

Krótkie wprowadzenie do Pierwszej Pomocy Psychologicznej



Dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża
i Czerwonego Półksiężycy



+CIFRC
Psychosocial Centre



Funded by
the European Union



SPIS TREŚCI

| | |
|---|-----------|
| Czym jest pierwsza pomoc psychologiczna (PPP)? | 4 |
| Kto potrzebuje PPP? | 6 |
| Kiedy udzielać PPP? | 6 |
| Gdzie udzielać PPP? | 6 |
| Kto może udzielać PPP? | 7 |
| Jak udzielać PPP? | 7 |
| Patrz..... | 9 |
| Słuchaj | 11 |
| Połącz..... | 14 |
| PPP dla dzieci | 18 |
| PPP w grupach – wsparcie dla zespołów | 20 |
| Nie szkodzić | 22 |
| Samoopieka | 24 |
| Przydatne informacje dotyczące skierowań | 26 |

Czym jest pierwsza pomoc psychologiczna (PPP)?

PPP¹ to zakres wiedzy i umiejętności, jaki może być wykorzystany, by pomóc osobom w dystresie. To pomaganie innym w uspokojeniu emocji i radzeniu sobie w trudnych sytuacjach.

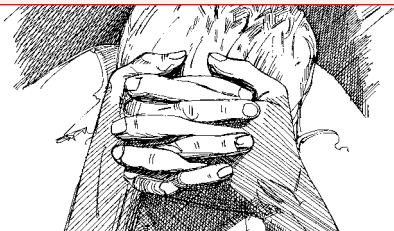


Stres

Stres to stan presji i napięcia, który występuje w różnych sytuacjach. Może być wywołany dowolnymi zmianami – pozytywnymi lub negatywnymi. Stres jest zwyczajną częścią codziennego życia. Jest pozytywny, gdy sprawia, że osiągamy lepsze wyniki, np. podczas testów czy egzaminów. Jednak stres może być również negatywny i może doprowadzić do dystresu i kryzysu.

Dystres

O dystresie mówimy, gdy ktoś nie jest w stanie radzić sobie z wyzwaniami lub sytuacją, z jaką przychodzi mu się mierzyć i gdy nie jest w stanie się do nich zaadaptować. Dystres prowadzi do dyskomfortu fizycznego i emocjonalnego oraz wywołuje cierpienie. Może być spowodowany pojedynczym zdarzeniem kryzysowym lub skumulowanym od dłuższego czasu stresem.



1 Skrótem na pierwszą pomoc psychologiczną stosowanym zamiennie z PPP jest PFA (akronim od *psychological first aid*). Ze względu na praktyczną popularność skrótowca PFA jest on wykorzystywany w następujących publikacjach: "Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej. Moduł 2: podstawy PFA"; "Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej. Moduł 3: PFA dla dzieci"; "Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej. Moduł 4: Pierwsza pomoc psychologiczna w grupach – Wsparcie dla zespołów".

PPP to dbanie o osobę w dystresie, zwracanie uwagi na jej reakcje, aktywne słuchanie i praktyczna pomoc. Jest to wspieranie tej osoby i łączenie jej, w razie potrzeby, z innymi formami pomocy.

W umiejętności z zakresu PPP wchodzi wiedza:

- jak ocenić sytuację
- jakie są powszechne reakcje na zdarzenia kryzysowe
- jak podejść do osoby w dystresie
- jak uspokoić kogoś, kto tego potrzebuje
- jak udzielić wsparcia emocjonalnego i praktycznej pomocy.



Czym jest PPP

- poprawianiem komfortu osoby w dystresie i pomaganiem jej, by poczuła się bezpieczna i spokojna
- oceną potrzeb i problemów
- ochroną przed dalszą krzywdą
- zapewnianiem wsparcia emocjonalnego
- pomaganiem w zaspokajaniu doraźnych, podstawowych potrzeb, jak np. żywność, woda, koc, tymczasowe schronienie
- pomaganiem w dostępie do informacji, usług i wsparcia psychospołecznego.

