаючи)... Так, це правда, але це було шокує. Я була дійсно налякана.

Волонтер: Я можу зрозуміти, наскільки це був страшний досвід. Як Ви зараз почуваетесь?

Жінка: Я й досі маю відчуття нереальності, і продовжую бачити тіло водія, коли закриваю очі. Але я рада, що він вижив. Як Ви думаєте, чи варто мені піти в лікарню та відвідати його?

Волонтер: Я не впевнений, що зможу відповісти на це питання. Можливо, Ви можете розповісти мені більше про те, чому Ви хочете піти, й ми можемо це обговорити?

Приймати почуття інших

Люди реагують на кризові події по-різному. Важливо не засуджувати реакції та почуття інших людей, навіть якщо вони відрізняються від ваших власних реакцій або очікувань. Пам'ятайте, немає правильних чи неправильних реакцій. Залишайтеся доброзичливими та співчутливими, навіть якщо з кимось дуже складно. Освоєння навичок надання першої психологічної допомоги потребує відкритого, безоціночного ставлення, яке допомагає розпізнати людей у стані дистресу, і дає їм можливість почуватися вільно у їх діях чи реакціях.

Заспокоювати людей, що переживають дистрес

Коли люди перебувають у стані критичного стресу, вони часто відчувають сильні фізичні та психологічні реакції. Вони можуть почуватися розгубленими або пригніченими, мати фізичні реакції, наприклад, тремор, ускладнене дихання або прискорене серцебиття.

Існує багато способів заспокоїти людину, яка перебуває у тяжкому становищі. Ось деякі приклади:

- зберігати спокійний і м'який тон голосу
- намагатися зберігати спокій, так як це матиме заспокійливий ефект на людину, яка знаходиться в стані дистресу.
- якщо це доцільно з точки зору культури, намагайтеся підтримувати зоровий контакт (але не пильний) з людиною під час розмови або кладіть руку їй на плече, щоб доторкнутися до неї.
- нагадайте людині про намір допомогти і про те, що вона у безпеці, якщо це правда.
- попросіть людину відчувати лаву або стілець, на якому вона сидить, або підлогу під ногами, щоб вона відчувала зв'язок з землею. Це може допомогти людині відчувати себе спокійніше в своєму тілі.

НАДАННЯ ДОПОМОГИ ЛЮДИНІ, ЩО ПЕРЕБУВАЄ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ, ЩОБ ВОНА ПОЧУВАЛАСЯ СПОКІЙНІШЕ

Важливо знати, що робити, якщо хтось перебуває у панічному стані або переживає фізичну реакцію на кризову ситуацію. Говоріть з людиною спокійно і неспішно, чіткими, короткими реченнями. Попросіть людину описати її реакції, а також сказати, якщо він або вона знає, що їх спричинило.

Майте на увазі, що дискомфорт у грудях і задишка також можуть бути викликані фізичними проблемами, такими як серцевий напад або астма. Якщо є сумніви щодо причини таких фізичних проявів, переконайтеся, що людина якомога швидше отримає медичну допомогу.

Заохочуйте людину вдихати через ніс, і відчувати, як вдих повільно заповнює живіт, а потім повільно видихати його через рот. Запевняйте людину, що його/її відчуття дискомфорту незабаром припиняться, і що він, чи вона, у безпеці зараз, і нічого поганого не станеться. Поясніть, що прояви будуть зменшуватися, оскільки він чи вона почуваються спокійніше і менш засмучені.

Людині, яка надає допомогу, важливо зберігати спокій, якщо хтось панікує, і розуміти, що людині у стані дистресу, може бути важко заспокоїтися і прийняти допомогу.

Запитувати про потреби та проблеми

Метою Першої психологічної допомоги є дати можливість людині відчувати, що її підтримують та про неї піклуються, в тому числі надати інформацію, як вона може отримати доступ до необхідної підтримки. Для цього потрібно задавати питання, які можуть допомогти людям, які переживають дистрес, визначити, якої підтримки вони потребують. Якщо хтось не потребує допомоги, не нав'язуйте її. Запитання мають бути сфокусовані на тому, яка допомога потрібна і які є пріоритети. Йдеться не стільки про деталі того, що сталося, а швидше про те, як люди ставляться до ситуації. Особа, що надає допомогу, має зібрати якомога більше інформації, щоб чітко розуміти, яка допомога потрібна, але без примусу говорити чи тиску.

ЗАСПОКОЄННЯ ТА АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

Петро йшов вулицею, коли почув крик та переполох, що лунали в одному з магазинів на іншому боці вулиці. Потім він побачив чоловіка, який вибіг з магазину з великою сумкою й пістолетом у руці. Чоловік підбіг до машини, застрибнув усередину й помчав геть.

Петро перебіг через дорогу і зайшов у магазин. За прилавком стояла жінка, яка кричала і голосно плакала. Здавалося, у неї панічна атака, бо їй було складно дихати від плачу та крику, тому Петро голосно, але спокійно сказав, що вона в безпеці й грабіжник пішов. Він сказав жінці, що зателефонує в поліцію та залишиться з нею, поки вони не прийдуть.

Жінка почала заспокоюватися. У неї все ще виникали проблеми з диханням, тому Петро знайшов стілець і попросив її сісти. Він обережно направляв її, щоб вона могла дихати спокійніше. Він попросив її спокійно відчувати, як повітря проходить через її живіт, коли вона вдихає. Вона взяла його за руку й міцно стиснула. Вона сказала йому, що відчуває нудоту, і подумала, що її вирве. Петро сказав, що він поруч і залишиться з нею, доки вона не почуватиметься краще.

Через деякий час жінка почала нормально дихати. Петро приніс їй склянку води і тихо спитав її, чи вона почуватиться краще. Вона взяла склянку, кивнула й помалу випила воду. Коли Петро побачив, що вона трохи заспокоїлася, він сказав, що бачив розбійника, який виходив з магазину зі зброєю. Він зачекав і жінка заговорила. Вона сказала Петру, що дуже злякалася і думала, що помре.

Петро слухав тихо, усе ще тримаючи жінку за руку. Він сказав їй, що вона дуже смілива і добре упоралася із ситуацією. Він запитав її, чи є хтось, кому він може зателефонувати та попросити прийти побути з нею, можливо хтось із її родини. Жінка попросила його зателефонувати своєму чоловікові, який мав якісь справи в місті. Петро залишався з жінкою недовго після приїзду поліції, поки не приїхав її чоловік.

Часто люди, які перебувають у стані дистресу, збентежені і їм складно зосередитися на своїх потребах. При наданні першої психологічної допомоги корисно зорієнтуватися, які потреби можуть виникнути у людини, і надати їй інформацію, не чекаючи, доки людина запитає. Так можна дати практичну інформацію, де люди зможуть отримати допомогу для задоволення своїх базових потреб, чи потребу у безпеці.

Допомагати знаходити вирішення нагальних потреб і проблем

Важливо допомогти людині визначити, яка підтримка їй необхідна для вирішення нагальних потреб і проблем. Один із способів зробити це – попросити її розповісти про те, як вона справлялася зі складними ситуаціями раніше, та підтвердити їй здатність упоратися із поточною ситуацією. Запитайте людину, що їй потрібно, для того щоб почуватися краще. Заохочуйте людей використовувати конструктивні стратегії подолання наслідків кризових подій та уникати деструктивних

Конструктивною стратегією подолання труднощів є сортування, які проблеми або потреби є першочерговими, або звернення за допомогою до інших, у випадку якщо людина не може їх вирішити самостійно. Прикладом деструктивної стратегії може бути вживання алкоголю або наркотиків, для того, аби забутися. На перший погляд ці стратегії можуть здатися робочими й здатними, проте в довготривалій перспективі вони матимуть негативний вплив.

Цей принцип дії має практичні результати. Він включає допомогу людині, яка переживає кризову ситуацію, в отриманні інформації та задоволенні її практичних потреб. Пам'ятайте, що надання Першої психологічної допомоги часто буває короткотривалою інтервенцією. Основним завданням того, хто надає допомогу, є допомогти людині впоратися самостійно та відновити контроль над ситуацією.

Надавати інформацію

Люди, які пережили кризову подію, потребують актуальної інформації щодо самої події, безпеки та прав людей, які зазнали її впливу, доступу до послуг і речей. Надавайте точну та корисну інформацію відповідно до потреб людини. Це може бути не лише інформація щодо доступу до певних ресурсів, а і психоедукація, яка допомагає нормалізувати реакцію дистресу і підготувати людину до можливих реакцій.



ЩО ТАКЕ ПСИХОЕДУКАЦІЯ

Психоедукація - це надання людям інформації, яка допомагає їм краще зрозуміти свою власну поведінку та почуття, а також поведінку оточуючих. При наданні ППД вирішальним є знання загальних реакцій на кризові події і здатність пояснити ці реакції людям, які перебувають у дистресі. Такий підхід дозволяє переконати людину в тому, що те, що вона відчуває — нормально, і не є ознакою психічного захворювання. Надання інформації про стрес та подолання стресу також може допомогти людям підготуватися до можливих реакцій. Див. матеріали із психоедукації Довідкового центру МФТЧХ для отримання додаткової інформації.

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ СНУ

У цьому діалозі волонтер розмовляє із чоловіком, дружина якого померла після короткої та складної хвороби, залишивши його із трьома дітьми.

Чоловік: Я не почуваюся собою. Я почуваюся, ніби моє життя – спектакль, і я тільки граю живого, а насправді я мертвий. Перед своїми дітьми я вдаю, що все гаразд, але я більше не знаю, хто я.

Волонтер: Я розумію це почуття. Це загальна реакція на втрату близької людини. Усе Ваше життя змінилося, і ви маєте віднайти себе заново вже без вашої дружини. Це дійсно складна ситуація для вас.

Чоловік: Я не думаю, що коли-небудь знову відчую себе щасливим. Я відчуваю, що втратив бажання жити.

Волонтер: Це можна зрозуміти і це тяжкий стан. Багато людей, які відчувають втрату, як і Ви, втрачають бажання жити. Однак це відчуття мине. Почуття змінюються із плином часу, і, хоча зараз це здається складним, поступово Ви відчуєте себе сильнішим. Люди, які перебували у подібній ситуації, вважають цей перший період дуже непростим, але поступово все налагоджується, і вони знов знаходять силу й бажання жити.

Чоловік: Також я дуже втомлений. Я не можу спати. Коли я лягаю, я відчуваю в тілі виснаження та втому, й ледве можу рухатися, але мої думки неспокійні, і я не можу спати.

Волонтер: Це також дуже поширена реакція на такий непростий досвід. Розкажіть мені трохи про те, що відбувається перед сном?

Чоловік: Я дивлюся телевизор допізна. Просто для того, щоб думати ще про щось, окрім порожнього ліжка в спальні. Потім, коли я добираюся до спальні, я залишаю світло увімкненим, бо я відчуваю сум у темряві. Я звик чути її тихі рухи у темряві, а тепер темрява порожня. Але я зрозумів, що складно спати із увімкненим світлом.

Волонтер: Ви коли-небудь думали про те, щоб спати десь в іншому місці будинку? Чи можете ви спати кілька ночей на дивані або перенести ліжко на нове місце, щоб символічно розпочати новий новий період життя без вашої дружини? Це допомогло іншим людям, які були у вашій ситуації. Сон дуже важливий для організму, щоб відновити сили й енергію. Вам потрібен сон, щоб упоратися із усією цією ситуацією.

Чоловік: Так, мені потрібно поспати. Я спробую вашу ідею й перенесу ліжко до іншої кімнати.

Волонтер: Ще одне, переконайтеся, що у Вас є фізичні навантаження й Ви добре харчуєтеся. Багато людей, які відчувають горе, забувають поїсти та припиняють займатися спортом. Для того, аби почуватися краще, важливо добре харчуватися та бути фізично активним.

Чоловік: Ви праві. Я погано харчувався. В мене немає апетиту.

Волонтер: Намагайтеся дотримуватися звичайних правил турботи про себе та дітей. Якщо ви не зможете спати протягом наступних кількох днів, будь ласка, зв'яжіться з Вашим лікарем, тому що це може призвести до проблем зі здоров'ям, якщо це не припинити.

ВАЖЛИВІСТЬ ПРИНЦИПУ НАПРАВЛЯТИ

Впродовж першого тижня у якості волонтера у місцевій організації Червоного Хреста, Дарина допомогла сконтактувати сім'ї, яка потрапила в дорожньо-транспортну пригоду, із відділенням нещасних випадків найближчої лікарні. Вона направила дідуся який упав на асфальт, до лікаря і у відділення територіального центру, оскільки він не спав і не їв декілька днів. Вона допомогла жінці, яка пережила насильство в сім'ї, отримати доступ до юридичної допомоги та кризового притулку, а також вона спрямувала трьох різних людей до групи підтримки для тих, хто в скорботі, бо всі вони втратили близьких в останні кілька місяців. Коли Дарина міркувала про свій тиждень, вона зрозуміла, наскільки важливо знати, які послуги доступні в її громаді, та як швидко й ефективно зв'язати людей за допомогою, якої вони потребують.

Зв'язувати людей з рідними та допомагати отримувати соціальну підтримку

Важливо допомогти людині зв'язатися з її сім'єю, щоб повідомити про те, що відбувається, та переконатися, що із близькими людьми все добре. Ті, хто надає, ППД, мають знати, як допомогти людям отримати послуги з відновлення родинних зв'язків в умовах надзвичайної ситуації, а також які послуги доступні в їхній громаді

Вирішуйте практичні проблеми та надавайте доступ до послуг та іншої допомоги



Приклади корисної практичної підтримки:

- зв'язатися із кимось, хто може прийти і побути з людиною, яка потребує підтримки
- організувати, щоб дітей забрали зі школи або нагодували
- допомогти людині дістатися додому
- допомогти людині дістатися до лікарні або інших служб підтримки.

Здійснення перенаправлення

Здійснення перенаправлення є частиною принципу дії «Направляти». Перенаправляти - це зв'язувати людину, яка перебуває у стані дистресу, з іншим постачальником послуг для отримання потрібної їй допомоги, шляхом прямого звернення до іншої служби або надання контактних даних. Перенаправлення до інших спеціалістів або служб здійснюють після проведення оцінки потреб, або якщо необхідна інша допомога, ніж та, яку може запропонувати людина, що надає ППД. Прикладами такої допомоги є забезпечення основних потреб, медична допомога, соціальна підтримка, розшук сім'ї, послуги із захисту дітей, підтримка осіб, що зазнали сексуального та гендерного насильства, фінансова підтримка, юридичні консультації, служби психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Якщо це можливо, краще спільно із людиною визначати порядок потреб, для надання яких буде здійснення перенаправлення. Якщо людина має фізичні ушкодження — першою дією завжди є перенаправлення за медичною допомогою. Якщо ж людина перебуває в стані дистресу, перш за все потрібно заспокоїти її. Коли людина спокійна, тоді можливо поговорити з ним або з нею, з'ясувати, яка допомога потрібна, і вжити заходів для перенаправлення, якщо це необхідно.

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ З ІНШИМИ АБО ЗАМІСТЬ ІНШИХ

Одна з цілей першої психологічної допомоги – допомогти людині, що перебуває у дистресі, самостійно визначити, яка допомога їй потрібна. Попри те, що потреби людини краще визначати спільно з нею, часом обставини можуть складатися так, що особа, яка надає допомогу, має зробити оцінку замість людини, що перебуває у дистресі. Наприклад, якщо людина не може спілкуватися через те, що їй боляче, вона перебуває в стані шоку й не може говорити, або вона не говорить тією мовою, що особа, яка надає допомогу. У таких випадках необхідно прийняти рішення замість людини. Також у ситуації, коли хтось ризикує завдати шкоди собі або іншим, якщо це маленька дитина, яка не може пояснити що сталося, або дитина, що піддається ризику жорстокого поводження та експлуатації – рішення приймається замість неї.

У подібних ситуаціях особа, яка надає допомогу, має приймати рішення для дорослого або дитини, ґрунтуючись на спостереженнях та аналізі ситуації. Коли необхідно прийняти рішення за інших, часто рекомендується спочатку проконсультуватися із керівником групи.

Коли перенаправляти?

Перенаправлення можуть бути зроблені, коли особа, яка надає допомогу, та люди, що зазнали впливу кризової події, визначають, яка саме допомога потрібна. Це може бути перенаправлення для практичної допомоги, наприклад, отримання їжі або житла; або перенаправлення у сфері медичного чи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Перенаправляйте людей за спеціалізованою психологічною допомогою, якщо:

- вони не могли спати протягом останнього тижня й перебувають у стані розгубленості та дезорієнтації
- вони настільки засмучені, що не можуть нормально функціонувати та піклуватися про себе або своїх дітей, наприклад, не їдять і не дотримуються гігієни, незважаючи на наявність їжі та місця для гігієнічних процедур
- вони втрачають контроль над своєю поведінкою та поводяться себе непередбачувано або руйнівно
- вони погрожують завдати шкоди собі або іншим
- вони надмірно вживають наркотики або алкоголь.

Люди, які живуть із психологічними розладами або приймали ліки до виникнення ситуації дистресу, також можуть потребувати постійної професійної підтримки психічного здоров'я.



Як перенаправляти?

Важливо спілкуватися із людиною, що перебуває у дистресі, у турботливій і уважній манері, щоб пояснити, що вони будуть перенаправлені для отримання необхідної їм допомоги.

Під час перенаправлення не забувайте:

- завжди віддавати пріоритет конфіденційності та безпеці особи, що зазнала впливу кризової події
- поінформувати людину про можливі варіанти, якщо це доречно, та допомогти їй прийняти обґрунтовані рішення щодо подальших дій
- отримати інформовану згоду на план дій, перш ніж продовжити
- дотримуватися процедур і вимог Національного Товариства і згаданої служби.

У деяких випадках процедури будуть включати консультації та узгодження менеджером або керівником групи.

Перенаправлення може означати, що ви звертаєтесь до служби підтримки та безпосередньо зв'яжете людину, що перебуває у стані дистресу, або повідомляєте їй контактну інформацію та просите її встановити контакт самостійно. Які дії доцільні, залежить від ситуації та від того, наскільки людина постраждала.

ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ НА НАДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПСИХІАТРИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Федір – волонтер команди із видачі продуктів харчування. В одній з поїздок до віддаленого села він допомагав із видачею бороша, коли хлопчик підбіг до вантажівки, й покликав на допомогу. Він сказав, що його брат хворий, і запитав, чи може хто-небудь прийти та допомогти йому. Федір пішов із хлопчиком до його будинку та побачив молодого чоловіка біля однієї з хатин, який розмахував руками й ногами.

Хлопчик сказав Федору, що це його старший брат, який був відсутній багато років через те, що брав участь у збройному конфлікті. Він повернувся декілька днів тому, і був не при собі. Здавалося, він не розуміє, де він. Час від часу він починав кричати й борсатися в страху, як ніби хтось завдавав йому болю, хоча він був абсолютно один. Напад припинявся так само швидко і раптово, як і починався. Після цього брат виглядав дезорієнтованим і збентеженим, неначе це був сон, який він не міг пригадати. Він попросив свого молодшого брата спробувати допомогти йому, бо думав, що божеволіє.

Федір подякував хлопчику за те, що він покликав допомогу, і сказав, що добре, що вони вирішили спробувати отримати допомогу. Він пояснив, що те, що відчував брат, було, ймовірно, реакцією на тяжкі речі, з якими він зіткнувся під час війни. Він сказав, що думає, що для молодшої людини було страшно й тривожно переживати ці напади, а для молодшого брата – спостерігати, як це відбувається.

Федір дізнався, що молодому чоловіку потрібна більш спеціалізована допомога, ніж та, якої він сам був навчений, тому він пояснив, що хотів би зателефонувати керівнику своєї команди та запитати, де він міг би отримати для них потрібну допомогу. Хлопчик і його брат погодилися. Керівник групи Федора перенаправив його до місцевої клініки, де були медичні працівники, які мали відповідну психіатричну підготовку і могли допомогти цій людині. Федір поговорив із хлопчиком і його старшим братом про цю пропозицію, і за їхньої згоди Федір супроводжував їх до лікарні, де молодий чоловік міг отримати необхідне піклування.

Кого перенаправляти?

Процедури перенаправлення відрізняються у кожному випадку, залежно від доступних послуг і місцевих можливостей перенаправлення. Системи перенаправлення різноманітні в кожній країні, громаді та Національному Товаристві. Навчання з ППД бере до уваги місцеві системи і процедури перенаправлення.

Прикладами послуг, на які може знадобитися перенаправлення, є лікарні або інші медичні послуги; юридичні або охоронні послуги; служби відновлення родинних зв'язків; допомога для задоволення основних потреб; і служби психічного здоров'я або психосоціальної підтримки.

СТВОРЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ СИСТЕМ ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ

Інформацію для керівників програм про те, як створити ефективні системи перенаправлення, можна знайти у розділі 7 Основи моніторингу та оцінки МФТЧ для заходів із надання психологічної підтримки. У Керівництві надана інформація щодо двох інструментів перенаправлення: списку ресурсів для перенаправлення та форми документів для перенаправлення.