Czym nie jest PPP

- czymś, czym mogą zajmować się tylko profesjonaliści
- profesjonalnym poradnictwem czy terapią
- zachęcaniem do szczegółowego omawiania zdarzenia, które spowodowało dystres
- proszeniem o analizę tego, co się stało
- naciskaniem na kogoś, by podał szczegóły zdarzenia
- naciskaniem na innych, by dzielili się swoimi uczuciami i reakcjami na dane zdarzenie.

Kto potrzebuje PPP?

PPP może stanowić pomoc do każdej osoby, która znajduje się pod wpływem dystresu. Jednak nie każda osoba może potrzebować lub chcieć pomocy. Niektórzy są w stanie samodzielnie poradzić sobie z trudnymi sytuacjami lub korzystają z pomocy innych, dlatego nie będą potrzebować jej od ciebie.

PPP może pomóc osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, w tym problemów natury społecznej i zdrowotnej. PPP jest również ważną częścią szeroko zakrojonego reagowania na katastrofy, konflikty, przemoc i przymusową migrację.



Pamiętaj

- ludzie reagują na zdarzenia kryzysowe na różne sposoby i o różnym czasie
- nie każdy chce i potrzebuje PPP
- sam fakt, że widzimy lub słyszymy coś przerażającego może powodować dystres
- niektóre osoby radzą sobie samodzielnie i nie potrzebują pomocy.

Kiedy udzielać PPP?

PPP może pomóc na różnych etapach po zdarzeniu kryzysowym. Większość ludzi potrzebuje PPP podczas kryzysu lub krótko po nim. Inni mogą odczuwać dystres dużo później: tygodnie, miesiące a nawet lata po zdarzeniu. Nowe problemy lub wspomnienia, np. podczas rocznicy, mogą przywołać silne emocje i prowadzić do dystresu.

Gdzie udzielać PPP?

PPP można udzielać w dowolnym miejscu, które jest bezpieczne i wygodne dla osoby udzielającej pomocy oraz osoby w dystresie. Może to być w domu, w świetlicy środowiskowej, centrum handlowym, szkole, itd. Miejsce powinno być w miarę możliwości ciche i spokojne.

W wyjątkowo delikatnych sytuacjach, np. gdy ktoś doświadczył przemocy seksualnej, należy poszukać miejsca, gdzie nikt nie usłyszy rozmowy. Dzięki temu zachowamy dyskrecję i szacunek dla godności osoby poszkodowanej.

Kto może udzielać PPP?

Każdy może udzielać PPP – wolontariusze, pierwsze osoby na miejscu zdarzenia, członkowie społeczności. PPP nie jest zarezerwowana wyłącznie dla profesjonalistów, a umiejętności z nią związane nie są trudne do przyswojenia. Większość ludzi zna i stosuje je, nie zdając sobie sprawy, że udzielają PPP. Przykładem takich umiejętności może być aktywne słuchanie, udzielanie pomocy bez oceniania innych, uspokajanie osoby w dystresie, pomaganie w zaspokojeniu doraźnych potrzeb.

Jak udzielać PPP?

Patrz, Słuchaj, Połącz

Działania podejmowane w ramach PPP będą zależne od sytuacji i potrzeb osób, którym pomagasz. Działamy według trzech podstawowych zasad – patrz, słuchaj, połącz.





PATRZ na

- informacje na temat tego, co się stało i co się dzieje
- potrzebujących pomocy
- zagrożenia dla bezpieczeństwa
- rany fizyczne
- doraźne, podstawowe i praktyczne potrzeby
- reakcje emocjonalne.

SŁUCHAJ odnosi się do tego, w jaki sposób osoba pomagająca

- zwraca się do kogoś
- przedstawia się
- poświęca uwagę i aktywnie słucha
- akceptuje uczucia innych
- uspokaja osobę w sytuacji zagrożenia
- pyta o potrzeby i zmartwienia
- pomaga danej osobie w sytuacji zagrożenia znaleźć sposoby na zaspokojenie natychmiastowych potrzeb i rozwiązanie problemów.