СКЛАДНІ СИТУАЦІЇ І РЕАКЦІЇ



Складні ситуації і реакції

Складні реакції

Іноді люди реагують на кризові події більш складно, ніж описано раніше. Існують певні чинники, які збільшують ризик розвитку більш інтенсивних складних реакцій. Прикладами таких чинників можуть бути ситуації, коли людина мала попередні травматичні переживання; якщо він або вона має нестабільний психічний стан; якщо людина думала, що помре; якщо людина пережила тяжку втрату або була розлучена зі своєю сім'єю.

Перші три види складних реакцій, описаних у цьому розділі (напади паніки і тривога, гнів і агресивна поведінка; а також завдання шкоди собі та самогубство), найчастіше виникають безпосередньо під час кризової події, але також вони можуть розвинутися із часом. Інші реакції, описані у цьому розділі (тривала скорбота, порушення сну, травматичні спогади, деструктивні стратегії адаптації, депресія та посттравматичний стресовий розлад), розвиваються з плином часу. Люди зі складними реакціями потребують спеціалізованої допомоги, і, якщо це можливо, їх завжди слід перенаправляти для професійної підтримки у сфері психічного здоров'я.

Тому для осіб, які надають ППД, важливо знати про складні реакції та вміти розпізнавати їх, щоб вони знали, коли слід перенаправляти. Прикладами служб перенаправлення є місцеві консультаційні служби, клініки або лікарні з персоналом, що пройшов підготовку у галузі психічного здоров'я, неурядові організації, які пропонують психологічну підтримку, та групи підтримки. У деяких громадах таку підтримку пропонують релігійні лідери або інші непрофесіонали.

Напади паніки і тривожність

Будь-яка пережита стресова подія може призвести до нападу паніки. Проте, напади паніки найбільш поширені після аварій або лякаючих ситуацій. Панічна атака - це явний епізод тривоги, під час якого людина відчуває страх і побоювання. Тривога досягає свого піку протягом 10-15 хвилин. Під час нападу паніки у людини може бути багато різних фізичних симптомів, таких як прискорене серцебиття, задишка, дискомфорт у грудях, рясне потовиділення, запаморочення і нудота. Багато людей також дуже бояться, наприклад, смерті, втрати контролю або неприйнятності. Перший крок в наданні допомоги людині з нападом паніки - допомогти їй заспокоїтися. Див. Розділ Слухати попередньої глави, де наведено приклад того, як заспокоїти кого-небудь за допомогою тихих і сфокусованих дихальних вправ. Якщо фізичні реакції продовжуються, важливо звернутися за медичною допомогою.

Гнів і агресивна поведінка

Деякі люди реагують на кризові ситуації, втрачаючи контроль над своїми почуттями і поведінкою. Це може бути особливо проблематично, якщо втрата контролю призводить до сильного відчуття гніву і агресивної поведінки. Такі реакції поширені в конфліктних ситуаціях, коли люди живуть в умовах, позначених насильством і руйнуваннями. Люди, які зазнали величезних втрат, наприклад, через лиха, також часто відчувають гнів і розчарування разом з почуттям безпорадності. Особи, які надають допомогу, повинні знати, що робити, якщо вони стикаються з кимось, хто злий і агресивний.

ДОПОМОГА ЛЮДИНІ, ЯКА ЗЛА І АГРЕСИВНА

Коли людина, що перебуває у кризовій ситуації, розлючена й агресивна, негайно вживайте заходів, щоб не залишитися наодинці з нею. Знайдіть або зв'яжіться з іншими волонтерами, які можуть прийти на допомогу. Якщо людина виглядає дуже емоційно і не заспокоюється, зверніться за допомогою, наприклад, до кризової команди, екстренної медичної допомоги або поліції. Будьте обачними, переконайтеся що у людини відсутня зброя або предмет, який може бути використаний, щоб заподіяти шкоду іншим. За необхідності евакууйте інших людей у безпечне місце. Тримайтеся на безпечній відстані від агресивної людини. Тримайте відкриту позу, наприклад, опустіть руки вздовж тіла долонями назовні, щоб людина побачила, що ви не озброєні. Намагайтеся не торкатися людини, якщо вона розлючена.

Поговоріть із людиною, використовуючи спокійний і заспокійливий тон уникайте провокаційного тону та конфронтаційного способу. Наприклад, кивніть головою, щоб показати, що ви слухаєте, та використовуйте відкрито-закриті речення. Заохотьте людину говорити про його або її причини злості та хвилювання. Зосередьтеся на ситуації та його або її проблемі, а не на його або її реакції.

Підтримуйте контакт з людиною та говоріть з нею, доки він або вона не заспокоїться. Слухайте людину без засудження. Будьте наполегливими й рішучими та зі співчуттям говоріть людині, що ви не дозволите йому або їй заподіяти шкоду собі чи іншим. Якщо доречно, надайте і розкажіть про позитивні методи вирішення та запропонуйте шляхи вирішення проблем, відмінні від насильницької поведінки. Запитайте про соціальну підтримку людини та її ресурси.

Коли людина заспокоїться, подумайте, чи потрібно її переспрямувати на подальше оцінки її стану.

Завдання шкоди собі і самогубство

Волонтери та співробітники, які займаються діяльністю із психосоціальної підтримки, наприклад телефонні лінії для допомоги або групи підтримки онлайн, або іншою роботою, яка включає в себе непрофесійне консультування, регулярно допомагають людям, які думають про те, щоб нашкодити або навіть вбити себе. Самогубство – це акт навмисного вбивства себе. Завдання шкоди собі – це більш широкий термін, що стосується навмисного отруєння або травмування себе, яке може мати або не мати намір померти. Це не рідкість для людей, які пережили шокуючі або травмуючі події й втрати, або які відчують себе соціально ізольованими, втрачають надію й думають про те, щоб нашкодити або навіть вбити себе. Інші перестають піклуватися про своє здоров'я й поводяться ризиковано, наприклад, вживають наркотики або вступають у небезпечні сексуальні контакти.

Якщо людина висловлює думки про самогубство або нанесення собі пошкоджень, важливо запитати його або її безпосередньо про ці думки та про те, чи є у людини наміри завдати собі шкоди. Деякі люди бояться ставити прямі запитання про чийсь думки або наміри закінчити життя самогубством, оскільки вони бояться «вбити цю думку комусь у голову». Однак виявилось, що вірно те, що люди, які мають намір убити себе або завдати собі шкоди, часто відчують полегшення і розуміння, коли хтось запитує їх про це, і це може допомогти їм уникнути такої поведінки.

Якщо хтось повідомляє, що у нього є конкретний намір завдати собі шкоди, зверніться до кваліфікованого постачальника психіатричних послуг або зверніться до постачальника медичних послуг, який може перенаправити людину з суїцидальними думками до отримання більш спеціалізованої допомоги. Важливо не залишати людину в спокої, а залишатися з нею до тих пір, поки вона не отримає необхідну допомогу.

Складна скорбота

Складна скорботу також відома як не пережита скорбота. Вона розвивається, коли людині, яка втратила кохану людину, важко прийняти втрату і пристосуватися до життя без неї. Складна скорбота може порушити нормальне функціонування людини і її стосунки з іншими. Прикладами симптомів такої скорботи є крайня концентрація на втраті і нагадування про кохану людину,

сильний смуток і туга за померлим, тривале почуття гніву з приводу смерті, ізоляція від інших, почуття безнадії і страждання, схожі на фізичні симптоми хвороби померлого. Складна скорбота може бути розпізнана, коли реакції і емоції не змінюються приблизно через шість місяців після того, як людина втратила своїх близьких. Люди, які відчувають складну скорботу, повинні бути направлені на професійне консультування або до служб охорони психічного здоров'я, якщо такі є.



Серйозні проблеми зі сном

Для когось, хто пережив щось тривожне, нормально мати проблеми зі сном, такі як труднощі із засинанням або занадто довгий сон. Недолік сну протягом багатьох ночей може привести до фізичних і психологічних проблем. Це може привести до виснаження і вплинути на нормальне функціонування людини, порушуючи її здатність виконувати регулярні щоденні дії, такі як ходити на роботу і спілкуватися з іншими. Це може привести до збентеження, порушення і перепадів настрою. Якщо людина розповідає, що не могла спати протягом багатьох ночей, направте її до лікаря або в психіатричну службу, якщо такі є. Деякі люди реагують на тривожні події,

проспавши більше, ніж зазвичай. Якщо це триватиме протягом тривалого періоду, це може вплинути на щоденне функціонування людини, турботу про себе і соціальну взаємодію з іншими.

Травмуючі спогади

Коли людина має травмуючі спогади (флешбеки), здається, що вона повернулася в момент початкової стресової події. Спогади можуть бути настільки реальними, що людина може відчувати або почувати те саме, що і під час події, або навіть подумати, що вона повернулася в ту ж ситуацію. Деякі люди плутають спогади з галюцинаціями або ознаками психічного захворювання. Це не так. Спогади є поширеною стресовою реакцією і можуть статися в будь-який момент після події. Вони зазвичай стають менш частими згодом, але можуть періодично повторюватися протягом багатьох років після події. Якщо у людини виникають проблеми із повторюваними спогадами, їй може знадобитися медична допомога або професійна психіатрична допомога.

СПОГАДИ ТА НАПАДИ ПАНІКИ

Іван володів невеликим підприємством, на якому працювало близько 150 осіб. Зсув стався близько 2-ї години дня, тому більшість його співробітників перебували всередині будівлі, коли вона зруйнувалася. Дружина Івана, Марія, була в офісі. Того дня вона померла разом із 50 співробітниками, які опинилися в пастці у зруйнованій будівлі. У перші кілька днів після катастрофи Іван був у цілковитому заціпенінні. Він нічого не пам'ятає з тих кількох днів. Він був у стані шоку.

ДИВИТИСЬ

Приблизно через тиждень після події Іван пішов шукати допомоги, тому що думав, що божеволіє. Він пішов до намету, в якому, як він чув, допомогу отримали інші. Коли він уперше увійшов, було багато людей, які розмовляли одне з одним або просто сиділи поруч, і Іван не знав, з ким поговорити або що робити.

Микола – досвідчений медпрацівник і психолог, який надає першу психологічну допомогу, побачив, що Іван, стоячи біля входу в намет, виглядає розгубленим. Він підійшов до нього й запитав, чи потрібна йому допомога. Коли Іван сказав «так», Микола відвів його на певну відстань від інших людей, запросив сісти та запитав, що йому потрібно.

СЛУХАТИ

Іван коротко розповів Миколі про свої почуття після землетрусу і сказав, що протягом останнього тижня щоразу, коли починалися флешбеки, у нього починалася паніка. Він сказав, що помітив за собою збільшення потовиділення та прискорення дихання. Після цього він бачить обличчя своєї дружини та колег такими, як він бачив їх у завалах, коли допомагав викопувати їхні тіла. Він відчував, що божеволіє, тому що обличчя були надто реальними. Іван потребував допомоги, щоб припинити ці «видіння», оскільки вони лякають його.

НАПРАВЛЯТИ

Микола пояснив, що це – спогади, і вони були реакцією на переживання, які він отримав під час землетрусу. Він запевнив Івана, що той не божеволіє, і що спогади, ймовірно, виникатимуть дедалі рідше і в кінцевому підсумку припиняться. Однак він запропонував поговорити із психологом, який працював у медичному наметі й міг би показати Івану деякі вправи та допомогти подолати травматичні спогади, якщо вони триватимуть.

Депресія

Депресія характеризується тривалим почуттям смутку, зниженням інтересу до занять, які раніше були приємними, втратою надії, збільшенням або зниженням ваги, збудженням, втому, неречним почуттям провини, проблемами із концентрацією уваги, а іноді і повторюваними думками про смерть. Депресія - це більше, ніж просто «поганий день». Це захворювання, яке може серйозно вплинути на життя людини і її здатність функціонувати. Депресія як стан також відрізняється від коротких епізодів депресії, які характерні для більшості людей, але мають тенденцію проходити досить швидко. У людей може розвинути депресія, якщо у них є складні реакції, які не лікуються, такі як тривалий стрес або складна скорбота, а також проблеми зі сном. Люди, у яких є ознаки або симптоми того, що вони можуть відчувати депресію, повинні бути спрямовані на підтримку в сфері психічного здоров'я, якщо така є.

Люди, що живуть з депресією, зазвичай потребують звернення до клінічного психолога або психіатра. Ці фахівці можуть оцінити необхідність антидепресантів у поєднанні з психотерапевтичним лікуванням, таким як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка часто використовується, щоб допомогти людям з депресією. Якщо це можливо, людина також може отримати користь від участі в курсі управління проблемами, який був розроблений ВООЗ для людей, які відчувають симптоми депресії.

Негативні методи подолання стресу

Деякі люди використовують методи подолання стресу (копінг стратегії), які можуть мати шкідливий вплив на їх здоров'я і благополуччя, такі як самолікування медикаментами або алкоголем для

приглушення неприємних почуттів тривоги, дискомфорту або страждання. Інші стають агресивними або загрожують іншим, в той час як деякі повністю ізолюють себе від інших людей. ППА може допомогти людині усвідомити, що вона шкодить сама собі ж і що їй потрібна допомога і підтримка з боку інших, щоб розірвати цей цикл і прийняти більш корисні способи подолання труднощів.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

У деяких людей, які зазнають травматичних подій, таких як стихійні лиха, збройні конфлікти, фізичне або будь-яке інше насильство, або нещасні випадки, може розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Це розлад, який може бути діагностовано тільки через місяць після травматичної події і характеризується наступними трьома типів симптомів протягом місяця: 1) повторне переживання події, 2) уникнення нагадувань про подію і 3) симптоми підвищеного збудження, такі як нервозність, проблеми зі сном, проблеми зі слухом і труднощі з концентрацією уваги. Багато людей з ПТСР мають постійні повторювані думки і образів пережитої події. Вони також повідомляють про почуття оніміння і схильні ізолювати себе і проводити менше, ніж зазвичай, часу з іншими.

Посттравматичний стресовий розлад може виснажливо впливати на життя людини і вплинути на її поведінку та стосунки з іншими, що призводить до проблем з сім'єю, друзями і роботою. Потерпіла людина найчастіше потребує лікування і підтримки в області психічного здоров'я. Якщо особа, яка надає ППА, підозрює, що у людини ПТСР, то необхідно перенаправити людину до психіатричних служб для обстеження і лікування, якщо такі є.

Складні ситуації

Існують деякі ситуації, які є складнішими за інші, такі як загрозові ситуації, насильницькі напади, в тому числі сексуальне й гендерне насильство, діти без супроводу, самогубства, свідомство смерті або робота з людьми, які зазнали множинних втрат, великомасштабні аварії або катастрофи із серйозними руйнуваннями та втратами, або ситуації з множинними кризовими подіями, які відбуваються одночасно або одна за одною. Три складні ситуації – сексуальне та гендерне насильство, допомога одночасно декільком людям і маргіналізовані групи осіб, описані нижче.

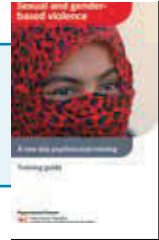
Сексуальне та гендерне насильство (СГН)

Нерідко в практиці осіб, які надають першу психологічну допомогу, зустрічаються люди, які зазнали сексуального та гендерного насильства. Це частково зумовлено тим, що це глобальна й досить поширена проблема, а також тим, що особи, які надають допомогу, часто працюють у безпечних місцях, де ті, хто зазнали насильства, можуть почуватися комфортно, розкритися і відкрито ділитися своїм досвідом. На жаль, про більшість випадків сексуального та гендерного насильства не повідомляють, оскільки люди бояться негативних наслідків розкриття. Залежно від культурного контексту ідентифікація особи, що постраждала від сексуального насильства, може призвести до соціальної ізоляції, дискримінації, втрати гідності, подальшого насильства або навіть загрози життю. Ці ризики можуть також поширюватися на сім'ю й найближче оточення людини.

Принцип «Не нашкодь» особливо важливий під час надання першої психологічної допомоги особам, які зазнали сексуального та гендерного насильства. Захист особи, яка розкриває свій досвід насильства і шкоди, та захист інших залучених осіб, таких як сім'я людини або інші особи, які надають допомогу, потребують додаткових зусиль. Також важливо бути особливо обережним зі

збереженням конфіденційності. Інформація повинна передаватися тільки за усвідомленою згодою тих, хто постраждав від сексуального та гендерного насильства, якщо тільки це не стосується дітей. Обов'язково повідомляйте про жорстоке поводження з дітьми. Дитиною вважається як будь-яка людина віком до 18 років. Важливо робити нотатки і документувати все, що говорить дитина, та будь-які спостереження. Повідомте про інцидент негайно, використовуючи відповідні канали.

Див. навчальні матеріали Довідкового центру з Психосоціальної підтримки МФТЧХ із сексуального та гендерного насильства для отримання додаткової інформації та рекомендацій з цієї теми: www.pscentre.org.



Допомога багатьом людям одночасно

Нерідко зустрічаються ситуації, коли першої психологічної допомоги одночасно потребує багато людей. Під час надзвичайної ситуації особи, які надають ППД, повинні оцінити, кому потрібна допомога, кому допомагати в першу чергу, кому можна надати допомогу разом, та як подбати про те, щоб інші люди, хто потребує допомоги, також її отримали. Оцінка того, кому надавати допомогу в першу чергу, називається «сортуванням». Вона стосується також виявлення осіб, у яких виявляються ознаки фізичного або емоційного стресу, оцінка того, яка допомога їм потрібна, та визначення пріоритетності, хто в першу чергу потребує допомоги. Можуть бути ситуації, коли доцільно одночасно допомагати групам людей, наприклад, надаючи інформацію та психоедукацію. Також можна заохочувати підтримку рівний-рівному серед певної групи, якщо це необхідно.

Рекомендовано допомагати декільком людям, які перебувають у природних групах, тоді вони можуть мати необхідні знання та почуватися комфортно одне з одним. Прикладами природних груп є сім'ї або групи дітей одного класу. У них будуть схожі проблеми та потреби, і вони можуть отримувати підтримку разом.

Допомога декільком людям одночасно в умовах надзвичайної ситуації це не те ж саме, що зустрічі групи підтримки, описані у розділі, присвяченому ППД у групах – підтримка команд у цьому



Керівництві та навчання під час триденного тренінгу. Це метод надання ППД групам співробітників або волонтерів після того, як вони разом пережили складну ситуацію, і це захід, який планується принаймні через два дні після того, як подія відбулася.

Маргіналізовані групи

Деякі групи людей перебувають у маргінальному становищі й мають менший доступ до ресурсів і можливостей, а також схильні до більшої стигми та дискримінації, жорстокого поводження та експлуатації, ніж інші. Відокремлені групи розрізняються у різних громадах, Товариствах і країнах. Вони часто визначаються за такими ознаками, як стать, етнічна приналежність, релігійні переконання, раса, сексуальна орієнтація або вік. Прикладами можуть бути люди з інвалідністю, психічними розладами або хронічними захворюваннями; люди із порушеннями зору, розумового або фізичного розвитку; мовні меншини; мігранти, а також жінки та діти. Маргіналізовані групи людей можуть потребувати додаткового захисту й спеціалізованої допомоги.

Стресори, пов'язані з кризовими подіями або труднощами, можуть погіршити деякі стани здоров'я, такі як високий кров'яний тиск, серцеві захворювання, астма, тривога або інші порушення здоров'я та психічні розлади. Під час надання першої психологічної допомоги запитайте у хворої людини, чи є у неї які-небудь проблеми зі здоров'ям чи приймає вона регулярно ліки. Якщо люди згадують, що мають проблеми з фізичним станом здоров'я, спробуйте отримати їх ліки або допомогти їм отримати доступ до медичних послуг якомога швидше.

Якщо людина не може самостійно подбати про себе, наприклад, через фізичні або розумові розлади, або тому, що вона стара і слабка, допоможіть їй дістатися до безпечного місця, де вона може отримати догляд і підтримку. Допоможіть людині задовольнити її основні потреби та залишайтеся з цією людиною, доки хтось інший не надасть їм допомогу.

Якщо особа, що зазнала впливу кризових подій, наражається на ризик дискримінації або насильства, наприклад, через те, що вона піддалася сексуальному та гендерному насильству або є членом меншини, слід дотримуватися процедур, описаних вище. Проте, особлива увага надається захисту від подальшої шкоди інших та забезпеченню доступу до ресурсів, від яких вони можуть бути відрізані через свій соціальний статус.

ДІТИ



STEPHEN RYAN/IFRC

Діти

Діти стикаються з різними проблемами дорослішання. Їм, можливо, доведеться жити із власною хворобою або з хворим членом сім'ї. Вони можуть утратити близьких або розлучитися зі своєю сім'єю, і їх можуть переслідувати або експлуатувати. Перша психологічна допомога дітям ґрунтується на тих самих принципах, що і ППД для дорослих. Проте, діти не є маленькими дорослими і можуть потребувати підтримки, яка відрізняється від підтримки для дорослих тому, що діти залежні від інших у питаннях захисту та догляду. Діти не мають такого самого життєвого досвіду або фізичної та емоційної зрілості, як дорослі, і вони реагують на стресові переживання та розуміють їх по-іншому. Як і у дорослих, на реакцію дітей у першу чергу впливає те, як вони переживають кризову подію. Однак, на них також впливає те, як опікуни і їхнє оточення реагують на ситуацію і на них, а також на зміни в їхньому повсякденному житті і на взаємодію з іншими. Діти реагують відповідно до того, що вони розуміють під кризовою подією. Це, в свою чергу, пов'язано з їхньою стадією розвитку.

Розуміння загальних реакцій на стресові переживання на різних етапах розвитку може бути корисним у разі виявлення дитини, яка знаходиться в стані дистресу. Вкрай важливо оцінити, чи проявляє дитина загальну реакцію, яка може з часом спадати, чи це більш серйозна реакція, яка потребує перенаправлення для отримання більш професійної та спеціалізованої допомоги. Загальні реакції на кризові події, пов'язані з віком дитини, описано нижче.

Важливо мати на увазі, що діти розвиваються з різною швидкістю і у деяких дітей можуть бути ознаки молодшої або старшої за них вікової групи. Це нормально. Також часто трапляється, що діти можуть продовжувати звично функціонувати у соціальному плані, можуть гратися, посміхатися та сміятися, у той час як їхня стресова реакція виражається іншими способами, наприклад, за допомогою малюнків.

*Дізнатися більше про реакцію дітей на кризові події і про те, як надавати ППД ви можете звернувшись до матеріалів, розроблених Save the Children і Психосоціальним центром МФТЧХ: www.pscentre.org
<https://resourcecentre.savethechildren.net>*



Реакції дітей на кризові події

Від народження до 2-х років

Дуже маленькі діти у віці до двох років майже або зовсім не розуміють значення чи наслідків кризової події. Замість цього вони дуже чутливі до відмінностей у реакціях і поведінці своїх батьків або опікунів. Реакції немовлят і малюків зазвичай пов'язані з реакцією оточуючих. Діти в цьому віці не можуть чітко визначити або сформулювати те, що їм потрібно за допомогою мови, але демонструють свій стан дистресу через свою поведінку.

Загальні реакції дітей цієї вікової, які знаходяться у стані дистресу, включають сильнішу прив'язаність до батьків і вихователів; вони поведуться так, як ніби вони молодші, ніж є насправді; зміна сну й режиму харчування; вони більше плачуть і більше дратуються; бояться того, що раніше їх не лякало; стають гіперактивним або швидше втрачають концентрацію. Так само вони по-іншому грають, наприклад, виявляють менше інтересу до гри або він взагалі відсутній, грають тільки протягом коротких періодів часу, повторюють ту саму гру або граються агресивно. Інші поведінкові реакції – це підвищена чутливість до того, як реагують інші або більше вимагають уваги, ніж раніше.

Вік від 2-х до 6-ти років

Діти у віці від двох до шести років можуть краще висловлювати свої думки вербально, але у них усе ще є вузьке розуміння світу і все зосереджене навколо особистого досвіду дитини. Діти в цьому віці все ще не розуміють наслідків кризових подій і надзвичайних ситуацій та можуть, наприклад, не розуміти, що той, хто помирає, не повернеться. Дитина все ще розуміє світ через реакції своїх опікунів, але водночас має яскраве і творче внутрішнє життя. Межі між уявою і реальністю іноді можуть бути розмиті. «Магічне» або образне мислення типове для цього віку. Якщо дитина чогось не розуміє, вона може заповнити пропуски власною уявою. Це не має нічого спільного з брехнею. Це просто спосіб, яким дитина в цьому віці розуміє світ. Дитина може думати, що він або вона є причиною подій, і вважати, що надзвичайна ситуація була його або її помилкою. Це може призвести до того, що дитина відчужує провини за те, що вона завдала комусь шкоди. Вони можуть боятися, що їхні думки можуть зашкодити комусь у майбутньому. У таких випадках буде корисно, якщо опікуни пояснять дітям, що їхні власні реакції виникають не через них, а через ситуацію.

Загальні реакції дітей, які знаходяться в стані дистресу в цьому віці, включають «чипляння» за батьків або вихователів; регрес поведінки у бік більш молодшого віку, наприклад, смоктання пальця; і зміни в режимі харчування. Деякі діти відчувають порушення сну, в тому числі переживають нічні кошмари. Деякі діти припиняють говорити або не хочуть гратися з іншими. Деякі - можуть стати гіперактивними, дратівливими, або з ними стає складно справлятися. Деякі діти бояться, що трапиться знову щось погане, і можуть взяти на себе невідповідні дорослі ролі або обов'язки. Деяким дітям складно зосередитись і легко заплутатись.



ЗАГАЛЬНІ РЕАКЦІЇ ДУЖЕ МАЛЕНЬКИХ ДІТЕЙ

Поліні щойно виповнилося два роки, коли стався вибух газу у їхньому будинку. Вона була вдома зі своєю матір'ю, коли будинок почав руйнуватися. Мати Поліни схопила її та спробувала вибігти з будівлі. Їм не вдалося вибігти, і будівля впала на них зверху. Коли через деякий час їх знайшли під руїнами, мати Поліни померла, але вона захистила Поліну своїм тілом.

Батько Поліни відвіз доньку до лікарні для надання невідкладної медичної допомоги. Поліна була зневоднена, її нога була дуже травмована, і у неї були порізи по всьому тілу. Протягом наступних кількох тижнів Поліна щодня просила батька відвести її додому, бо вона хотіла повернутися і знайти свою матір. Вона не розуміла, що її мати померла і просилася до неї та хотіла бути з нею разом. Вона також відмовилася випустити батька з поля зору і хотіла бути поруч із ним весь час.

Коли батько Поліни говорив з одним із волонтерів Червоного Хреста в лікарні, він поділився, що турбується про Поліну, і що через цей досвід вона втратила розум. Волонтер пояснив, що реакція Поліни була нормальною для її віку, і що вона ще не в змозі зрозуміти факт смерті її матері. Її поведінка була нормальною, оскільки вона боялася, що втрапить батька, якщо він залишить її одну. Волонтер пояснив, що Поліна зможе вірити в те, що батько повернеться, коли він іде, але їй знадобиться час, щоб зрозуміти це. Він закликав батька Поліни до терпіння і запевнив його, що вона знову буде більш незалежною згодом. Розуміння реакції Поліни допомогло її батькові менше турбуватися і дозволило йому забезпечити доньці комфорт та підтримку, яких вона потребувала.

Вік від 6-ти до 12-ти років

Діти у віці від шести до дванадцяти років мають більш глибоке розуміння причин і наслідків, а також ризиків і вразливостей. Їх цікавлять конкретні факти і вони краще розуміють смерть та втрату. Вони намагаються боротися зі змінами й діяти світ на добро-зло, правильно-неправильно, винагороду-покарання тощо. Вони все ще іноді використовують «магічне» мислення і більше, але не повністю, здатні мислити абстрактно й логічно.

Загальні поведінкові реакції на кризові події у дітей цієї вікової групи містять регресію в сторону більш «молодшої» поведінки; агресію, дратівливість або неспокій; більшу або меншу фізичну активність, ніж була раніше; порушення сну і апетиту. Соціальні реакції включають відмову від соціального контакту з іншими; відмову ходити до школи; або повторення розповіді про подію багато разів. Внутрішні реакції – відчуття збентеження або страху; нездатність запам'ятати що-небудь, звернути увагу на що-небудь або зосередитися; надмірне занепокоєння про інших людей, які постраждали, і звинувачення та почуття провини. Загальні фізичні реакції у дітей у цьому віці – головний біль, болі в животі та у м'язах.



ППД У ДОМАШНІХ УМОВАХ

Лариса – мама 10-річного Остапа. Вона почала турбуватися про нього, коли помітила, що його апетит змінився, і він їв набагато менше, ніж раніше. Він також проводив більше часу, ніж зазвичай, у своїй кімнаті, а не у вітальні з сім'єю. Коли вона запитала його, чи все в школі гаразд, Остап вибіг із кухні, сердито побіг до своєї кімнати та зачинив двері. Лариса тихо постукала в його двері й запитала, чи може вона увійти, щоб поговорити. Коли вона увійшла то побачила, що Остап лежить на ліжку і плаче. Він сказав їй, що над ним знущаються деякі хлопчачки зі старшого класу, але не зміг нікому розповісти, тому що вони погрожували завдати шкоди його маленькій сестри, яка була у першому класі.

Лариса спокійно сиділа поруч із Остапом і дякувала йому за те, що він поділився. Вона сказала, що розуміє, що він переляканий і злий, і що це був жахливий досвід для нього. Вона запитала, чи хоче він розповісти більше про те, що відбувається, щоб вона могла краще зрозуміти ситуацію. Остап розповів матері, що з ним відбувається більш детально. Його мати слухала тихо і наприкінці сказала, що їй дуже шкода, що він пройшов через усі ці випробування без її підтримки. Вона була рада, що він сказав їй, і вона зробить усе можливе, щоб допомогти йому. Вона пояснила, що збирається зробити кілька речей, щоб зупинити знущання. Вона сказала, що в деяких питаннях Остап міг би допомогти їй прийняти рішення, але в декількох інших випадках вона буде приймати рішення сама. Лариса зв'язалася зі школою, щоб повідомити їм, що відбувається й організувати зустріч, щоб обговорити, як упоратися із ситуацією.

Вік від 12-ти до 18-ти років

Підлітки дедалі більше розуміють точку зору інших людей, навіть якщо вона відрізняється від їхніх власних міркувань. Також, вони розуміють серйозність надзвичайної ситуації й те, як це впливає на них та інших. Підлітки мають сильне почуття відповідальності за сім'ю, а деякі вже стають годувальниками сім'ї. Більшість старших підлітків в усьому світі беруть на себе обов'язки дорослих і така поведінка, часто від них очікується. Доки підлітки все ще прив'язані до сім'ї, їхні однолітки відіграють дедалі більшу роль. Вони стають більш обізнаними щодо встановлення

своєї ідентичності стосовно інших і розвивають більш активне соціальне життя. Друзі можуть бути такими ж важливими, або навіть більш значущими і більш підтримуючими, ніж батьки або сім'я у цей час.

Загальна реакція підлітків на стресові події більше схожа на реакцію дорослих. У цьому віці вони відчувають сильне горе й усвідомленість події. Або мають почуття провини і сорому за те, що вони не змогли допомогти тим, хто постраждав. Вони виявляють надмірну турботу про інших або фокусуються на собі і відчувають жалість до себе. Вони можуть відчувати зміни у своїх стосунках з іншими людьми та можуть почати ризикувати і впасти у саморуйнівну або агресивну поведінку. Кризові події можуть призвести до того, що підлітки зазнають серйозних змін у своєму погляді на світ і відчувають безнадійність щодо сьогодення і майбутнього.

ШВИДКЕ ЗРОСТАННЯ

Коли батько Захара загинув у гірничодобувній аварії, йому щойно виповнилося 15. Незважаючи на те, що в сім'ї було дві старші сестри, він залишився єдиним дорослим чоловіком і став головою домогосподарства з дня смерті батька. Хоча Захар ще не закінчив школу, його сім'я очікувала, що він її покине і знайде роботу, щоб заробити гроші для сім'ї. Захар розумів ці очікування і знав, що немає іншого вибору. На очах у інших Захар не виявляв ніяких емоцій, але всередині він боявся величезної відповідальності, яка з'явилася в нього. Він також був трохи злий, що не зможе закінчити школу, оскільки любив її найбільше за все. Він знав, що повинен бути зрілим і взяти на себе турботу інших. Але він також відчував якусь образу, що його дитинство закінчилося так раптово

Фактори ризику негативних реакцій

Більшість дітей, як і дорослі, добре справляються з кризовими подіями, якщо у них є доступ до ресурсів, які їм необхідні, включаючи соціальну підтримку та захист від шкоди. Проте, існують певні чинники, які, як було показано, підвищують ризик негативних реакцій у дітей, які пережили кризові події

Наприклад,

- коли батьки або опікуни не можуть забезпечити підтримку та комфорт після події;
- у разі проблем зі здоров'ям, психічних або фізичних;
- попередні травмуючі події, такі як жорстоке поводження або відсутність турботи;
- якщо діти відчували інші особисті кризи під час події, такі як недавній перехід у нову школу, розпад сім'ї (розлучення), народження або приймання у сім'ю ще однієї дитини.

ЗМІНИ В ПОВЕДІНЦІ

Ключовими показниками того, що дитина знаходиться в стані дистресу є стійкі зміни в її поведінці. Якщо є дитина, що викликає занепокоєння, почніть збір інформації від інших людей, які присутні в її житті. Наприклад, запитайте в батьків або у вчителів чи не помітили вони змін у поведінці дитини.

Заходи для підтримки дітей

Існують різні види заходів для дітей, де навички надання першої психологічної допомоги можуть допомогти заспокоїти та підтримати їх, якщо вони знаходяться в стані дистресу. Прикладами є підтримка дітей, які загубилися; створення просторів дружніх до дитини в умовах надзвичайних ситуацій; програми розвитку емоційної стійкості для дітей; також програми з розвитку життєвих навичок або заняття спортом і фізичною активністю.

Простір дружній до дитини в умовах надзвичайних ситуацій

Простори дружні до дитини ПДД (Child Friendly Spaces, CFS) – це програмний підхід, заснований на правах дитини, який підтримує благополуччя дітей в умовах надзвичайних ситуацій. ПДД захищає дітей, надаючи безпечний простір, де можна отримувати підтримку під наглядом, підвищуючи обізнаність про ризики для дітей і мобілізує спільноти до початку процесу створення захисного середовища. ПДД – це простори, що спроектовані для того, щоб у безпечному середовищі надавати інтегровані програми, включаючи ігрову, розважальну, освітню, медичну та психосоціальну підтримку, а також інформацію про послуги та іншу підтримку для дітей, що зазнали впливу кризових подій, міграційних криз або збройних конфліктів.

Як правило, ПДД належить до досить коротких і середньострокових програм реагування, і дуже часто організовується в наметах або тимчасових спорудах (школах, під деревом або в порожньому будинку).

Дізнатися більше ви можете з матеріалів Психосоціального центру МФЧХ і World Vision International (2018) Каталог заходів для просторів дружніх до дитини в гуманітарних установах.



Програми з розвитку емоційної стійкості для дітей

Програми розвитку емоційної стійкості (резиліентності) дітей являють собою набір структурованих і запланованих психосоціальних семінарів для дітей, які постраждали від кризових подій. Семінари орієнтовані на конкретну групу дітей та їхні потреби і проблеми.

Дізнатися більше про Програму емоційної стійкості для дітей ви можете в бібліотеці Психосоціального центру МФЧХ на сайті: www.pscentre.org



Програма з розвитку життєвих навичок

Програми розвитку життєвих навичок спрямовані на те, щоб допомогти дітям приймати усвідомлені рішення, вирішувати проблеми, мислити критично й творчо, співчувати іншим, ефективно спілкуватися, будувати здорові стосунки, а також справлятися з життєвими викликами і керувати ними продуктивно. Ці навички по суті є здібностями, які сприяють психічному та соціальному благополуччю в ситуаціях, які виникають протягом життя. Прикладами є навички міжособистісного спілкування, зокрема навички ведення переговорів, особистісні навички - навчання керувати фінансами, або когнітивні навички, які допомагають людині аналізувати ситуації та приймати правильні рішення.

Дізнатися більше про програми розвитку життєвих навичок у книзі *Життєві навички – навички для життя*, в бібліотеці Психосоціального центру МФТЧХ на сайті: www.pscentre.org



Спорт і програми фізичної активності

Спорт і фізична активність позитивним чином впливають на фізичне здоров'я, а також на когнітивне та психосоціальне благополуччя. Діти і молодь, які розвивають свої фізичні навички і ведуть фізично активне життя, з більшою ймовірністю вестимуть більш здорове життя, ніж дорослі. Діти, які фізично активні, з більшою ймовірністю залишаються в школі, а активні діти, як правило, навчаються краще.

Дізнатися більше про спорт і фізичну активність можна знайти у книзі *Рухаємося разом*, в бібліотеці Психосоціального центру МФТЧХ на сайті: www.pscentre.org



Допомога дітям, які знаходяться у стані дистресу

Перша психологічна допомога для дітей дотримується тих самих принципів дії, що і для дорослих: «Дивитися, Слухати і Направляти». Однак, існують деякі ключові відмінності між наданням допомоги дорослим і дітям, або існує необхідність в додаткових діях при допомозі дітям, які поєднуються нижче.

Дивитися на

- інформацію про те, що сталося
- безпеку та ризики безпеки
- те, з ким перебуває дитина або чи знаходиться вона сама
- наявність фізичних травм
- Невідкладні загальні та практичні потреби, та потребу у захисті
- емоційні реакції

ППД у ДОМАШНІХ УМОВАХ

Лариса – мама 10-річного Остапа. Вона почала турбуватися про нього, коли помітила, що його апетит змінився, і він їв набагато менше, ніж раніше. Він також проводив більше часу, ніж зазвичай, у своїй кімнаті, а не у вітальні з сім'єю. Коли вона запитала його, чи все в школі гаразд, Остап вибіг із кухні, сердито побіг до своєї кімнати та зачинив двері. Лариса тихо постукала в його двері й запитала, чи може вона увійти, щоб поговорити. Коли вона увійшла то побачила, що Остап лежить на ліжку і плаче. Він сказав їй, що над ним знущуються деякі хлопчики зі старшого класу, але не зміг нікому розповісти, тому що вони погрожували завдати шкоди його маленькій сестри, яка була у першому класі.

Лариса спокійно сиділа поруч із Остапом і дякувала йому за те, що він поділився. Вона сказала, що розуміє, що він переляканий і злий, і що це був жахливий досвід для нього. Вона запитала, чи хоче він розповісти більше про те, що відбувається, щоб вона могла краще зрозуміти ситуацію. Остап розповів матері, що з ним відбувається більш детально. Його мати слухала тихо і наприкінці сказала, що їй дуже шкода, що він пройшов через усі ці випробування без її підтримки. Вона була рада, що він сказав їй, і вона зробить усе можливе, щоб допомогти йому. Вона пояснила, що збирається зробити кілька речей, щоб зупинити знущання. Вона сказала, що в деяких питаннях Остап міг би допомогти їй прийняти рішення, але в декількох інших випадках вона буде приймати рішення сама. Лариса зв'язалася зі школою, щоб повідомити їм, що відбувається й організувати зустріч, щоб обговорити, як упоратися із ситуацією.

Першою додатковою дією є оцінка того, хто дитину супроводжує або, якщо дитина одна, дотримуватись протоколу допомоги дітям без супроводу. Якщо дитину супроводжують опікуни, допоможіть їм заспокоїти її і почати доглядати за дитиною. Якщо з якої-небудь причини це неможливо, продовжуйте максимально залучати опікуна до догляду за дитиною й ретельно поясніть усе, що буде зроблено, щоб допомогти дитині. Важливо, щоб опікуни розуміли, що ви хочете допомогти, щоб вони могли дати інформовану згоду на будь-які дії, щоб допомогти своїм дітям.

Друга додаткова дія – зосередитись на потребі у безпеці. Переконайтеся, що дитина перебуває в безпечному місці й не наражається на небезпеку експлуатації або зловживання.

СЛУХАТИ, стосується того, як особа, що допомагає

- підходить до дитини і представляється
- заспокоює дитину
- звертає увагу й активно слухає
- приймає та перевіряє реакції і почуття дитини
- запитує про потреби і проблеми із урахуванням вікових особливостей
- допомагає дитині знайти вирішення її насутих потреб і проблем.

Важлива відмінність між ППД для дорослих і для дітей стосовно принципу СЛУХАТИ полягає в тому, як спілкуватися з дітьми. Якщо дитина перебуває зі своїми батьками або опікунами, просіть їхньої згоди, перш ніж починати спілкуватися з дитиною. Діти спілкуються по-різному залежно від їхнього віку, емоційного та соціального розвитку. Вони реагують на те, як інші взаємодіють з ними, залежно від того, до чого вони звикли, як вони розуміють навколишній світ і як вони здатні висловити себе.



Пам'ятайте, що спілкування – це не тільки мова. Це також мова тіла, зоровий контакт і будь-яка інша взаємодія з дитиною або оточуючими її людьми. Намагайтеся бути на тому ж фізичному рівні, що й дитина, коли спілкуєтеся з ним або з нею. Якщо дитина дуже маленька – особа, яка надає допомогу, може сісти або стати на коліна, щоб це дозволило їм дивитися одне на одного на одному рівні. Комунікація також передбачає знання соціальних норм і відповідної поведінки й

очікувань. Наприклад, у деяких культурах молодим дівчатам недоречно розмовляти з чоловіками, а дітям – дивитися прямо на дорослих.

Діти, як і дорослі, не завжди ставлять питання, про які вони думають, тому що вони можуть боятися засмутити дорослих своїми питаннями або бояться відповідей. Хороший спосіб упоратися із цим – спробувати передбачити питання, які можуть виникнути у дитини, й відповісти на ці питання без того, щоб вони їх задавали. Будьте уважні й діліться інформацією відповідно до віку.

Це допомагає дітям, як і дорослим, зрозуміти, що їхні реакції нормальні. Діти можуть заплутатися у своїх почуттях і не знати, як поділитися цим з ким-небудь. Це допомагає пояснити, що їхні реакції та почуття є нормальними, і що інші діти в подібних ситуаціях мають схожі почуття та реакції.

СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ВІКУ

Діти молодшого віку, зокрема, спілкуються інакше, ніж дорослі. Більшість маленьких дітей не мають великого чи розвиненого словникового запасу та не здатні проявляти свій стан дистресу за допомогою слів. Вони можуть проявляти стан дистресу іншим чином. Наприклад, через свою поведінку, взаємодію з іншими людьми або через інші форми, які вони можуть використовувати, щоб ділитися думками – наприклад, малювання або створення якихось історій.

ПОРАДИ ЩО ДО ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗОВІ ПОДІЇ.

- Діти, які опинилися у кризових ситуаціях, потребують інформації. Їм потрібно знати, що сталося і чому це сталося, щоб відновити розуміння світу і себе. Заохочуйте опікунів говорити з дітьми про те, що сталося, якщо діти активно шукають інформацію.
- Створіть можливості для дітей виразити себе. Заохочуйте дітей ставити питання і нехай їхні питання будуть для вас керівництвом. Дайте дітям чесні пояснення, що відповідають їхньому віку та запевнення про їхнє становище.
- Підтримуюче спілкування з дітьми означає визнання їхніх почуттів з приводу ситуації. Приділіть час тому, щоб відповісти і дійсно почути всю історію.
- Спілкуйтеся на рівні дитини та м'яко спонукайте її розповідати про свій досвід і почуття у власному темпі.
- Виявляйте повагу – не кричіть і не ображайте дитину.
- Не думайте, що ви знаєте думку дитини.
- Заохочуйте та підтримуйте зусилля дитини і говоріть так само, як ви говорите з іншими – говоріть: «Будь ласка» і «Спасибі».
- Прислухайтесь до дитини й подивіться на неї, коли вона говорить, та приділяйте увагу.

УНИКАЙТЕ НЕГАТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Коли діти відчувають якимось чином стрес, вони можуть ставати більш вразливими та можуть поводитись більш агресивно або весь час триматися за своїх опікунів. Дорослі можуть схилитися у цей час до спілкування з дітьми в критичних та негативних тонах. Такий підхід не допоможе. Замість того, щоб реагувати те, що вони не слухаються і дратують, намагайтеся підтримати їх і зосередитися на посиленні позитивної поведінки для подолання труднощів.

НАПРАВЛЯТИ це

- оцінювати потреби дитини разом із дитиною, якщо це можливо
- допомагати дитині отримати доступ до захисту та послуг для задоволення базових потреб
- надавати інформацію, що відповідає віку
- допомагати дитині зв'язатися з близькими і, за необхідності, із соціальними службами.

Оцінювати потреби дитини

Основна відмінність принципу НАПРАВЛЯТИ під час надання першої психологічної допомоги дітям полягає в тому, що особа, яка надає допомогу, несе іншу відповідальність з точки зору прийняття рішень. Допомагаючи дорослим, особа, яка надає допомогу, прагне максимально залучити їх до прийняття рішень про те, яка допомога їм потрібна і вжиття заходів для їх вирішення. Однак, у випадку з дітьми особам, які надають допомогу, можливо, доведеться приймати рішення від їхнього імені, залежно від віку відповідної дитини. Діти більш старшого віку можуть брати участь у визначенні своїх потреб і вжиття заходів щодо їх задоволення, але діти молодшого віку можуть бути не в змозі зрозуміти або висловити те, що їм потрібно.

Якщо старші брати та сестри, батьки або інші особи, які доглядають за дітьми, супроводжують дітей, вони повинні брати участь у виявленні та задоволенні потреб дитини у максимально можливій мірі. Якщо дитина без супроводу або загубилася, особа, яка надає допомогу, має дотримуватися протоколів і процедур із захисту та догляду за дітьми.

Потреба в захисті

Діти залежать від дорослих стосовно догляду та захисту. Вони вразливі до жорстокого поводження та експлуатації через їхній менший фізичний розмір, нижчий статус влади, залежність від дорослих і ранні стадії розвитку. Вразливість дітей підвищується за надзвичайних або кризових ситуацій, оскільки їхній сім'ї, яка є звичною системою захисту та підтримки, може загрозувати небезпека, або вона може зазнати шкоди, або навіть бути знищеною. На додаток до ризику, з яким дорослі стикаються у кризових ситуаціях, діти також можуть бути розділені зі своїми опікунами та піддаватися фізичним, сексуальним або іншим формам насильства або викрадень. Дуже важливо забезпечити зв'язок дітей, які знаходяться в стані дистресу (особливо дітей, що загубилися, або знаходяться без супроводу) з відповідними службами захисту.

Інформація за віком

Подумайте про вік і етап розвитку дитини, щоб оцінити, наскільки вони розуміють складність ситуації та що доречно обговорити. Марно обговорювати з дитиною речі, які він або вона не розуміє. Поясніть речі та поставте питання мовою, легко і зрозумілою дитині, та запропонуйте їй поставити питання, якщо вони не розуміють.

Зв'язування дітей з їхніми близькими

Діти, як правило, справляються краще, коли поруч є стабільний і спокійний дорослий. Якщо вони були розлучені зі своїми сім'ями, першим кроком буде возз'єднання їх із сім'ями або опікунами. Якщо це неможливо, зв'яжіть їх зі службами захисту дітей, щоб забезпечити їм безпеку.

Перенаправлення для дітей

Оформлення перенаправлення для дітей відрізняється від здійснення перенаправлення для дорослих. Це пов'язано з тим, що особа, яка надає підтримку, часто приймає рішення за дітей, особливо молодших, як описано вище. У рамці нижче наведено приклади складних реакцій і ситуацій, які, найімовірніше, приведуть до перенаправлення, якщо будуть доступні послуги та допомога.

Складні ситуації і реакції дітей

Більшість дітей демонструють поширені реакції на кризові явища, як описано раніше. Проте, у деяких дітей виникають складні реакції або вони можуть бути складними стосовно надання допомоги. Коли у молодших дітей виникають складні реакції на стресові події, зазвичай це відбувається тому, що їхні опікуни недоступні або не в змозі піклуватися про них так, як діти звикли. Типовими показниками складних реакцій у дітей молодшого віку є серйозне відторгнення від оточуючих, відмова від їжі або пиття, відсутність інтересу до чого-небудь або кого-небудь, стійка і тривала агресивна чи насильницька поведінка. Діти більш старшого віку можуть відчувати всі ті самі складні реакції на стресові події, що й дорослі. До них належать складна скорбота, напади паніки, неефективні стратегії подолання стресу, депресія, гнів та агресивна поведінка, завдання шкоди собі та самогубство, і посттравматичний стресовий розлад. Існують певні явні ознаки, які можуть вказувати на те, що дитина погано справляється із наслідками травмуючої події. До них належать постійні роздуми про смерть або безпеку; проблеми зі сном, їжею, гнівом та увагою; відмова йти до школи; посилення негативу, як щодо інших людей або видів діяльності, так і щодо самосприйняття або самооцінки.



ППД ДЛЯ ДІТЕЙ – НАПРАВЛЯТИ

ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ЗАГУБИЛАСЯ

Олександр, волонтер, навчений надавати ППД, працював у магазині у великому торговому центрі. Одного вечора в п'ятницю, коли він йшов додому після закриття магазину, він помітив маленького хлопчика років чотирьох або п'яти, який ходив по торговому центру один. Олександр спокійно підійшов до хлопчика. Він присів, так, що він перебувати на одному рівні з хлопчиком, і запитав, як його звать. Хлопчик виглядав переляканим і прошепотів, що його звать Петро. Олександр запитав його, де його батьки. Петро похитав головою і заплакав, сказавши, що не знає, де вони, і скрізь їх шукав.

Олександр сказав Петру, що він збирається йому допомогти і що він у безпеці. Він показав Петру свій членський квиток Товариства Червоного Хреста і сказав, що він працює із Червоним Хрестом. Він сказав хлопчикові, що його навчили того, як допомогти дітям, які загубили батьків. Петро подивився на Олександра очима, сповненими надії, та взяв його за руку. Олександр пішов з Петром до охоронця, і вони викликали поліцію, щоб пояснити ситуацію та попросити допомоги. Доки вони чекали поліції, Олександр дав Петру воду та бутерброд. Він пояснив, що зателефонував до поліції, і вони збиралися прийти і допомогти йому знайти батьків. Олександр залишався із Петром, доки не прибула поліція. Співробітник соціальної служби прийшла із поліцією. Вона взяла на себе відповідальність за Петра, і Олександр пішов додому.

ДІТИ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ В ПАСТКУ ЧЕРЕЗ ПОТОП

Коли річка розлилася, вода дісталася до невеликої початкової школи. У всьому цьому хаосі троє дітей самі залізли на дах і опинилися в пастці. Коли група реагування на стихійні лиха знайшла школярів, вони були дуже налякані, змерзли та змокли. Вчителі та інші діти пішли, і ніхто не знав, хто такі ці діти і де їхні батьки або опікуни. Зрештою рятувальники забрали дітей у човен і відвезли їх у центр невідкладної допомоги. Три волонтери взяли кожну дитину за руку і представилися. Вони дали їм сухий одяг і трохи теплої їжі, а потім відвели їх у тихий куточок, щоб поговорити з ними. Вони запитали дітей, що вони знають про повінь. Волонтери почали розуміти, що всі діти були з села, яке того дня теж було затоплене річкою. Вони пояснили дітям, що звернуться до місцевих соціальних служб і наглядатимуть за ними, доки представники служби не прийдуть.

ДОПОМОГА У ПРИПИНЕННІ БУЛІНГУ

Дитяча футбольна команда у притулку для біженців працювала дуже добре протягом шести місяців. Там волонтеру подобалося дивитися, як діти грають у футбол і веселяться. Але деякі діти почали розповідати йому, що бояться капітана команди. Цьому капітану було двадцять років, і він почав залякувати їх. Волонтер слухав, як діти діляться своїми проблемами, але не знав, що робити. Наступного тижня він вирішив, що повинен якимось чином допомогти. Після футбольного матчу волонтер знову поговорив із дітьми. Він попросив їх розповісти, що відбувається. Всі вони розповідали схожі історії про те, що робив капітан команди. Він бив дітей по спині і руках, якщо вони допустили будь-які помилки під час футбольного матчу, і погрожував зробити гірше, якщо вони скажуть своїм батькам. Волонтер знав, що він повинен відразу повідомити про це соціальному працівнику. Він пояснив дітям, що буде робити і сказав, що почекає, доки прийдуть їхні батьки, щоб пояснити, що відбувається.

Деякі ситуації більш складні, ніж інші, при наданні допомоги дітям дітям, наприклад, коли дитина зазнала жорстокого поводження або експлуатації. Це ще більше ускладнюється, якщо злочинцями були батьки, опікуни або інші члени сім'ї. Це може означати, що дитина потребує захисту від своєї сім'ї. Якщо є ознаки того, що дитині завдають шкоди або знущаються, про це слід повідомити відповідним місцевим органам влади і вжити заходів для запобігання подальшого завдання шкоди дитині. Це складно у багатьох країнах, тому що може бути неможливо вивести дитину із сім'ї за підозрою, а в деяких країнах може бути замало безпечних будинків, до яких можна забрати дитину.

Допомога батькам та опікунам у підтримці дітей

Батьківство може бути складним у кризових ситуаціях. Важко зосередитися на тому, щоб піклуватися про своїх дітей під час кризової події, якщо особи, які здійснюють догляд, також знаходяться у стані дистресу і почуваються пригніченими. Перша психологічна допомога дітям включає допомогу батькам і опікунам, щоб вони краще справлялися зі своїми обов'язками та могли підтримувати своїх дітей. Дивіться в полі нижче поради для батьків та опікунів.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ І ОПІКУНІВ ЩОДО ДОПОМОГИ ДІТЯМ У СТАНІ ДИСТРЕСУ

НЕМОВЛЯТА

- Тримайте їх у теплі та безпеці
- Обіймайте і зберігайте з ними контакт
- За можливості дотримуйтеся графіку годування і сну.
- Говоріть спокійним і м'яким голосом
- Тримайте їх подалі від гучних звуків і хаотичних ситуацій.

МОЛОДШІ ДІТИ

- Приділяйте їм додатковий час і увагу
- Дотримуйтеся повсякденних справ і розкладу у максимально можливій мірі
- Поясніть їм, що вони не винні, в тому що трапилися погані речі
- Надайте можливість пограти та відпочити, якщо це можливо
- Давайте прості відповіді про те, що сталося, але уникайте страшних подробиць
- Дозвольте їм залишатися поруч, якщо вони бояться або чіпляються за вас
- Часто нагадуйте їм, що вони в безпеці
- Будьте терплячі з дітьми, які починають поводитись так, ніби вони молодші за свій вік, наприклад, смокчуть великий палець або мочаться в ліжко
- Уникайте розлучення маленьких дітей зі своїми сім'ями.

СТАРШІ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ

- Приділяйте їм свій вільний час і увагу
- Допомагайте їм робити повсякденні справи
- Надайте факти про те, що сталося, і поясніть, що відбувається зараз
- Дозвольте їм сумувати. Не очікуйте, що вони будуть сильними
- Прислухайтесь до їхніх думок і страхів без засуджень
- Встановіть чіткі правила і очікування
- Запитайте їх про безпеку, з якими вони стикаються, підтримайте їх і обговоріть, як їм найкраще уникнути шкоди
- За можливості, дайте їм відчуття себе корисними.

ППД У ГРУПАХ – ПІДТРИМКА КОМАНД



ППД у групах – підтримка команд

Метод надання ППД невеликій групі, описаний тут, конкретно стосується груп співробітників та волонтерів Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Багато співробітників та волонтерів Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця працюють у складних, комплексних, а іноді й небезпечних умовах. Вони підтримують людей у кризових ситуаціях, надають їм практичну допомогу, розуміння та емоційну підтримку. Однак величезне бажання допомагати іншим може послабити їхню власну здатність протистояти втратам, спустошенню, травмам і смерті. Спостереження за болем і стражданнями може значним чином вплинути на волонтерів та співробітників, оскільки часто вони самі є представниками громад, що зазнали впливу кризових подій.

Частина обов'язків, які керівники організації і лідери команд мають у сфері турботи про співробітників та волонтерів, полягає в наданні підтримки під час та після кризових подій. Одним зі способів надання підтримки є проведення груп підтримки. Групи підтримки відрізняються від регулярних зустрічей команди, які зазвичай зосереджуються на програмі або пов'язаних із робочими питаннях. Групи підтримки – це простір, де члени команди можуть рефлексувати про те, що сталося, сприяти розумінню, згуртованості команди та отримати взаємну підтримку. Вони також дозволяють менеджерам або керівникам груп оцінити, чи потребує хтось з учасників перенаправлення або іншої підтримки. Ці зустрічі можуть бути неформальними або формальними спільними зборами, щоб продемонструвати вдячність за зусилля команд і оцінити, як себе почувають члени команди. Це можуть бути структуровані групи підтримки, на яких особи, які потребують ППД, отримують її наодинці або в групі. Для учасників груп підтримки також є корисним розуміння реакцій та рішень інших людей, а також надання і отримання підтримки один від одного.

Навички надання ППД у групах

Навички, пов'язані з наданням першої психологічної допомоги групам, є аналогічними базовим навичкам ППД для окремих осіб і базуються на тих самих принципах «Дивитися, Слухати і Направляти». ППД у групах ґрунтується на базових навичках розпізнавання емоційних реакцій, ознак і симптомів дистресу, активному слуханні; заспокоєванні; оцінюванні потреб і проблем; допомозі людям вирішенні їх потреб і проблем; допомозі людям у доступі до інформації, послуг та іншої допомоги; й активізації систем соціальної підтримки. Проте, робота з групою вимагає додаткових і трохи інакших навичок спілкування та взаємодії. Вони включають:

- спілкування та фасилітація зустрічі таким чином, щоб кожен почувався залученим
- надання ППД індивідуально і підтримка команди одночасно
- керування часом і залучення інших учасників, коли це необхідно
- керування груповою динамікою та взаємодіями
- використання сильних сторін і ресурсів групи для сприяння соціальній згуртованості та пов'язаності
- заохочення та створення сприятливих умов для взаємопідтримки
- вміння реагувати, коли учасники діляться складним емоціями
- проведення психоедукації у груповому оточенні.

Дивитися, Слухати та Направляти для ППД у групах

Нижче наведені інші міркування для принципів «Дивитися, Слухати і Направляти» для надання ППД у групах. Вони містять ретельну оцінку впливу події на співробітників і волонтерів.

ІНДИВІДУАЛЬНА ППД	ППД У ГРУПАХ – ПІДТРИМКА КОМАНД
Перед наданням ППД окремим особам	Перед наданням у групах
<ul style="list-style-type: none"> зібрати інформацію про те, що відбулося і відбувається оцінити, яких реакцій можна очікувати від постраждалих осіб оцінити необхідність асистування колег чи лідера команди у нагальній ситуації готуватися підтримати колег підготуватися до власних реакцій, які можуть виникнути під час надання ППД з'ясувати, яка підтримка доступна для осіб, які надають ППД, під час реагування та після. 	<ul style="list-style-type: none"> зібрати інформацію про те, що відбулося і відбувається оцінити емоційні реакції команди та вирішити, чи підходить ППД у групах оцінити, яка група людей може отримати користь від ППД у групі обрати відповідний час і місце (включаючи міркування безпеки й ризику).
ДИВИТИСЯ на <ul style="list-style-type: none"> інформацію про те, що відбулося і відбувається те, кому потрібна допомога безпеку та основні ризики фізичні травми невідкладні базові та практичні потреби емоційні реакції. 	ДИВИТИСЯ на <ul style="list-style-type: none"> поведінку в групі та взаємодію з іншими людьми, а потім обрати відповідну інформацію для психоедукації та перенаправлення проблемні реакції, які можуть негативно вплинути на групову динаміку або призвести до вторинної травматизації. Керуйте цими реакціями та сприяйте заспокоєнню на індивідуальному та груповому рівнях.
СЛУХАТИ стосується того, як волонтер <ul style="list-style-type: none"> підходить до когось представляється звертає увагу й активно слухає приймає почуття інших заспокоює людину у дистресі запитує про потреби та проблеми допомагає людині (людям) у стані дистресу знайти вирішення її насущних потреб і проблем. 	СЛУХАТИ стосується того, як фасилітатор групи <ul style="list-style-type: none"> розпочинає зустріч і вітає учасників приділяє увагу й активно слухає збирає інформацію про заходи, вжиті членами групи запитує про потреби і проблеми взаємодіє з членами групи та сприяє залученню у процес всіх членів групи приймає різні реакції для сприяння емпатії та соціальної згуртованості в групі заохочує учасників допомагати один одному знаходити вирішення нагальних проблем визначає актуальні теми для психоедукації фокусується на загальних питаннях і проблемах сприяє обміну позитивними методами подолання.
НАПРАВЛЯТИ це допомагати людям <ul style="list-style-type: none"> у доступі до інформації знайти зв'язок із близькими та соціальною підтримкою у вирішенні практичних проблем у доступі до послуг та іншої допомоги 	НАПРАВЛЯТИ це допомагати людям <ul style="list-style-type: none"> виявляти схожі проблеми та сприяти взаємопідтримці й обміну рішеннями зв'язуватися одне з одним під час і після ППД і зустрічі підтримки ділитися ідеями та знаннями про те, як отримати доступ до соціальної підтримки поза зустріччю, включаючи спілкування з близькими ділитися ідеями про те, як вирішувати проблеми, а також про підтримку та доступні послуги підтримувати один одного після зустрічі.

ПСИХОЕДУКАЦІЯ: ВИБІР ПРАВИЛЬНОЇ ТЕМИ

Психоедукація надає інформацію, яка допомагає учасникам краще зрозуміти свою поведінку та почуття інших людей.

Різні події можуть мати різний вплив на людей, що переживають дистрес. Тому вибір правильних тем психоедукації для конкретної команди залежить від оцінки наслідків кризової події, яку переживають члени команди. Див. Матеріали із психоедукації на різні теми від Довідкового центру МФТЧХ

Коли потрібна ППД у групах?

ППД у групах може бути корисною в багатьох ситуаціях, наприклад, після того як команда співробітників і волонтерів була залучена до реагування на кризову подію, або якщо хтось із команди зіткнувся з серйозною особистою трагедією, яка також стосується команди, або був поранений чи помер. Це вплине на інших членів команди, і ППД у групах може бути корисною. ППД у групах - це комбінований метод надання підтримки, заохочення взаємної підтримки з боку колег і оцінка необхідності додаткової індивідуальної підтримки. Він також може бути запропонований команді як превентивний захід, надаючи інформацію про розпізнавання та подолання симптомів дистресу. Він може бути запропонований як відповідь на симптоми дистресу у одного або більше членів команди.

Чому потрібно впроваджувати ППД у групах?

Надання ППД у групі має ряд переваг. Найбільш очевидним є те, що декілька людей отримують допомогу та підтримку одночасно. Учасникам також корисно бути частиною групи, тому що вони дізнаються про досвід і реакції один одного, які сприяють емпатії та розумінню інших та підвищують рівень розуміння себе. Група також сприяє відчуттю індивідуальної підтримки в процесі. ППД у групах сприяє розвитку надії та оптимізму, оскільки учасники спостерігають і відчують опрацювання проблем або навіть їх вирішення.