POŁĄCZ umożliwia

- dostęp do informacji
- pozostawanie w kontakcie z rodziną i otrzymywanie wsparcia społecznego
- rozwiązywanie praktycznych problemów
- dostęp do usług i różnych form pomocy.

Być może nie będzie potrzeby stosowania wszystkich tych zasad, a czasem któreś z tych działań należy powtórzyć kilkakrotnie lub w różnej kolejności.

PATRZ NA

- informacje na temat tego, co się stało i co się dzieje
- potrzebujących pomocy
- zagrożenia dla bezpieczeństwa
- rany fizyczne
- natychmiastowe podstawowe i praktyczne potrzeby
- reakcje emocjonalne.

STUDIUM PRZYPADKU

Jan wracał późno do domu z pracy samochodem, jechał nieoświetloną drogą krajową. Nagle zauważył cień krowy i światła samochodu nadjeżdżającego w jej kierunku. Kilka sekund później, samochód uderzył w zwierzę.

Jan natychmiast się zatrzymał i zastanawiał się, co powinien zrobić w tej sytuacji. Pierwszym priorytetem było uniknięcie pogorszenia zaistniałej sytuacji, więc Jan machał do samochodów, gdy się zbliżały, by zasignalizować, że mają zwolnić. Później podbiegł do samochodu który wylądował na dachu, dzwoniąc jednocześnie na pogotowie.

Gdy podszedł do samochodu, kierowcy już tam nie było – zdołał wyczołgać się na zewnątrz i uciekał od pojazdu. Jan spokojnym krokiem podszedł do kierowcy i powiedział, że jest po to, by mu pomóc. Kierowca wstał i szedł w jego kierunku, potykając się w oszołomieniu. Jan zdjął swoją kurtkę i zaoferował ją kierowcy. Zapytał go, czy jest ranny i czy coś go boli. Kierowca trzymał się za rękę i powiedział, że chyba jest złamana. Jan zaprowadził go do swojego samochodu i zaoferował, by usiadł na tylnym siedzeniu. Wyjaśnił, że zadzwonił na pogotowie i po policję oraz że mężczyzna jest już bezpieczny. Poinstruował, by w miarę możliwości nie ruszał ręką do momentu, aż przyjedzie pomoc. Mężczyzna siedział, gapiąc się przed siebie, sprawiał wrażenie zupełnie oszołomionego. Powiedział Janowi, że myślał, że umrze, gdy jego samochód wyleciał w powietrze.

Jan przyznał, że również byłby przestraszony, gdyby coś takiego mu się przytrafiło. Zaoferował mu wodę oraz dotrzymanie towarzystwa do momentu przybycia pomocy.



Oznaki poważnego dystresu, które wymagają skierowania do wyspecjalizowanych usług:

Nieraz reakcje emocjonalne są tak silne, że wpływają na codzienne funkcjonowanie. Jeżeli taki stan utrzymuje się u kogoś dłużej niż kilka dni, należy taką osobę skierować po profesjonalną pomoc psychiatryczną, jeżeli jest dostępna.

Wyspecjalizowana pomoc jest potrzebna, gdy ktoś:

- od tygodnia nie może spać, jest zdezorientowany
- z powodu dystresu nie jest w stanie normalnie funkcjonować i dbać o siebie lub swoje dzieci, np. nie je, nie dba o higienę osobistą mimo dostępności łazienek
- traci kontrolę nad swoim zachowaniem i ciężko przewidzieć, co zamierza zrobić
- grozi, że wyrządzi krzywdę sobie lub innym
- zaczyna nadużywać alkoholu lub narkotyków.

Osoby żyjące z zaburzeniami psychicznymi lub przyjmujące na stałe leki przed zdarzeniem kryzysowym, mogą również potrzebować ciągłej profesjonalnej opieki psychiatrycznej.