Важливим аспектом ППД у групах є заохочення взаємної та соціальної підтримки, що допомагає зміцнити довіру й згуртованість у групі. Учасники наслідують поведінку один одного, як і поведінку фасилітатора (-ів). Вони можуть надихатися новими ідеями та стратегіями інших людей і дізнаватися, як вони можуть піклуватися про себе й інших. ППД у групах сприяє гарному спілкуванню та запобігає ізоляції, що допомагає знизити ймовірність розвитку гострих стресових реакцій, які призводять до тривалого дистресу.

Підготовка до ППД і підтримуючих зустрічей

Оцінювання

Перш ніж проводити ППД у групах та підтримуючі зустрічі, вкрай важливо провести детальне оцінку кризової події та визначити, які співробітники і волонтери можуть потребувати ППД. Це включає детальну оцінку з'ясування того, як кожен член команди пройшов через подію і яку роль вони зіграли під час реагування. Це допомагає фасилітаторам передбачати можливі реакції та підготувати відповідні матеріали із психоедукації.

Учасники

Виберіть групу учасників. Пам'ятайте про природні відмінності, які можуть викликати напруження або дискомфорт для членів групи. Наприклад, у деяких культурах і громадах недоречно, щоб групи були змішаними за статтю або для співробітників різних організаційних рівнів обговорювати проблеми разом. Якщо у групі є конфлікт, найкраще спробувати вирішити його, перш ніж проводити ППД у групах і підтримуючі зустрічі. Принаймні, фасилітатор повинен знати про потенційні джерела конфлікту, оскільки це може вплинути на те, як він або вона керує групою динамікою на зустрічі.

Мета і спрямованість зустрічі залежить від учасників. ППД може бути запропонована групі людей, які вже знають один одного або, можливо, разом пережили кризову подію чи мають схожі реакції на те, чого вони зазнали. Вони можуть бути групою співробітників і волонтерів із одного підрозділу Товариства Червоного Хреста або Червоного Півмісяця, або з однієї громади, або іншим чином надавали підтримку одній громаді.

Можливо, не всі люди в групі демонструють ознаки або симптоми дистресу і потребують ППД. Проте, для кожного може бути корисно брати участь у підтримуючих зустрічах, щоб запобігти розвитку складних реакцій, зміцнити власні стратегії подолання стресу або, таким чином, вони можуть підтримати інших, людей, що перебувають у стані дистресу.

Рекомендується, щоб групи були не більше 10 осіб. Великі групи учасників дають менше часу, щоб поділився кожен. Якщо та сама подія зачіпає велику групу, то організація зустрічі з обміну інформацією є першим кроком. На цьому етапі корисно надати як психоедукацію, так і інформацію про те, де можна отримати допомогу, а також можливість учасникам ставити питання. Особи, які вважають, що їм потрібна додаткова підтримка, можуть бути запрошені для участі в окремих індивідуальних сесіях або для ППД в групах, а також у наступній підтримуючій зустрічі.

Фасилітатори

Як тільки стане зрозуміло, хто буде присутній на ППД в групах і підтримуючій зустрічі, визначте фасилітатора(-ів). В ідеалі рекомендується мати більше одного фасилітатора на групу. Це дозволяє одному зосередитися на фасилітації зустрічі, у той час як інший опрацьовує будь-які відволікаючі фактори, що виникають, та сильні індивідуальні реакції. Фасилітатор(-и) ППД у групах та підтримуючих зустрічей мають бути знайомі зі складом групи й тим, як учасники пов'язані одне з одним.



ЖАНЛУКА ФОРТУНАТО / ІТАЛІЙСЬКИЙ ЧЕРВОНИЙ ХРЕСТ

Фасилітаторами можуть бути менеджери, керівники програм або лідери-волонтери, польові співробітники, молодіжні лідери, навчені партнери або співробітники. Менеджери відіграють важливу роль у створенні сприятливого середовища та організації ППД у групах, коли це

необхідно. Це може бути менеджер, який організовує ППД у групах і підтримуючих зустрічах, або менеджер може визначити інших осіб для забезпечення зборів, залежно від контексту та необхідних компетенцій і навичок. Можуть бути ситуації, коли групи волонтерів або співробітників почуваються більш комфортно, якщо хтось, окрім їхнього менеджера, допомагає у проведенні зустрічі, наприклад, якщо є розбіжності між менеджером і командою.

Фасилітатори та їх помічники мають бути навчені наданню такого роду підтримки. Це вимагає додаткових навичок порівняно із забезпеченням ППД індивідуально.

Таймінг і тривалість ППД у групах та підтримуючих зустрічей

ППД у групах – це структурована і запланована підтримка, яку зазвичай проводять протягом двох або трьох днів після кризової ситуації, але не пізніше 14 днів після. Рекомендується, щоб цей час уміщував нормальні процеси подолання, відновлення та активації мереж соціальної підтримки у перший і другий день після події. Проведення зустрічі до того, як минуло 14 днів, максимізує профілактичний і підтримувальний вплив ППД. Залежно від кількості учасників, ППД у групах та підтримуючих зустрічей може зайняти від 45 хвилин до двох годин. Виділіть достатньо часу для того, щоб учасники, були почуті та мали можливість поділитися.

Місце проведення

Найкраще організувати підтримуючі зустрічі у спокійній, безпечній обстановці з мінімальними перешкодами або без перешкод, які можуть відволікати фасилітатора. Учасники мають почуватися комфортно, ділячись своїм досвідом і почуттями в обраному середовищі.

Підготовка інформації

Надання учасникам відповідної інформації про загальні реакції на те, чого вони зазнали, і про те, де можна отримати додаткову допомогу, якщо це необхідно, є ключовими компонентами ППД у групах і підтримуючих зустрічах. Фасилітатору корисно заздалегідь передбачити, яка інформація буде актуальною, та підготувати її заздалегідь. Див. Психоедукаційні матеріали ПЦ МФТЧХ із різних тем, які можуть мати відношення до зустрічі.

Що відбувається під час надання ППД у групах

Надання ППД у групах відрізняється залежно від контексту та ситуації, так само, як і індивідуальна ППД. Тим не менше, деякі загальні елементи перераховані нижче:

КОМПОНЕНТИ ППД У ГРУПАХ І ПІДТРИМУЮЧИХ ЗУСТРІЧЕЙ

1. Привітання та вступ
2. Перевірка того, як учасники себе почувають
3. Короткий фактичний огляд дій, виконаних у кризовій ситуації
4. Надання інформації та психоедукація
5. Сприяння турботі про себе, взаємопідтримці та позитивним стратегіям адаптації
6. Ознайомлення учасників із інформацією для перенаправлення у міру необхідності
7. Завершення зустрічі, перевіряючи що всі добре почуваються, і обговорення подальших дій.

Кроки описані більш детально нижче. Деякі з кроків можуть бути пропущені, якщо вони не потрібні. Фасилітатори повинні самі оцінити, що потрібно групі.

1: Привітання та вступ (принцип «Слухати»)

Підтримуюча зустріч розпочинається зі знайомства, за необхідності, між фасилітаторами та членами групи. Потім фасилітатори пояснюють мету й завдання зустрічі та очікувану тривалість. Група повинна разом узгодити основні правила, такі як конфіденційність, не переривати розмову, коли хтось ще говорить, вимикати мобільні телефони тощо. Конфіденційність є невід'ємною частиною етичної поведінки, коли пропонується будь-яка психосоціальна підтримка.

Зберігання інформації, яка є приватною, є вкрай важливим. У груповій обстановці важливо, щоб усі учасники погодилися з цим на початку зустрічі. Їм слід порадити не ділитися на зборах особистими переживаннями, про які вони не хотіли б, щоб хтось дізнався згодом.

НАДАННЯ ППД У ГРУПАХ

Дмитро є менеджером групи співробітників і волонтерів, які працювали разом протягом трьох днів майже без відпочинку, надавали невідкладну допомогу тим, хто вижив, і допомагали прибирати тіла після руйнівного урагану. Він зібрав свою команду разом, щоб надати ППД через декілька днів після початку реагування. Він зауважив, що деякі люди були запальні й швидко втрачали терпіння, в той час як інші були замкнуті та здавалися дуже сумними. Дмитро знав, що чимала частина його команди живе у тій громаді, якій вони допомагають, або поруч із нею.

Дмитро почав зустріч словами:



Спасибі всім, що прийшли сьогодні. Я зібрав цю зустріч, тому що я відчував, що для всіх нас важливо зібратися разом, щоб поговорити про деякі непрості події, через які ми пройшли за останні декілька днів, і надати один одному підтримку. Зустріч займе від однієї до двох годин, залежно від того, скільки нам потрібно обговорити. Я простежу й упевнюся, щоб у кожного була можливість поговорити, якщо він або вона цього хоче.

Спочатку поговоримо коротко про те, що сталося минулого тижня. Потім я поділюся інформацією про те, як люди часто реагують на подібні події. Потім ми обговоримо проблеми, з якими деякі з вас можуть зіткнутися, та розглянемо ідеї про те, як ви можете вирішити ці проблеми. Наприкінці зустрічі я поділюся з вами інформацією про те, де ви можете отримати додаткову допомогу, якщо вона вам знадобиться.

Чи погоджуєтеся ви, що ми переводимо телефони у беззвучний режим під час зустрічі, щоб не переривати, коли хтось говорить? Я також прошу, щоб ми погодилися зберегти в конфіденційності те, що буде сказано на цій зустрічі, та не говорити про це з тими, кого тут немає. Це дозволить всім почуватися в безпеці та комфортно ділитися своїм досвідом і почуттями. Чи є якісь інші правила, про які ми повинні домовитися, щоб у нас була продуктивна зустріч, де кожен має почуватися комфортно?

2: Перевірка того, як учасники себе почувають (Дивитися, Слухати)

Під час підтримуючих зустрічей фасилітатор має запитати учасників, як у них справи.

Увага має бути зосереджена на тому, як вони діють і (живуть) функціонують, а не тільки на їхніх почуттях та емоціях. Він або вона може сказати:

«Я хотів би почути від кожного з вас коротко про те, як ваші справи. Ми поговоримо про саму подію пізніше, але спочатку я хотів би, щоб ми по колу всі розповіли, як ви у вас справи».

Якщо учасники поділяють складні почуття або вказують, що у них не все гаразд, поясніть, що ці почуття є нормальними й очікуваними, і частина сьогоднішньої зустрічі – розповісти про ці реакції та про те, як упоратися з ними із позитивним результатом.

3: Короткий фактичний огляд дій, використаних у кризовій ситуації (Дивитися, Слухати)

Наступним кроком є залучення учасників до короткого огляду або короткого резюме кризової події або ситуації, яка торкнулася учасників. Ідея полягає не в тому, щоб зробити детальний огляд події, а в тому, щоб встановити порядок та проаналізувати роботу, яку виконали співробітники і волонтери. Фасилітатори перевіряють факти події з учасниками, щоб з'ясувати, що сталося, і дати їм можливість поділитися своїми перспективою та досвідом.

Учасники можуть бути чутливими до процесу перегляду події. Таким чином, фасилітатори повинні бути спостережливими й обережними, щоб ніхто не зазнав глибокого дистресу, почувши або поговоривши про те, що сталося під час кризової події. Якщо це станеться, може бути корисно сказати щось, щоб заспокоїти учасника, наприклад: «Природно почуватися засмученим після таких подій, як ця. Я вважаю, що більшості в групі було складно. Часто ці відчуття з часом зменшуються, і ми всі тут, щоб підтримувати один одного». Як альтернатива може бути доцільним дати людині заспокоїтися або запропонувати індивідуальну ППД людині, що цього потребує.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД ДІЙ

Дмитро запросив учасників провести короткий огляд того, що сталося в дні реагування на кризову подію. Він сказав:



Давайте поговоримо про події минулого тижня. Я викликав вас усіх у четвер увечері, коли вітер слабшав, і для нас було безпечно починати екстрене реагування. Деякі з вас ходили від дверей до дверей, щоб надати допомогу, і я знаю, що дехто з вас знайшов тіла померлих. Це був складний досвід, який вимагав раціонального обдумування того, як реагувати й підтримувати членів сім'ї, що вижили. Я знаю, що деякі з вас повинні були прийняти непрості рішення, щоб дати можливість людям, що перебувають у дистресі керувати ситуацією так само, як і ви самі.

Хто-небудь серед вас хоче розповісти про те, що сталося? Пам'ятайте, ми ділимося тільки тим чим хочемо ділитися.

Після того, як подію було розглянуто до самого кінця й до моменту, коли учасники були в безпеці й більше не перебували в реальній стресовій ситуації, може бути непоганою ідеєю підбити підсумок та підкреслити правильні рішення й дії, які були прийняті різними членами команди під час заходу. Таким чином, учасники розуміють, що вони прийняли правильні рішення, навіть за

дуже стресових обставин, рішення, які можуть допомогти. Іноді це може зменшити емоційний дискомфорт, який виникає під час розмови про подію.

4: Надання актуальної інформації та психоедукація (Слухати, Направляти)

Обмін інформацією є важливою частиною першої психологічної допомоги після кризових подій. Наявність доступу до точної інформації сприяє встановленню почуття безпеки, допомагає впоратися з фізичними реакціями та допомагає стабілізувати емоційні реакції. Інформація може допомогти покласти край спекуляціям і неспокою. Обмін інформацією дуже важливий для учасників для того, щоб вони почувалися в безпеці та впоралися із ситуацією, тому що вони знають, наприклад, що сталося, хто постраждав і як ситуація закінчилася.

Інша ключова частина ППД – допомогти учасникам зрозуміти загальні реакції на ненормальні події та зрозуміти, які реакції потребують перенаправлення за професійною допомогою. Учасники отримують психоедукаційну інформацію про загальні реакції на кризові події та про ознаки і симптоми реакцій, почуттів і поведінки, які можуть вимагати додаткової уваги. Див. матеріали із психоедукації від ПЦ МФТЧХ з різних тем, пов'язаних із загальною реакціями на стресові події.

НАДАННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

Коли учасники розповіли про подію, Дмитро помітив, що декілька людей заплакали, розповідаючи те, що вони пережили. У Марка, одного із чоловіків на зустрічі, перехопило подих, коли він розповів, як допоміг викопати тіло літньої жінки, що померла в результаті обвалу даху під час урагану. Він знав цю жінку, а її син був його другом. Він сказав, що одним із найважчих моментів цього було розповісти його другові, що його мати померла.

Дмитро відповів, сказавши:



Дуже важко, коли люди, яких ми знаємо і про яких піклуємося, помирають. Це може бути ще важче, коли катастрофа стається раптово, і вона, ймовірно, дуже налякала вашого Друга. Спасибі за те, що поділилися цим. Можливо, вам буде корисно поговорити про це зі своїми колегами або родиною після зустрічі. Якщо ви продовжуєте відчувати сильний вплив цього досвіду, будь ласка, приходьте до мене, щоб я міг організувати допомогу, яка вам знадобиться для цього. У кого-небудь є щось, що вони хотіли б сказати Марку? Можливо, у деяких з вас були схожі почуття та реакції, і ви можете розповісти, як ви з цим впоралися?

5: Популяризація турботи про себе, взаємопідтримка та позитивні стратегії адаптації (Дивитися, Слухати, Направляти)

Іншими важливими елементами ППД в групах є популяризація турботи про себе, взаємопідтримка та позитивні стратегії подолання. Фасилітатори запрошують учасників ділитися й обговорювати позитивні дії та методи для турботи про себе і подолання труднощів, а також рекомендують виявляти інші системи підтримки або включають заходи, які сприяють згуртованості групи та взаємопідтримці. Зміцнення довіри між членами групи може допомогти поліпшити взаємопідтримку після ППД у групах і підтримуючих зустрічей у подібних ситуаціях на майбутнє.

Прикладами таких дій є надання учасникам можливості практикувати активне слухання та надання підтримки один одному в парах, а також організація баді-системи для підтримки після групової ППД у групах і підтримуючих зустрічей. Неформальний соціальний контакт заохочується між членами групи й після зустрічі, де вони можуть придивитися один до одного та бути поруч, щоб

поговорити відразу після того, як один із них зазнав впливу кризової події. Фасилітатори можуть поліпшити навички взаємопідтримки під час зустрічі, заохочуючи учасників підтримувати один одного, якщо, наприклад, хтось розповідає, що він почувається погано або зазнає труднощів.



6: З'єднання та перенаправлення (Дивитися, слухати, направляти)

Ключовою частиною ППД у групах є заохочення та допомога учасникам у встановленні зв'язків із неформальними системами підтримки, такими як сім'я, друзі або колеги, і з більш формалізованими системами підтримки, такими як системи охорони психічного здоров'я на рівні громади, програми допомоги працівникам, лікарні або іншими

послугами. Корисно, щоб інформація для перенаправлення була підготовлена та доступна до зустрічі. Вона може бути підготовлена й надана разом із психоедукаційними матеріалами, згаданими вище.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ВЗАЄМОПІДТРИМКИ

Дмитро запитав, чи є у кого-небудь із учасників проблеми зі сном

Дмитро. Хто-небудь ще має проблеми зі сном?

Учасник 1: Так, у мене були проблеми із засинанням уночі.

Учасник 2: Я теж. Я думаю, у мене багато думок в голові, і я просто не можу отримати той відпочинок, який мені потрібен.

Учасник 3: Я теж не сплю, як раніше, але частіше я прокидаюся дуже рано і не можу заснути.

Дмитро. Труднощі зі сном часто зустрічаються після того, що ви пережили. У кого-небудь є які-небудь ідеї про те, як краще виспатися?

Учасник 1: Я зазвичай рахую до ста у зворотному порядку. Це допомагає мені.

Учасник 2: Я чув, що допомагає не дивитися телевизор і будь-які електронні пристрої перед сном. Інша ідея полягає в тому, щоб прийняти теплий душ або прочитати декілька сторінок книги перед сном.

Учасник 3: Я пробував багато з цих речей, але я дуже боюся вночі. У мене багато думок, і моє серце починає калатати дуже швидко.

Дмитро. Ви всі пройшли через сумні події, і це нормально, якщо ви маєте фізичну реакцію. Тепер ви в безпеці, і, можливо, ваша голова це знає, але вашому тілу може знадобитися трохи більше часу, щоб зрозуміти. Хто-небудь ще має схожу реакцію на те, що пояснює «Учасник 3»?

Дмитро знав, що члени групи також трохи спілкувалися після робочого дня. Він використовував ці знання для заохочення взаємопідтримки після групової ППД у групах і підтримуючих зустрічей. Він сказав:



Оскільки багато з вас добре знають один одного й зустрічаються поза роботою, я хотів би закликати вас підтримувати один одного протягом наступних декількох днів і тижнів. Це допомагає знайти когось, хто знає, через що ви пройшли, щоб поговорити про ваші почуття та реакції. Якщо у вас немає телефонних номерів один одного, можливо, ви можете обмінятися номерами зараз або домовитися про зустріч пізніше.

Інформація про перенаправлення має бути надана кожному із учасників таким чином щоб ніхто не відчував себе виключеним або виокремленим перед іншими учасниками під час персонального перенаправлення. Фасилітатор повинен робити будь-які індивідуальні рекомендації за межами групової зустрічі. За необхідності, фасилітатор може запропонувати додаткову ППД будь-якій людині, яка демонструє високий рівень дистресу на окремій зустрічі. Учасники також мають знати про підхід взаємопідтримки для отримання додаткової інформації з перенаправлення, якщо вона їм потрібна. Будь-які рекомендації повинні супроводжувати менеджер або координатор, якщо вони не зроблені анонімно.

7: Закінчення зустрічі

Сприятливе завершення зустрічі так само важливе, як і її початок разом із відповідною інформацією та вступом. Безпосередньо перед закінченням зустрічі фасилітатор повинен підбити підсумки рішень або планів, зроблених для подальшої підтримки або майбутніх зустрічей. Щоб завершити зустріч, менеджер або керівник групи мають подякувати учасникам і переконатися, що все гаразд. Нагадайте їм, що їхні реакції природні, і що для того, щоб знову почуватися нормально, може знадобитися більше часу, ніж іншим.

За необхідності заключні зауваження можуть містити нагадування про їхні зобов'язання щодо забезпечення конфіденційності, та їм може бути надана інформація про те, де можна отримати додаткову й іншу підтримку. Якщо потрібна ще одна зустріч, менеджер дає інформацію про те, коли і де ця зустріч відбудеться.

ЗАКІНЧЕННЯ ЗУСТРІЧІ

Дмитро закінчив зустріч словами:



Ми підійшли до кінця сьогоднішнього дня та нашої зустрічі, і ми хочемо подякувати всім вам за те, що ви прийшли сьогодні, а також за те, що поділилися досвідом і проблемами, і особливо, вашими прикладами та ідеями способів подолання деяких із цих проблем. Будь ласка, пам'ятайте, що всі тут погодилися зберегти конфіденційність того, про що було сказано. Якщо у когось із вас тривають складні реакції, будь ласка, зв'яжіться зі мною, щоб я міг дати вам інформацію про те, де ви можете отримати додаткову допомогу в індивідуальному порядку. У вас всіх є мій номер телефону. Будь ласка, не соромтеся використовувати його за необхідності.

Подальші кроки

Учасники ППД в групах і підтримуючих зустрічей іноді погоджуються на певні дії, яких необхідно вжити, і дуже важливо вирішити, хто відповідатиме за виконання зобов'язань, узятих під час зустрічі. Якщо фасилітатор дає будь-які обіцянки або зобов'язання, вони повинні виконуватися. Це включає будь-які перенаправлення зроблені для додаткової допомоги в іншому місці. За необхідності може бути скликано ще одну зустріч після узгодженого періоду часу, щоб перевірити, як справи у групі.



ППД У ГРУПАХ – ПІДТРИМКА КОМАНД

Триденний тренінг з ППД у групах – Підтримка команд розроблено для менеджерів або інших керівників команд, які відповідають за благополуччя співробітників та волонтерів Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Учасники цього тренінгу мають спочатку взяти участь в одноденному тренінгу із базової ППД, щоб у них було чітке розуміння принципів «Дивитися, Слухати і Направляти». Також корисно, якщо учасники мають певний досвід з надання ППД окремим особам, перш ніж вони надаватимуть ППД групам.

Триденний тренінг дає учасникам компетенцію щодо підготовки до групової ППД і підтримки, яка вміщує розгляд того, коли необхідна ППД, місце проведення, час, склад груп і відповідних фасилітаторів. Тренінг також дає учасникам навички і практику з надання ППД у груповій обстановці з керівництвом про те, як керувати комунікацією та залучати учасників до обговорення; сприяти соціальній згуртованості та взаємопідтримці; забезпечувати відповідну психоедукацію; справлятися зі складними емоціями; і коли направляти окремих осіб для спеціалізованої підтримки після групової зустрічі.

Див. Навчальні матеріали ППД для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, *Модуль 4: ППД у групах – Підтримка команд*.



Виклики під час групових зустрічей

У цьому розділі подані приклади різних видів складних ситуацій на групових зустрічах і запропоновано, як фасилітатори можуть реагувати на них.

Робота зі складними реакціями та зізнаннями

Якщо учасник відчуває сильні емоційні реакції, пов'язані з обговорюваною подією, і стає схвильованим або відстороненим, фасилітатор може сказати учаснику, що він помітив, що учасник занадто засмучений, і що ці реакції зрозумілі з урахуванням ситуації. Якщо учасник продовжує виявляти сильні реакції і, здається, відчуває сильне занепокоєння, фасилітатор може попросити його зосередитися на сьогоднішні, звернувши всю свою увагу на те, що відбувається тут і зараз. Ставити прямі запитання про те, що людина може бачити, чути або відчувати зараз, є важливою технікою у цій ситуації. Це дозволяє людині контролювати та заспокоювати себе, зосереджуючись на сьогоднішні, й допоможе впоратися з можливими спогадами про минулі події або тенденції зациклюватися на спогадах про минулі кризові події. Фасилітатор також може попросити людину зробити декілька повільних глибоких вдихів. Якщо хтось починає плакати, то необхідно втішити його або її, наприклад, поклавши руку на плече або взявши за руку. Запропонуйте людині поділитися тим, що її так засмучує, і надайте ППД. Дайте людині можливість висловити свою скорботу, якщо це необхідно, і використовуйте це як можливість для психоедукації та залучення інших до обміну ідеями про позитивні методи подолання труднощів.

Іноді учасники ділитимуться дуже особистою інформацією. Це може призвести до дискомфорту інших учасників. Роль фасилітатора полягає в тому, щоб вирішити, чи не занадто багато інформації або занадто це особиста інформація. Якщо це надто особисте або це може засмутити інших, попросіть учасника бути обережним із тим, що він конкретно розповідає, та постарайтеся зменшити його участь. Фасилітатор також може обережно повести дискусію в іншому руслі або вивести когось із обговорення, якщо він ділиться занадто великою кількістю інформації, і сказати:

Дякую (ім'я) за те, що поділилися цим. Схоже, це було дуже складно для вас. Якщо ви хочете більше поговорити зі мною про це, давайте призначимо час, коли ми зможемо поговорити удвох. Цікаво, хотіли б інші поділитися своїм досвідом зараз?

Якщо хтось розкриває щось дуже чутливе, існують різні варіанти того, як із цим впоратися, залежно від контексту. Якщо він перебуває в групі, важливо не допустити, щоб учасник став більш вразливим, оскільки це може бути небезпечно і може бути незручно для людини. Найкращим варіантом може бути визнання сказаного, потім необхідно м'яко зупинити учасника та запропонувати обговорити ситуацію після групової зустрічі, у приватному порядку. Якщо хтось розкриває ситуацію переслідування або насильства під час індивідуальної зустрічі, визнайте ситуацію і надайте підтримку, забезпечте безпеку особи, яка постраждала і, за необхідності, зверніться за додатковою підтримкою після зустрічі.

Від групової до індивідуальної ППД

ППД у групах – це метод, який дозволяє фасилітаторам одночасно надати індивідуальну і групову підтримку ППД. Це приносить користь учасникам, які отримують індивідуальну підтримку в груповій обстановці. Вони можуть спостерігати й тренуватися на інших, які розділяють їхні проблеми та отримують підтримку. Фасилітатор повинен розвивати компетентність і впевненість у наданні ППД людині перед групою і знати, як правильно залучати до обговорення інших учасників.

Робота з надто активними або надто тихими учасниками

Надто активним учасником може бути той, хто багато говорить, не дає можливості іншим учасникам ділитися, обговорює інших або відкидає думки інших учасників. Обов'язково завжди використовуйте базові навички допомоги в роботі з домінуючими учасниками та відповідайте їм перед групою і наодинці. Перед групою подякуйте людині за її внесок, а потім запросіть інших поділитися. Наприклад, ви можете сказати:

Дякую (ім'я). Те, що ви говорите, дуже цікаво, але я також хотів би почути інших учасників. У кого-небудь ще був подібний або інший досвід?

Якщо учасник не відповідає фасилітатору в груповій обстановці, може виникнути необхідність поговорити з ним окремо під час перерви або наприкінці зустрічі. Поясніть, що важливо, щоб у кожного була можливість говорити і мати можливість ділитися та брати участь в обговоренні. Будьте обережні, щоб не почати говорити щось негативне людині, оскільки вона може не почути вашу пропозицію. Наприклад, ви можете сказати:

Ви були дуже залучені до дискусії сьогодні, і це добре. Однак я хочу, щоб у інших була можливість брати участь стільки ж, скільки і ви. Давайте також послухаємо, що інші говорять про свій досвід.

Якщо людина дуже тиха і зовсім не брала участі в обговоренні, постарайтеся зробити так, щоб вона почувалася комфортно під час спілкування, і нехай вона знає, що її внесок цінується. Наприклад, ви можете сказати:

Що ви думаєте про сказане? Мені цікаві ваші думки. Не соромтеся робити свій внесок у що завгодно. Пам'ятайте, що на цій зустрічі не можна сказати нічого правильного або неправильного.

Конфлікт у групі

Робота з групою у стресових і складних ситуаціях може призвести як до згуртування групи, так і до її поділу. Кожен буде по-різному переживати та запам'ятовувати ситуацію. Якщо були проблеми або речі, які не йшли добре під час реагування або не так, як планувалося, то можна оцінити досвід і зробити висновки з того, що сталося і що призвело до певних дій або наслідків. Це може привести до звинувачення інших або сильного почуття провини. Фасилітатор може допомогти зменшити ці фактори, визнаючи ці почуття й пропонуючи учасникам поговорити про них у безпечній обстановці.

Якщо в групі виникає конфлікт, деескалюйте ситуацію, демонструючи розуміння того, що це складна ситуація, й попросивши учасників виявити доброту й повагу один до одного. За необхідності може знадобитися вивести залучених осіб із приміщення та поговорити з ними індивідуально.

Супервізія й турбота про себе

Важливо, щоб фасилітатори також мали супервізію ППД у групах і підтримуючих зустрічей, які вони проводять. Супервізія має включати час для роздумів під час підготовки до зустрічі та після неї. Вона може конкретно стосуватись будь-яких проблем, із якими фасилітатор стикався, або самоаналізу, а також роздумів про те, як поліпшити власні навички. Якщо можливо, рекомендується, щоб керівники груп мали досвід і навички надання ППД та надавали колегам підтримку. Може бути складно надавати ППД у групах і проводити підтримуючі зустрічі, тому що потрібні цілеспрямованість та енергія для керування групами таким чином, щоб кожен почувався себе цінним і зрозумілим. Також може бути складно почути численні історії про ситуацію, й фасилітатор може засумніватися в тому, чи зміг він або вона допомогти так, як їм було потрібно. Детальніше про це читайте у розділі «Турбота про себе: дивитися, слухати, направляти».

ОСОБИ, ЯКІ НАДАЮТЬ ППД



Особи, які надають ППД

Характеристика осіб, які надають ППД

Основною характеристикою людини, яка надає першу психологічну допомогу, є бажання допомогти іншим. Іншими важливими якостями є те, що особа, яка надає допомогу, заслуговує на довіру, здатна зберігати спокій і зосередженість у кризовій ситуації, а також є уважним слухачем. Хороший спосіб визначити, що потрібно для того, щоб стати хорошим надавачем ППД, – подумати про те, які якості змушують людей почуватися комфортно, коли хтось пропонує допомогу. Прикладами можуть бути дбайливе ставлення, прояв доброти, терпіння й співчуття, а також неупередженість. Ще одна важлива характеристика хорошого надавача ППД – він або вона знає свої обмеження та піклується про себе, щоб запобігти професійному вигоранню й підтримувати емоційне благополуччя.

Ролі під час надання ППД

Навички та знання з надання першої психологічної допомоги можуть застосовуватися в особистих ситуаціях, коли вони допомагають друзям або родині, і в більш формальних ситуаціях коли це оплачувана чи волонтерська робота.

Допомога сім'ї, друзям і колегам

Існує безліч ситуацій, коли навички і знання з надання психологічної допомоги можуть допомогти друзям і родині впоратися зі складними ситуаціями. Наприклад, коли хтось утратив роботу, або його шлюб чи стосунки припинилися, або вони втратили того, кого люблять. Допомога друзям і родині відрізняється від допомоги незнайомцю, оскільки знайомство з друзями та сім'єю дозволяє отримати більш особистий і природний відгук. У цій ситуації особа, яка надає допомогу, може пропустити деякі з більш формальних аспектів першої психологічної допомоги, наприклад, представитись і поставити питання, щоб дізнатися більше про людину. Фактично, чимало людей допомагають друзям і членам сім'ї, природно, використовуючи навички першої психологічної допомоги, не знаючи, що це саме так називається.

Допомога як «спонтанний волонтер»

«Спонтанні волонтери» – це люди, які пропонують негайну допомогу в кризовій ситуації, не будучи пов'язані з будь-якою конкретною організацією або системою. Завжди рекомендується, щоб такого роду волонтери намагалися зв'язатися з організацією, яка є частиною офіційної системи реагування на кризову ситуацію, щоб у них було керівництво і підтримка для надання найкращої можливої допомоги. Якщо це неможливо, спонтанний помічник повинен зробити все можливе самостійно, пам'ятаючи про принципи першої психологічної допомоги.

Співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Навчання ППД доступне як для співробітників, так і для волонтерів. Люди, які займають різні позиції в Національному Товаристві, мають різні обов'язки з надання першої психологічної допомоги. Наприклад, волонтери, які працюють у своїх громадах, можуть надавати пряму емоційну підтримку та допомагати заспокоювати людей, які перебувають у стані дистресу. Менеджер волонтерів, з іншого боку, знаходиться в офісі й надає інформацію для перенаправлення та відповідає за організацію навчання з ППД для волонтерів.

Існує чимало різних ситуацій, коли волонтер може використовувати навички надання першої психологічної допомоги в межах Руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. Це може бути щоденна підтримка вразливих груп населення, таких як самотні літні люди, або під час реагування на кризові ситуації. Під час реагування на кризову подію волонтер є частиною структурованої системи і, як правило, знає, яке його завдання, і йому повідомляють про ситуацію до того, як він бере в ній участь.

У цьому розділі описано типові відмінності ролей і обов'язків персоналу та волонтерів. Майте на увазі, однак, що вони варіюються залежно від умов і ресурсів у кожному Національному Товаристві.

ПІДГОТОВКА ДО РЕАГУВАННЯ НА МАСШТАБНУ КРИЗОВУ ПОДІЮ

Зберіть найважливішу інформацію про кризову подію, у тому числі:

- Що сталося?
- Коли і де це сталося?
- Скількох людей це може зачепити і хто вони?
- Як довго це триватиме?

Волонтери навчені ретельно оцінювати ситуацію, щоб не наразити себе або людей, яким вони допомагають, на будь-яку небезпеку.

Перш ніж приїхати на місце виникнення кризової ситуації:

- Як волонтер переконайтеся, що у вас є все необхідне для надання допомоги, наприклад, телефони, зарядні пристрої, пляшка з водою, аптечка тощо.
- Підготуйте себе подумки до того, що ви можете побачити та відчути, й заспокойтеся, щоб ви могли впоратися із хаосом.
- Повідомте членам своєї сім'ї подробиці того, що ви робите і коли ви, ймовірно, будете вдома. Подбайте про дітей або інших осіб, за яких ви можете відповідати тощо.

Лідери волонтерів/керівники команд

Наполегливо рекомендується, щоб лідери-волонтери та керівники команди пройшли навчання та набули досвіду надання першої психологічної допомоги, щоб вони могли зрозуміти, що від них вимагається і що потрібно від волонтерів. По можливості їм було б корисно брати участь у всіх навчальних модулях з ППД. Лідери волонтерів або керівники команд співробітників і волонтерів, які працюють у межах програм психологічної підтримки, мають бути навчені надання підтримки тим, хто підтримує інших. ППД у групах може бути корисним методом забезпечення такої підтримки.

Лідери волонтерів відповідають за те, щоб їхня команда волонтерів була належним чином навчена надання першої психологічної допомоги, і вони чітко знали, якою є їхня роль і що від них очікується у разі реагування на кризу. Лідери волонтерів зазвичай збирають якомога більше інформації про кризову ситуацію, щоб переконатися, що волонтери під їхнім керівництвом



готові та здатні надати необхідну підтримку. Це дозволяє уникнути ситуацій, коли волонтери почуваються пригніченими або некомпетентними, що може призвести до проблем як для окремих осіб, так і для груп, а також для самих волонтерів.

Лідери волонтерів також повинні знати й розуміти місцеву систему перенаправлення. Вони повинні бути доступні й мати можливість ділитися інформацією з волонтерами, коли вона їм потрібна і коли вони надають першу психологічну допомогу.

Важлива інформація для позначення на карті та документування:

- Хто забезпечує основні потреби, такі як невідкладна медична допомога, їжа, вода, житло або пошук членів сім'ї? Де і як люди можуть отримати доступ до цих послуг?
- Чи існують які-небудь послуги для потреб психічного здоров'я та психосоціальної підтримки? Де і як люди можуть отримати доступ до цих послуг?
- Хто ще допомагає? Чи беруть участь члени громади у реагуванні?
- Чи є кризова подія закінченою або триваючою, наприклад, це підземний поштовх від землетрусу або триваючого конфлікту?
- Яка небезпека може бути в навколишньому середовищі, така як загрози насильства, наземні міни або пошкодження інфраструктури
- Чи є райони, яких слід уникати, тому що вони небезпечні (наприклад, очевидна фізична небезпека) або тому, що вам не дозволено перебувати там?
- Чи доступні послуги для возз'єднання розділених сімей?

Надання Першої психологічної допомоги іншим може бути виснажливим і складним. Нелегко спілкуватися і допомагати людям, які знаходяться в стані дистресу. Важливо, щоб лідери-волонтери знали, коли та як надати ППД своїй команді після того, як вони відреагували на кризову подію. Оскільки багато волонтерів допомагають у своїх місцевих громадах, коли сталася великомасштабна катастрофа або аварія, вони також могли зазнати шкоди або зазнати жахливого досвіду. Вони можуть також знати деяких людей, яким вони допомагають особисто, що може бути

складним завданням. Лідери волонтерів можуть надавати підтримку волонтерам індивідуально або у складі групи.

Дізнайтеся більше про ППД у групах – Підтримка команд у цьому керівництві. Візьміть участь у триденному тренінгу з ППД у групах, щоб дізнатися, як підтримати свою команду.



Керівники програм

Також важливо, щоб керівники програм із різних секторів розуміли, що таке ППД, що вміщує навчання і що потрібно від волонтерів, коли вони надають ППД населенню. Керівники програм можуть також зіткнутися з ситуацією, коли їм потрібно буде надати ППД волонтерам або іншому персоналу, за який вони відповідають.

Керівники програм, як і лідери-волонтери, відповідають за забезпечення того, щоб волонтери були належним чином підготовлені для виконання завдань, які їм доручені у різних ролях. Керівники програм повинні намагатися пропагувати та включати ППД як обов'язковий компонент підготовки волонтерів, оскільки навички надання першої психологічної допомоги поліпшують здатність волонтерів допомагати людям у дистресі.

Керівники програм також несуть відповідальність за дотримання протоколів моніторингу та оцінки, необхідних для оцінки ефективності імплементації тренінгу з ППД та подальшої її реалізації. Детальніше про це див. розділ Моніторинг та оцінки ППД.

Делегати у сфері психосоціальної підтримки

Делегати часто працюють в різних країнах і за межами свого будинку або місця проживання. У деяких делегатів можуть бути навички або знання з надання першої психологічної допомоги. Однак вони зазвичай не є тими, хто безпосередньо надаватиме допомогу населенню, оскільки вони часто не говорять місцевою мовою і можуть бути не знайомі з місцевими системами підтримки. Делегати можуть допомогти забезпечити ППД місцевому персоналу та волонтерам, а також можуть допомогти керівникам програм і керівникам волонтерів у підготовці та навчанні волонтерів ППД.

ПРИНЦИП «НЕ НАШКОДЬ»

ELENA PEDRAZZANI



Принцип «Не нашкодь»

Перша психологічна допомога – це заспокоююча емоційна підтримка, активне слухання і практична допомога, не консультування і не лікування. Вона часто описується як «ненав’язлива і практична допомога», яка фокусується на наданні емоційної та практичної підтримки без детального фокусу на травмуючій події. Існує низка етичних міркувань під час надання допомоги відповідально. Це важливо при наданні допомоги як групі так і індивідуально.

Культурний контекст

Культура впливає на те, як люди ставляться один до одного, і на те, що прийнятно і неприйнятно говорити або робити. Наприклад, у деяких культурах неприйнятно ділитися почуттями з кимось за межами сім’ї. Жінкам також може бути недоречно розмовляти з чоловіками поза сім’єю.

Під час реагування на кризову ситуацію особи, які надають допомогу, можуть взаємодіяти з людьми іншого походження або культури, навіть якщо вони з однієї країни або регіону. У цьому контексті важливо знати про культуру та переконання тих, кому надається допомога, і намагатися відкинути упередження, працюючи і допомагаючи іншим. Пропонуйте допомогу у спосіб, який підходить і комфортний для людей у дистресі. Деякі важливі речі, які слід враховувати під час надання допомоги, описані нижче.

Гендер, вік і можливість взаємодії

До кого я можу підійти? Чи існують соціальні або культурні норми, які впливають на те, до кого я можу звернутися? Наприклад, чи можу я, як чоловік, один підходити до жінки, яка перебуває у стані дистресу? Якщо я бачу, як хтось плаче у супермаркеті, чи можу я підійти до цієї людини? Якщо я бачу маленьку дитину, яка йде тротуаром на самоті й виглядає загубленою, чи доречно мені відвести дитину до служби охорони чи я маю зв’язатися з кимось інше, щоб вони теж приєдналися до нас?



Дотики і поведінка

Якими є прийнятні способи дотику в цій громаді? Чи можна тримати когось за руку або торкатися плеча? Чи є якісь особливі аспекти поведінки з людьми похилого віку, дітьми, жінками або іншими людьми?

Вірування і релігія

Які етнічні та релігійні групи представлені в громаді? Які переконання чи практики важливі? Як потерпілі можуть зрозуміти або пояснити, що сталося?

Безпека, гідність і права

БЕЗПЕКА

Поводьтеся так, щоб поважати безпеку, гідність і права людей, яким допомагаєте.

Уникайте наражати людей на ризики в результаті ваших дій.

У міру своїх можливостей переконайтеся, що люди, яким ви допомагаєте, перебувають у безпеці й захищені від фізичної або психологічної шкоди.

ГІДНІСТЬ

Ставтеся до людей із повагою і відповідно до їхніх культурних і соціальних норм.

ПРАВА

Переконайтеся, що люди можуть звертатися за допомогою справедливо й без дискримінації. Допоможіть людям відстоювати свої права та отримати доступ до підтримки. Дійте в інтересах людини, із якою ви працюєте.