SŁUCHAJ

SŁUCHAJ odnosi się do tego, w jaki sposób osoba pomagająca

- zwraca się do kogoś
- przedstawia się
- poświęca uwagę i aktywnie słucha
- akceptuje uczucia innych
- uspokaja osobę w sytuacji zagrożenia
- pyta o potrzeby i zmartwienia
- pomaga danej osobie w sytuacji zagrożenia znaleźć sposoby na zaspokojenie doraźnych potrzeb i rozwiązanie problemów.

Zasada „Słuchaj” skupia się na sposobie komunikacji osoby udzielającej pomoc z osobą lub osobami w dystresie od momentu spotkania i początku interakcji.

Słuchanie to nie to samo, co sama czynność wykonywana przy pomocy uszu – to jest słyszenie. Słuchanie to bycie obecnym, poświęcanie uwagi i próba zrozumienia tego, co doświadczyła osoba w dystresie. Słuchanie to również świadomość tego, co ta osoba czuje i czego potrzebuje. To otwartość, zainteresowanie i wrażliwość na jej doświadczenia, ale też czasem milczenie i zrozumienie, jeśli ktoś nie chce rozmawiać.

Uspokajanie i aktywne słuchanie

Tomek spacerował ulicą, gdy nagle usłyszał wrzask i zgiełk dochodzące z jednego ze sklepów po drugiej stronie ulicy. Następnie zobaczył mężczyznę wybiegającego ze sklepu z dużą torbą i bronią w ręce. Mężczyzna podbiegł do samochodu, wsiadł i szybko odjechał.

Tomek pobiegł na drugą stronę ulicy i wbiegł do sklepu. Zastał tam kobietę z kasą, która wrzeszczała i głośno płakała. Sprawiała wrażenie osoby doznającej ataku paniki, gdyż miała problemy z oddychaniem między płaczem a wrzaskami. Tomek powiedział głośno, lecz spokojnie, że już jest bezpieczna, że przestępca już uciekł. Powiedział kobiecie, że zadzwoni na policję i że zostanie z nią do momentu, aż przyjadą.

Kobieta zaczęła się uspokajać i przestała krzyczeć. Wciąż miała problemy z oddychaniem, więc Tomek znalazł krzesło i poprosił, by usiadła. Spokojnie poinstruował ją, by spokojniej oddychała, prosząc ją by poczuła, jak wdychane powietrze wędruje do jej brzucha. Kobieta ścisnęła jego dłoń. Powiedziała, że odczuwa mdłości i że myślała, że zwymiotuje. Tomek zapewnił, że jest przy niej i zostanie do momentu, aż poczuje się lepiej.

Po tym jak kobieta zaczęła normalnie oddychać, Tomek podał jej szklanekę wody i zapytał, czy czuje się już lepiej. Kobieta wzięła szklanekę i przytaknęła. W ciszy wypita wodę. Tomek powiedział, że widział przestępcę, który wybiegł ze sklepu i zauważył, że miał broń. Tomek powiedział kobiecie, że również byłby przerażony w tej sytuacji. Kobieta zaczęła opowiadać, co się stało. Powiedziała, że była zajęta układaniem towaru na półkach za kasą, kiedy złodziej wszedł do sklepu, zaczął krzyczeć i wymachiwał w jej kierunku bronią, żądając by otworzyła kasę. Kobieta wyznała, że myślała, że nie przeżyje.

Tomek słuchał w ciszy, wciąż trzymając kobietę za rękę. Powiedział jej, że była bardzo odważna i dobrze zachowała się w tej sytuacji. Zapytał ją, czy powinien po kogoś zadzwonić, może po kogoś z rodziny, by z nią posiedziało. Kobieta poprosiła, by Tomek zadzwonił do jej męża, który miał do załatwienia kilka spraw na mieście. Tomek został z kobietą do momentu, aż pojawił się jej mąż. Wkrótce przyjechała również policja.

Pomaganie osobie w dystresie w uspokajaniu się

Ważne jest by wiedzieć, co należy zrobić, jeżeli ktoś znajduje się w stanie paniki lub doświadcza silnych reakcji fizycznych na intensywnie stresującą sytuację. Mów do danej osoby niespiesznie, spokojnym tonem, zrozumiałymi i krótkimi zdaniami. Poproś, by ta osoba opisała doświadczane reakcje oraz czy wie, czym mogą być wywołane.