Конфіденційність

Конфіденційність – це взаємна довіра й повага, і вона дуже важлива під час встановлення зв'язку з людиною, що знаходиться у стані дистресу. Збереження конфіденційності означає, що інформація про будь-кого не повинна передаватися іншим особам без усвідомленої згоди цієї особи.

Конфіденційність означає, що не можна ділитися інформацією з членами сім'ї, колегами, лікарями, іншими НДО, засобами масової інформації тощо без згоди особи. Із цього правила є деякі винятки, які стосуються безпеки людини, її найближчих родичів або інших осіб. Наприклад, якщо людина постраждала і не може говорити, вам, можливо, доведеться звернутися за медичною допомогою й поділитися подробицями її травми і стану, не маючи можливості отримати згоду.

Розголос і соціальна стигматизація

Розголос конфіденційної інформації про будь-кого може піддати його або її соціальній стигмі. Наприклад, у деяких громадах люди, що постраждали від сексуального та гендерного насильства, піддаються покаранню або ризикують втратити життя (разом зі своїми найближчими родичами).

Вони можуть бути ізольовані або відкинуті своїми сім'ями та громадою. Тому конфіденційність має першочергове значення у всіх аспектах підтримки людей, що зазнали сексуального та гендерного насильства. Загроза дискримінації, соціальної ізоляції та покарання дуже реальна.

Наприклад, люди, які зазнали сексуального і гендерного насильства, можуть злякатися, що інформація про них може стати загальнодоступною. Особи, які надають допомогу, завжди повинні інформувати тих, кому вони допомагають,

про те, що жодна інформація не буде передана без їхньої письмової згоди. Винятком із цього правила є розкриття інформації про дітей, коли особа, яка надає допомогу, зобов'язана діяти так, щоб забезпечити дитині турботу та захист навіть без їхньої згоди.



МІКЕЛ ОСТЕНГАВ/ГРС

ДОСВІД СТИГМАТИЗАЦІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ

Після того, як Юлія з'ясувала, що вона має ВІЛ-позитивний статус, вона цілком ізолювала себе. Вона заразилася ВІЛ від свого хлопця, який був невірний багато разів і навіть не знав сам, від кого він заразився. Юлія відчувала себе зрадженою і переляканою. Вона вже втратила кілька друзів через смерті, пов'язані зі СНІДом, і в її громаді було багато жорстокості та дискримінації стосовно людей, про яких відомо, що вони мають ВІЛ-позитивний статус. Вона знала, що люди говорили про поведінку її хлопця, і підозрювала, що всі знають про її статус.

Одного разу суботнім ранком Юлія була змушена піти до магазину, тому що у неї вдома не залишилося абсолютно ніякої їжі. Вона вирішила піти якомога раніше, щоб не бачити занадто багато людей. Однак вона не знала, що ця субота була святковим днем. Коли вона прийшла до супермаркету рано-вранці, на вулиці вже були сотні людей, які розставляли свої столи й намети – перед супермаркетом був ярмарок. Вона шкодувала, що прийшла. Вона вийшла з машини й попрямувала до входу в супермаркет. Як тільки вона збиралася увійти, дві жінки стали перед нею і перегородили їй шлях. Вони обидві дивилися на неї з огидою й погрожували їй, кажучи, що, якщо вона піде в магазин, вона їх усіх заразить.

Юлія підбігла до своєї машини та поїхала додому без їжі.

Той факт, що людина поділилася з вами своєю історією – це великий крок і знак довіри. Тому вся особиста інформація має оброблятися вкрай обережно. Збереження конфіденційності в будь-який час є важливою стратегією для забезпечення безпеки людини, яка перебуває у стані дистресу, як і мінімізації будь-якого ризику дискримінації та ізоляції й соціальної стигми, що пов'язані з їхнім важким досвідом.

Що можна і чого не можна робити

Ось короткий виклад того, що можна і що не можна робити під час надання першої психологічної допомоги:

ЩО МОЖНА РОБИТИ	ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ
поважати приватне життя і зберігати історію людини в таємниці	порушувати правило конфіденційності, якщо у вас немає дуже вагомих причин
надавати емоційну та практичну підтримку	втручатися занадто глибоко у справи людини, що перебуває у дистресі
поводитись належним чином, з огляду на культуру, вік і стать людини	виявляти неповагу або використовувати ваші стосунки як особи, яка надає допомогу
застосовувати активне слухання	відволікатися й думати про інші речі, доки хтось говорить вам про щось важливе
бути обізнаним про власні упередження та упередження інших людей	засуджувати людину за її вчинки та почуття
поважати право людей приймати власні рішення та сприяти самопомозі, щоб вони могли вирішувати власні проблеми	розповідати іншій людині, що робити або як вирішувати свої проблеми
бути чесним і заслуговувати довіри	надавати неправдиві обіцянки або давати неправдиву інформацію
допомогти людям отримати доступ до основних потреб	просити в людини грошей чи послуг за допомогу
знати свої можливості	переоцінювати свої навички
дати зрозуміти людям, що навіть якщо вони не хочуть вашої допомоги зараз, вони все одно можуть отримати допомогу в майбутньому	продовжувати тиск, якщо людина не хоче вашої підтримки
припинити вашу допомогу з повагою	раптово припинити допомогу, без надання інформації про подальшу підтримку й не закриваючи розмову.

Завершення допомоги

Перша психологічна допомога не є постійною підтримкою. Зазвичай це разова зустріч або бесіда, яка триває від 30 до 60 хвилин залежно від ситуації. Коли все зроблено для того, щоб допомогти людині, яка потрапила в біду, її допомога закінчується, обов'язково поясніть це людині чітко. Якщо хтось ще збирається допомогти з цього моменту, назвіть його. Попрощайтесь з людиною у позитивному ключі та побажайте їй добра. У багатьох ситуаціях може виникнути необхідність простежити за тим, щоб людина отримала необхідну допомогу та почувалася себе добре.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ: «ДИВИТИСЯ, СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ»



AURÉLIE MARRIER D'UNENVILLE / IFRS

Турбота про себе: «Дивитися, Слухати Направляти»

Відповідальне надання допомоги включає в себе турботу людей, що надають допомогу, про їх власне здоров'я та самопочуття. Подія також може мати негативний вплив на надавачів допомоги і навіть викликати стан дитресу в них самих. Надання першої психологічної допомоги може бути складним як фізично, так і емоційно. Нелегко спілкуватися з людьми, які переживають дистрес, це може призвести до почуття провини, смутку та розчарування, якщо особи, які надають допомогу, вважають, що вони не зробили достатньо.

У цьому розділі описується, як може впливати надання підтримки у кризових ситуаціях на осіб, які надають допомогу, і вказується, як можуть використовуватися принципи дії ППА, щоб допомогти їм подбати про себе та впоратися зі стресовими ситуаціями в своєму особистому житті.

Визнайте свої межі й обмеження

Бажання допомогти іншим - це людська риса. Люди, які навчаються першої психологічної допомоги, часто мотивовані відчуттям сенсовності того, що вони роблять та в такий спосіб задовольняють бажання допомагати іншим. Іноді у них також може бути особистий досвід втрати або інших важких життєвих ситуацій, і вони хочуть допомогти іншим у подоланні подібних проблем.

Особистий досвід може посилити розуміння та емпатію до того, що переживає хтось інший. Однак він також може негативно впливати на людину, яка надає допомогу, приводити до припущень про те, що потрібно людині, яка зазнала лиха. Такий досвід також може впливати на відкритість і здатність по-справжньому зрозуміти становище людини, яка переживає дистрес, а також її здібності та ресурси, щоб допомогти собі.

Люди, які надають допомогу, можуть зіткнутися з ситуаціями або проблемами інших людей, які кидають виклик їхнім власним моральним стандартам і поглядам. Це може привести до несправедливих суджень про людину, яка зазнала впливу кризових подій, на основі власних упереджень або переконань. Для тих, хто надає ППА, важливо бути обізнаними про їх власні почуття та переконання, а також намагатися зберігати відкриту й неупереджену позицію у ролі особи, яка надає першу психологічну допомогу.

Розуміння власних уподобань і обмежень є важливою передумовою надання першої психологічної допомоги. Наприклад, деякі люди почуваються комфортно, допомагаючи іншим самостійно, тоді як інші воліють допомагати як частина команди. Комусь краще не працювати з дітьми, тому що вони відчувають сильні емоційні реакції, коли діти зазнають поранень або жорстокого поводження. Важливо знати межі своїх навичок, а також знати, коли і куди звертатися за допомогою.

Нарешті, важливо пам'ятати, що всі ми люди, включно з тими, хто надає допомогу. Співробітники та волонтери Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця часто допомагають у своїх місцевих громадах людям, яких вони



STEPHEN RYAN / IFRS

особисто знають і які перебувають у дистресі, або навіть їх власні сім'ї піддаються прямому впливу кризових подій. Особи, які надають допомогу, повинні знати про свої власні потреби, приймати свої власні реакції й отримувати доступ до підтримки, якої вони самі потребують, щоб упоратися.

Співробітникам та волонтерам важливо розуміти й розпізнавати ознаки стресу та вигорання, щоб уникнути накопичення стресу, який призводить до вигорання. Стрес – це нормальна реакція на фізичні або емоційні виклики, яка виникає коли ресурсів для подолання недостатньо. У таблиці нижче подано загальні ознаки дистресу, із яким можуть зіткнутися співробітники та волонтери, що реагують на кризові події.

ФІЗИЧНІ
Проблеми зі сном Проблеми зі шлунком, такі як діарея або нудота Пришвидшений пульс Відчуття сильної втоми М'язове напруження і тремор Болі в спині та шиї через напруження м'язів Головні болі Нездатність розслабитися і відпочити Сильний страх
ЕМОЦІЙНІ
Перепади настрою: в одну мить – щасливий, а наступної – сумний Дратівливість Гнів Депресія, сум Тривожність Відсутність емоцій
ПСИХІЧНІ
Погана концентрація Розгубленість Хаотичні думки Забудькуватість Труднощі під час прийняття рішень Мрії або кошмари Нав'язливі та мимовільні думки
ДУХОВНІ
Відчуття порожнечі Втрата сенсу Почуття розчарування та втрата надії. Зростаюче негативне ставлення до життя. Сумніви Гнів на Бога Відчуження та втрата почуття зв'язку з реальністю
ПОВЕДІНКОВІ
Ризикована поведінка, наприклад, ризиковане водіння Переїдання або недоїдання Відсутність енергії Надмірна пильність Агресія та словесні образи Вживання алкоголю або наркотиків Компульсивна поведінка, нервові тики і тремтіння Відчуження та ізоляція

Існують різні види стресу:

ЩОДЕННИЙ СТРЕС: це ті проблеми в житті, які тримають нас в стані настороженої готовності до всього і без яких життя для багатьох людей стає нудним і нецікавим, наприклад, повсякденні неприємності, що потребують декількох хвилин для адаптації

КУМУЛЯТИВНИЙ СТРЕС. має місце, коли причини стресу впливають на людину тривалий час і заважають нормальному перебігу життя

ГОСТРИЙ СТРЕС: виникає в конкретних гострих ситуаціях, які часто характеризуються шокowymi реакціями, коли люди страждають фізично та психологічно.

КРИТИЧНИЙ СТРЕС: Виникає в ситуації, коли людина не в змозі впоратися з проблемами, які на неї звалилися і страждає від фізичного або психологічного зриву

Співробітники та волонтери, які постійно відчують стрес, не отримуючи адекватної підтримки, ризикують розвинути стан, який називається «емоційне вигорання». Вигорання – це емоційний стан, що виникає внаслідок довготривалого стресу, та характеризується хронічним емоційним виснаженням, відсутністю енергії, ослабленим ентузіазмом і мотивацією до роботи, зниженням ефективності роботи, зниженням почуття особистого успіху, песимізмом і цинізмом.

Часто людина, яка перебуває у стані емоційного вигорання не усвідомлює, що відбувається. З цієї причини для всіх, включаючи інших членів команди та керівників, – важливо розпізнати, що відбувається, щоб підтримати цю людину. Іноді співробітники та волонтери можуть виявляти ознаки серйозних стресових реакцій або інші ознаки проблем із психічним здоров'ям. Кожна організація повинна мати механізм перенаправлення для осіб, які потребують професійної підтримки.

Застосування **ДИВИТИСЯ,** **СЛУХАТИ, НАПРАВЛЯТИ** для турботи про себе

Принципи ППД «Дивитися» і «Слухати» можуть застосовуватися, коли людина, яка надає допомогу, вчиться розпізнавати фактори ризику, свої особисті межі та обмеження, а також які ситуації можуть бути для неї особливо стресовими. Це може допомагати в профілактичних цілях, оскільки формується усвідомлення своїх сильних і слабких сторін як особи, яка надає ППД, і знання, коли звертатися за допомогою до інших. Принципи «Дивитися, Слухати і Направляти» також застосовуються під час навчання розпізнавати ознаки та симптоми власного дистресу й розуміти, як правильно і конструктивно справлятися з ними.

Існують різні фактори, які можуть або посилювати ризики дистресу або виступати як захисні фактори та посилювати емоційне благополуччя. Їх корисно знати для того, щоб спробувати мінімізувати фактори ризику і сприяти захисним факторам.

Турбота про себе: Дивитися

Першим кроком, який можна зробити, є спостереження за власною реакцією на обставини, з якими людина стикається під час реагування на кризові ситуації. Реакції зазвичай пов'язані з умовами праці співробітників та волонтерів, проблемами організаційного характеру, а також із переживанням дистресу внаслідок впливу кризових подій на населення, яке потребує допомоги.

Тому співробітникам і волонтерам варто **ДИВИТИСЯ** на свої реакції та визнавати, що вони існують. Використання категорій, перерахованих у таблиці вище, як контрольного списку, може попередити людей про підвищення рівня стресу в деяких аспектах їхнього життя. Чи існують фізичні, емоційні, психічні та когнітивні, духовні або поведінкові прояви, які можуть бути причиною для занепокоєння? Якщо людина, спостерігаючи за собою, розуміє, що у неї є певні фізичні прояви, які не проходять, такі як, наприклад, біль в спині та напрута в плечах і проблеми із засинанням, можливо, то необхідно вживати заходів задля покращення її стану.

Турбота про себе: Слухати

Наступним кроком буде **СЛУХАТИ**, як ці реакції впливають на ставлення до роботи. Це як слухати внутрішній голос. В основі можуть лежати окремі думки, наприклад: «Я дуже зайнятий і мені потрібна перерва». «Це було дуже складно для мене. Я дійсно не знаю, що я збираюся робити», «Чому у моїх дітей багато їжі, коли діти тут голодні? Це змушує мене відчувати себе винним».

Коли людина прислухається до того, що може вплинути на її реакцію, важливо, щоб вона пам'ятала, що умови праці, проблеми організаційного характеру, а також особисті проблеми можуть викликати труднощі в житті.

Умови праці часто бувають непростими, і для співробітників, і для волонтерів, можливо, доведеться виконувати фізично складні, виснажливі й іноді небезпечні завдання, або від них очікують (чи вони очікують від себе), що вони працюватимуть тривалий час за складних умов. Проблеми організаційного характеру можуть стосуватися нечіткого або відсутнього опису роботи, незрозумілої ролі в команді. Співробітники та волонтери можуть бути погано підготовлені або проінструктовані для виконання завдань, або ж можуть не мати чітких меж між роботою і відпочинком. Вони можуть не відчувати підтримки з боку колег або керівників команд, мати складну динаміку всередині команди або працювати з членами команди, які відчують стрес або вигорання.

На особистому рівні деякі співробітники і волонтери можуть мати ідеалістичні або нереалістичні очікування того, що вони можуть зробити, щоб допомогти іншим, і вважають, що вони мають вирішувати всі проблеми людей, яким вони допомагають. Це може привести до почуття провини, коли вони усвідомлюють, що не змогли цього зробити. Вони також можуть відчувати провини, якщо хтось, кому вони допомагали, помер або через те, що сама людина, яка надає ППД, пішла



відпочивати або отримувати підтримку. Деякі співробітники та волонтери можуть також зіткнутися з моральними або етичними дилемами в якості того, хто надає ППД, наприклад, необхідністю вибирати, чиї потреби важливіші за інші.

Іноді виконання гуманітарної роботи може привести до того, що особи, які надають допомогу, почуваються відірваними від власної сім'ї та сімейного життя, оскільки вони не можуть поділитися подробицями свого досвіду вдома. Також вони можуть відчувати, що не впоралися зі своїми завданнями належним чином, або ж не були належним чином підготовлені до того, щоб зіткнутися з розчаруванням і гнівом людей, які вважають, що їх потреби не задовольняються. Спостереження за травмуючими подіями або розповіді тих, хто вижив, про травми і втрати також можуть бути дуже важкими.

Турбота про себе: Направляти

Спілкування з іншими людьми та залучення до діяльності є життєво важливим для турботи про себе. Співробітники та волонтери можуть звернутися за підтримкою до інших, наприклад, колег або керівника своєї команди. Вони можуть почати з займатися тим, що допоможе їм почуватися краще, прогулюватися, проводити більше часу з друзями, робити регулярні перерви в роботі.

Нижче наведені особистісні та організаційні фактори, які сприяють захисту благополуччя. Важливо, щоб особи, які надають допомогу, пам'ятали, що обидві групи чинників (особистісні та організаційні) відіграють значущу роль у підтримці їхнього благополуччя під час роботи. У іншому випадку вони ризикують взяти всю відповідальність на себе, у той час, як їхні колеги, члени команди та менеджер теж можуть допомогти.

ОСОБИСТІ ЗАХИСНІ ФАКТОРИ

- Приналежність до команди
- Розуміння значущості роботи
- Мотивація допомагати іншим
- Підтримка щоденних рутин і структур
- Можливість піти з роботи та відпочити
- Розуміння, що підтримка доступна, якщо і коли вона необхідна
- Можливість надавати підтримку й отримувати підтримку від членів команди
- Збереження своїх культурних звичаїв і переконань
- Належність до турботливої сім'ї або спільноти.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАХИСНІ ФАКТОРИ

- Регулярні зустрічі, які об'єднують усіх співробітників та волонтерів і створюють відчуття приналежності до команди.
- Організаційна культура, в якій люди можуть відкрито говорити, ділитися проблемами та поважати принцип конфіденційності.
- Визнання роботи волонтерів та співробітників
- Зрозумілі через політики та стратегії умови праці
- Надання чіткої інформації про те, як отримати доступ до підтримки.

РОЗУМІННЯ ВЛАСНИХ МЕЖ

ВІДПОЧИНОК МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ

Антон провів довгий день на Гарячій лінії, вислуховуючи багато скорботи і болю від людей, які живуть з ВІЛ. Ось деякі зі способів, як він турбувався про себе, використовуючи принципи ППД:

ДИВИТИСЯ

Коли я прийшов додому, мені раптом стало дуже погано. Мені було сумно, я був засмучений і почувався дуже напруженим.

СЛУХАТИ

Подумавши про те, що відбувається, я зрозумів, що такий стан триває вже довго. У мене справді не було достатньо енергії, тому що моя власна дочка теж була хвора, і у нас були деякі труднощі вдома. Я зрозумів, що це було занадто для мене, і я не міг упоратися.

НАПРАВЛЯТИ

Я зателефонував керівнику команди і сказав їй, що почувався погано і що все виходить з-під контролю. Мені потрібно більше часу, щоб піклуватися про мою дочку і мою родину. Мій керівник команди був дуже розуміючим і ми домовилися поговорити через тиждень і подивитися, чи готовий я знову розпочати свою волонтерську роботу.

РОЗМОВА ІЗ БУДЬ-КИМ

Іван працював у команді першої допомоги свого місцевого Товариства. Він був на зміні, коли надійшов дзвінок про молоду дівчину, яка погрожувала зістрибнути з будівлі, і накласти на себе руки. Він приєднався до команди реагування та застрибнув у перше авто, яка вирушила на місце події. Вони почули більше про деталі ситуації по радіо, коли мчали вулицями до місця інциденту.

ДИВИТИСЯ

Іван зрозумів, що по мірі наближення до будівлі його хвилювання зростає. Він дійсно не уявляв із чим вони можуть зіткнутися. Попри те, що він був досвідченим волонтером, сьогодні це може зайти занадто далеко.

СЛУХАТИ

Тепер він знав, що змушувало його так нервувати: його племінниця зараз перебувала в лікарні, вона відновлювалася після лікування після завдання собі шкоди. Він підтримував її останнім часом – як дядько, неформально, але тим не менше, він відчував напруження.

НАПРАВЛЯТИ

Коли він прийшов додому, він поговорив зі своєю дружиною й відчув, що рівень його стресу поступово знижується. Розуміння власної реакції та присутність когось, із ким можна про це поговорити, допомогли йому відчути себе краще і бути готовим знову взяти на себе подібні завдання на роботі. Він повідомив керівнику своєї команди про свої почуття, а також про те, як він упорався з цими почуттями. Він просто хотів переконатися, що менеджер знав про його ситуацію.

Супервізія та підтримка рівний-рівному

Системи супервізії та підтримки колег надзвичайно важливі для надання допомоги всім, хто залучений до надання ППД. Рекомендується, щоб у всіх співробітників і волонтерів ППД був керівник команди, з яким вони могли б поговорити, якщо вони починають почуватися перевантаженими або що їх робота з надання допомоги іншим починає впливати на них негативним чином.

Підтримка на рівних є ключовим елементом системи підтримки осіб, які надають ППД. Підтримка рівний-рівному означає пропозицію допомоги тому, хто є рівним (мається на увазі той, хто знаходиться в однаковій позиції із підтримуючим). Підтримка рівний-рівному – це активний процес, який вимагає залучення рівних за статусом надавачів допомоги у підтримку один одного та пошук часу й простору для обговорення реакцій, почуттів і механізмів подолання. Це корисна стратегія, яка може бути швидко реалізована, дозволяє ефективно використовувати ресурси всередині організації.

Підтримка рівний-рівному попереджує виникнення більшої кількості проблем, у співробітників та волонтерів, що перебувають у стані стресу, оскільки вони вчать як справлятися один у одного. Вона також дає можливість співробітникам і волонтерам зменшити незрозуміння або неправильне розуміння поведінки інших людей, коли вони дізнаються більше про проблеми і стратегії подолання труднощів один одного.

Учасники процесу діляться досвідом і надають один одному короткострокову допомогу. Важливо наголосити, що вони НЕ є консультантами і що мета підтримки з їхнього боку не полягає в тому, щоб замінити професійну допомогу. Професійна психосоціальна підтримка персоналу може мати значення в навчанні тих хто надає подібну підтримку. Вони можуть допомогти колегам у пошуку й усуненні проблем, а також перенаправити тих, кому може знадобитися додаткова професійна підтримка.

Існують різні способи заохочення такої підтримки, у тому числі баді системи і ППД у групах – підтримка груп. Дізнайтеся більше про підтримку рівний-рівному у **Модулі 4: ППД у групах – Підтримка команд**.

Відвідайте бібліотеку ПЦ МФТЧХ, щоб дізнатися більше про Турботу про волонтерів: www.pscentre.org



МОНІТОРИНГ І ОЦІНКА ППД

ІАКОВ ДАЦ/ДАНІШН РЕД КРОСС

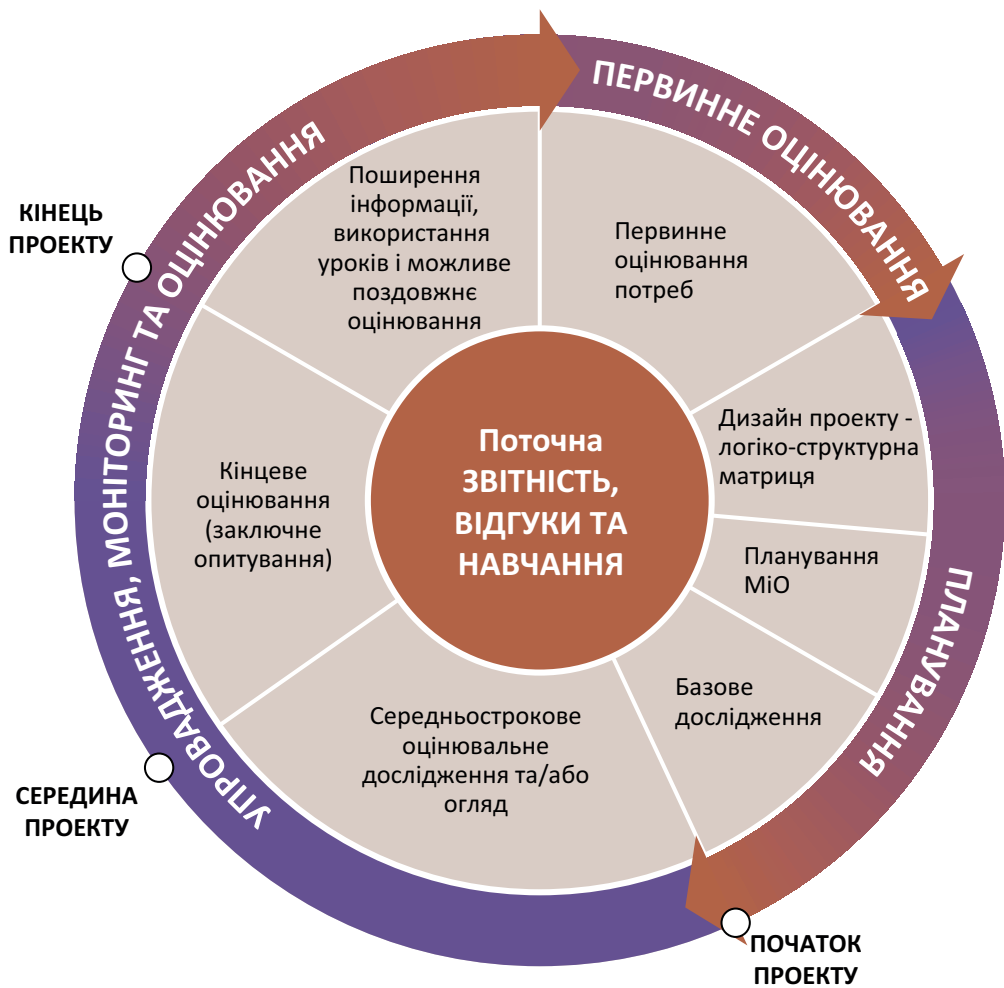


Моніторинг і оцінка (МіО) ППД

Що таке МіО?

Моніторинг – це безперервний процес збирання й аналізу інформації для порівняння ефективності реалізації проекту або програми з очікуваними результатами. Моніторинг забезпечує регулярний зворотний зв'язок та індикатори прогресу або відсутності прогресу в досягненні запланованих результатів. Як правило, він включає збирання та аналіз даних про процеси реалізації, стратегії та результати й рекомендацію коригувальних заходів.

Оцінка – це систематична й об'єктивна оцінка поточного або завершеного проекту, або програми, їх дизайну, реалізації та результатів. Оцінка визначає актуальність і виконання цілей, результативність і стійкість. Оцінка має надати достовірну та корисну інформацію, яка приведе до включення засвоєних уроків у процес прийняття рішень як одержувачами, так і донорами.



Діаграма показує основні заходи щодо МіО у циклі проекту / програми.

ПОЧАТОК ПРОЕКТУ

Джерело: Керівництво з моніторингу та оцінки проектів / програм. Міжнародна федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Женева, 2011. с. 12.

МіО є центральною особливістю в циклі програмного менеджменту. Діаграма нижче показує звичайні етапи планування проекту/програми, моніторингу, оцінки та звітності. Системи МіО зазвичай розробляються від самого початку разом із плануванням проекту та інтегруються в кожен етап циклу. Дізнайтеся більше про МіО для психосоціальних втручань у межах керівництва МФТЧХ *Моніторинг та оцінки втручань у сфері психосоціальної підтримки*, розроблених ПЦ МФТЧХ і доступних на веб-сайті.

МЕХАНІЗМ МОНІТОРИНГУ І ОЦІНКИ МФТЧХ ДЛЯ ЗАХОДІВ ІЗ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Довідковий центр МФТЧХ із психосоціальної підтримки розробив структуру моніторингу та оцінки МФТЧХ для заходів із надання психосоціальної підтримки, щоб просувати кращі практики моніторингу та оцінки (МіО) у межах глобальних психосоціальних (ПСП) програм МФТЧХ. Цю структуру спрямовано на надання підтримки Національним Товариствам у розробці відповідних систем МіО для програм психосоціальної підтримки; у плануванні програм і розробці стратегій ПСП програм; і в актуалізації глобальної звітності про прогрес у психосоціальних програмах.

Структура складається із різних інструментів, які допомагають нарощувати потенціал Національних Товариств щодо розробки системного підходу до МіО їх програм ПСП:

1. РЕКОМЕНДАЦІЇ

Рекомендації містять огляд підходів і принципів МіО як ключових компонентів циклу керування програмою. Охоплені цілі та показники психосоціальної програми, у тому числі кількісні та якісні показники, а також надано рекомендації з розробки планів моніторингу й оцінки. У ньому також докладно викладено етичні принципи й інші основоположні вимоги під час підготовки до МіО, включаючи нарощування потенціалу співробітників і волонтерів Національних Товариств у проведенні заходів з МіО.

2. КЕРІВНИЦТВО ІЗ ІНДИКАТОРІВ

Керівництво із індикаторів є набором вибіркового індикаторів, які широко застосовують до програм ПСП Національних Товариств різного роду. Хоча кожна програма ПСП буде унікальною для контексту, в якому вона реалізується, і для людей, які в ній беруть участь, певні ключові пріоритетні сфери розподіляються між різними видами програм. Вибіркові індикатори відображають ключові аспекти змін, яких програми ПСП сподіваються досягти. Гід дає широке розуміння змін, які можуть відбутися у результаті діяльності програм ПСП на рівні цілей і результатів. Це дорожня карта для розробки системи МіО та індикаторів для програм ПСП.

3. ІНСТРУМЕНТИ

Інструментарій містить вказівки для збору даних МіО програм ПСП.

МіО для ППА

Заходи, пов'язані з ППА, можуть бути інтегровані в психосоціальні програми або інші програми декількома способами, наприклад, у вигляді навчальних заходів, спрямованих на розвиток навичок співробітників і волонтерів в ППА, і як дії, щоб допомогти людям у стані дистресу. Це означає, що в системі моніторингу і оцінки програми може бути декілька показників, що стосуються ППА.

Нижче наведено приклад того, як заходи ППА можуть бути включені до системи МіО із зазначенням цілей, результатів, індикаторів і засобів перевірки.

**ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ:
ПОЛІПШЕННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТІЙКОСТІ ТА
ЗДАТНОСТІ ПОЛЕГШУВАТИ ЛЮДСЬКІ СТРАЖДАННЯ**

Цільове положення (надання послуги ПС):

Цільове населення посилює та підтримує особисте і міжособистісне благополуччя й потенціал.

Цільове положення для результатів:

Цільові бенефіціари (наприклад, ті що пережили кризові ситуації) вчасно забезпечуються

ППД відповідно до їхніх потреб.

РЕЗУЛЬТАТИ	ІНДИКАТОРИ	СПОСОБИ ПЕРЕВІРКИ
Цільові бенефіціари (наприклад, ті що зазнали кризових ситуацій) отримують першу психологічну допомогу (ППД) своєчасно і відповідно до своїх потреб	Перша психологічна допомога Встановлена кількість цільових бенефіціарів, досягнутих за допомогою ППД, за вказаний період часу від впливу кризового події. Подальші дії та перенаправлення робляться відповідно до їх потреб	Звіт програмного менеджменту: Записи про діяльність персоналу і волонтерів, включаючи документацію з перенаправлення

Інструменти МіО для оцінки ППД

Інструментарій у структурі моніторингу і оцінки МФТЧХ для заходів з надання психологічної підтримки наводить низку різних інструментів, які можна використовувати в циклі керування програмами для вимірювання добробуту, збирання якісних даних і вимірювання стандартів якості.

Ось приклад опитувальника для оцінки потенціалу, де ППД включено як елемент для з'ясування наявних можливостей і прогалин для Національних Товариств із точки зору реалізації якісних ПСП втручань.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ

ППД	Повною мірою	Частково	Зовсім ні	Не знаю
Чи всі волонтери навчені надання ППД?				
Чи є ППД частиною курсу з першої допомоги ?				
Які групи волонтерів пройшли навчання з ППД?	Скільки інструкторів/тренерів ППД у вас є? (напишіть кількість):			

Ось приклад форми оцінки навчання учасників із одного з навчальних модулів у пакеті ППД для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця:

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ					
	Дуже погано	Погано	Середнє	Добре	Відмінно
1. Загалом, як би ви оцінили зміст тренінгу?					
Примітки:					
2. Загальні моменти: Будь ласка, зазначте наскільки ви згодні із наступними твердженнями	Цілком не згоден (-а)	Не згоден (-а)	Згоден (-а)	Цілком згоден (-а)	
2.1 Вміст був цікавим і значимим					
2.2 Тренінг відповідає своїй меті					
3. Знання і навички: Будь ласка, зазначте наскільки ви згодні із наступними твердженнями					
3.1 Я знаю більше про реакцію на дистрес					
3.2 Я знаю, чим є перша психологічна допомога, а чим ні					
3.3 Я розумію три принципи дії: Дивитися, Слухати і Направляти					
3.4 Я практикував/ла надання ППД комусь, хто знаходиться в стані дистресу					
3.5 Я роглянув/ла складні реакції і ситуації					
3.6 Я розумію важливість турботи про себе, коли допомагаю іншим					
4. Наступне допомогло моему розумінню матеріалу					
4.1 Загальне обговорення з групою					
4.2 Презентації					
4.3 Групові вправи					
4.4 Рольові ігри					
5. Фасилітатори					
5.1 Фасилітатор був обізнаний у цій темі					
5.2 Фасилітатор представив матеріал у зрозумілій і логічній формі					
5.3 У фасилітатора були гарні навички фасилітації					
6. Про тренінг загалом					
6.1 Я краще зрозумів/ла принципи першої психологічної допомоги					
6.2 Середовище навчання було безпечним і інклюзивним					
6.3 Загальна тривалість курсу була відповідною					
7. Що на тренінгу пройшло добре?					
8. Що на тренінгу було не так добре?					

Рекомендується, щоб Національні Товариства переглянули структуру моніторингу і оцінки МФТЧХ для заходів з надання психосоціальної підтримки, з тим щоб розробити конкретні інструменти моніторингу і оцінки, які їм необхідні для заходів із ПС, включені до їхніх програм, таких як навчання або надання послуг. Нижче наведено приклад конкретного випадку Гонконгського Товариства Червоного Хреста, який ілюструє, як було розроблено інструменти МіО для забезпечення якості нарощування потенціалу та проведення досліджень з ефективності навчання та надання послуг у межах ППД.

ППД У ГОНКОНГСЬКОМУ ЧЕРВОНОМУ ХРЕСТІ, ФІЛІЇ ТОВАРИСТВА ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА КИТАЮ

Гонконгський Червоний Хрест, філія Товариства Червоного Хреста Китаю, включив ППД як центральний елемент. Із 2004 року основна увага приділяється психосоціальним програмам. Вони розробили детальну та всеосяжну програму навчання й систему МіО для забезпечення якості своєї діяльності з нарощування потенціалу та надання послуг. Існує декілька рівнів навчання у командах ППД у Гонконгському Червоному Хресті, надавачі ППД, лідери з ППД, професійні волонтери та клінічні психологи, які є головними тренерами. Діаграма нижче показує різні вимоги до навчання та деталі цих різних ролей.

РОЗВИТОК ВОЛОНТЕРІВ І КОНТРОЛЬ ЯКОСТІ

Професійні волонтери

- Клінічні психологи та психологи консультанти психоедукаційного напрямку.
- Тренери курсів ППД.
- Тренери волонтерів та професійна підтримка в екстрених службах.

3

Лідери з ППД

- Активно беруть участь як асистенти, у надзвичайних операціях і симуляціях.
- Пройшли курс лідера з ППД зі 100% відвідуваністю.
- Пройшли заключну співбесіду.
- Період призначення – 2 роки.
- Перевірка ефективності кожні два роки.

2

Надавачі ППД

- Перше інтерв'ю.
- Пройшов 18-годинний курс ППД зі 100% відвідуваністю.
- Пройшов атестацію (включаючи письмовий тест, рольову гру та друге інтерв'ю).
- Період призначення – 3 роки із безперервним навчанням.
- Курс підвищення кваліфікації та поновлення сертифіката кожні 3 роки.

1

Після вступної співбесіди слухачі ППД беруть участь у 18-годинному курсі ППД. Після завершення цього курсу вони складають 20-хвилинний письмовий іспит і оцінюються у рольовій практичній вправі для оцінки їхньої майстерності з навичок ППД: Дивитися, Слухати і Направляти. Після проходження оцінки слухачі отримують сертифікати про закінчення навчання ППД і зараховуються до групи волонтерів НКРС PSS. Сертифікат ППД дійсний протягом трьох років.

Потім надавачі ППД починають свою волонтерську роботу за підтримки подальшого навчання, що складається з тренінгів, семінарів і зборів волонтерів. Через три роки вони повинні відвідувати курси підвищення кваліфікації й оцінки після курсу.

Лідери ППД – надавачі ППД, які активно беруть участь як асистенти тренерів, у надзвичайних операціях і в симуляційних вправах. Вони повинні пройти курс навчання лідерів ППД і пройти заключну співбесіду. Лідери ППД призначаються один раз на два роки, після чого їхні результати перевіряються. Лідери ППД надають підтримку надавачам ППД і виконують координуючу роль під час надзвичайних операцій.

Останній рівень надавачів ППД – професійні волонтери. Це, як правило, професіонали, такі як клінічні психологи та психологи консультанти психоедукаційного напрямку, які пройшли навчання з ППД. Вони забезпечують професійну підтримку в службах екстреної допомоги, нагляд за надавачами ППД, а також допомагають у навчанні надавачів і лідерів ППД.

Дослідження із самоефективності й ефективності надання послуг

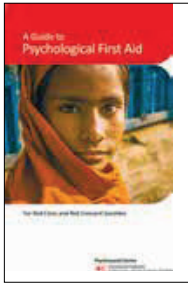
Гонконгський Червоний Хрест провів чотирирічний дослідницький проект для оцінки, передбачуваної самоефективності з надання послуг і передбачуваної ефективності ППД для бенефіціарів з точки зору надавача. У період з листопада 2013 року по липень 2017 року в дослідженні взяло участь 285 надавачів ППД. Учасники заповнили 8-бальну шкалу самоефективності, в якій використовувалася 5-бальна шкала Лайкерта для вимірювання від 1: «не цілком упевнений» до 5 «дуже упевнений». Прикладом елемента зі шкали було «Під час надання послуг, наскільки ви впевнені в основній дії – перенаправленні в партнерські установи, що надають послуги?». Вони також відповіли на питання, використовуючи аналогічні шкали, щоб виміряти, наскільки ефективними, за їх відчуттям, були дії спрямовані на задоволення потреб бенефіціарів. Результати засвідчили, що з точки зору надавачів ППД, усі основні дії ППД були ефективними для задоволення потреб бенефіціарів.

Виклики МіО

Існує декілька проблем щодо оцінки результатів для забезпечення ППД у кризових ситуаціях. Деякі з них пов'язані з тим, як здійснюється ППД. Наприклад, ППД зазвичай є частиною більш широкого континууму стратегій психосоціальної підтримки, і в результаті складно оцінити переваги ППД окремо від інших елементів. Сама ППД також розробляється й реалізується різними способами у різних гуманітарних надзвичайних програмах. Це ускладнює порівняння результатів різних звітів про оцінки результатів ППД.

Існують також проблеми із вимірюванням результатів щодо зустрічі між особою, яка надає ППД, і людиною, яка знаходиться у стані дистресу. Наприклад, іноді може бути неможливо відстежити постраждалого і згодом поставити йому запитання про оцінки того, наскільки корисно було отримувати ППД. Також складно розробити набір запитань для оцінювання, які будуть стосуватися цілої низки дій, які можуть бути реалізовані в ППД. Також для бенефіціарів може бути дуже складно відповісти на запитання оцінки й описати, як відрізняються ППД та інші види підтримки ПС. У їхньому життєвому досвіді інші програми підтримки, такі як надання житла та засобів для існування, можуть поєднуватись із підтримкою через ППД на початкових етапах гуманітарного реагування.

Тому важливо розробити оцінки діяльності ППД на етапі планування програми ПС, щоб адаптувати процеси до умов.

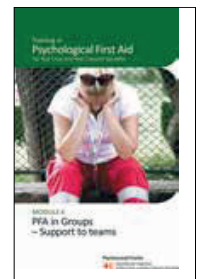
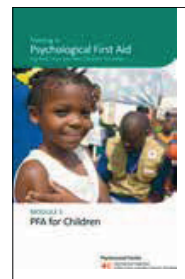
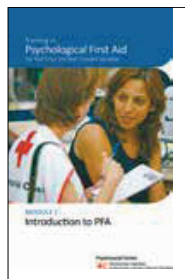


ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ ТОВАРИСТВ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА І ЧЕРВОНОГО ПІВМІСЯЦЯ

Перша психологічна допомога – це простий, але ефективний спосіб допомогти людині у стані дистресу. Вона вміщує приділення уваги реакціям людини, активне слухання і, за необхідності, практичну допомогу, щоб допомогти з вирішення нагальних проблем і задоволення основних потреб. Отримання навичок надання першої психологічної допомоги та розуміння реакції на кризові події допомагає особам, які надають допомогу, допомагати іншим і застосовувати ті ж навички в своєму житті.

Керівництво з першої психологічної допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця складається із декількох частин, які можна використовувати окремо або разом. Воно містить вступне керівництво, короткий буклет і чотири навчальних модулі. Перші два навчальних модуля охоплюють базові навички ППА, третій присвячений ППА для дітей, а четвертий – наданню ППА у групах і командах підтримки.

Ми сподіваємося, що ці матеріали допоможуть співробітникам і волонтерам в їхній основній роботі з надання допомоги іншим. Наша мета – допомогти національним Товариствам у наданні максимально ефективної психосоціальної підтримки людям, яким вони служать.



Психосоціальний центр



Міжнародна федерація Червоного Хреста
та Червоного Півмісяця