Należy mieć na uwadze, że dolegliwości w obrębie klatki piersowej, trudności z oddychaniem, mogą być spowodowane problemami natury fizycznej, jak np. zawał serca i atak astmy. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do przyczyny złego samopoczucia, upewnij się, że dana osoba otrzyma pomoc medyczną możliwie jak najszybciej.

Zachęcaj osobę poszkodowaną, by oddychała przez nos, by poczuła, jak oddech powoli wypełnia jej brzuch, a następnie by zrobiła wolny wydech ustami. Zapewnij daną osobę, że dyskomfort, jaki odczuwa, szybko minie i że jest bezpieczna i nic jej nie grozi. Wyjaśnij, że dolegliwości ustąpią, gdy poczuje się spokojniejsza. Ważne, by osoba pomagająca zachowała spokój, podczas gdy inni panikują oraz by zrozumiała, że osobie w dystresie uspokojenie się może wydać się trudne oraz że nie będzie chciała zaakceptować pomocy.

POŁĄCZ

POŁĄCZ umożliwia osobie w dystresie

- dostęp do informacji
- pozostawanie w kontakcie z rodziną i otrzymywanie wsparcia społecznego
- rozwiązywanie praktycznych problemów
- dostęp do usług i różnych form pomocy.

Działania oparte na zasadzie „Połącz” dają praktyczne rezultaty, w tym pomoc w dostępie do informacji. Może to się odbyć poprzez psychoedukację lub poprzez połączenie osób poszkodowanych z innymi ludźmi lub usługami, gdzie mogą uzyskać więcej informacji.



Czym jest psychoedukacja?


Psychoedukacja to udzielanie informacji, które pomagają w lepszym zrozumieniu własnych uczuć i zachowań oraz u innych ludzi.

Zapoznaj się z materiałami stworzonymi przez IFRC PS Centre, gdzie znajdziesz więcej informacji na temat psychoedukacji, np. w „Czym jest psychoedukacja? Radzenie sobie z długotrwałym ostrym stresem” oraz „PPP dla dzieci”.



Zasada „Połącz” polega również na łączeniu ludzi z bliskimi i z systemem wsparcia społecznego. Ważne, by osoby udzielające PPP znalazły dostępne formy wsparcia społecznego na danym terenie.

Zasada „Połącz” to również rozwiązywanie praktycznych problemów i ułatwianie dostępu do usług i innych form pomocy. Może to być np. skontaktowanie się z kimś zaufanym, kto może przyjść i wesprzeć osobę w dystresie lub pomoc w dotarciu do domu.



Na końcu publikacji znajdziesz szablon informacji dotyczących skierowań.

Skierowanie po wyspecjalizowaną pomoc

Czasami osoby pod wpływem poważnego dystresu wykazują złożone reakcje, bądź znajdują się w wyjątkowo trudnej sytuacji. Oznacza to, że będą potrzebować więcej wsparcia, niż oferuje PPP. Ważne, by osoba udzielająca PPP rozpoznała tego typu reakcje i sytuacje oraz wiedziała, jak udzielić skierowania po dalszą pomoc. Oto przykłady złożonych sytuacji i reakcji.

Sytuacje złożone

Sytuacje złożone to takie, w których osoba udzielająca PPP nie jest w stanie zapewnić pełnej wymaganej pomocy i musi skierować kogoś w inne miejsce i zaangażować innych. Łatwym sposobem na rozpoznanie złożonych sytuacji jest pytanie, czy musisz zadzwonić do kogoś innego po pomoc.

Z sytuacjami złożonymi mamy do czynienia, gdy:

- ktoś odniósł obrażenia fizyczne, które wymagają opieki medycznej
- ktoś padł ofiarą przemocy na tle seksualnym lub ze względu na płeć
- udzielasz pomocy kilku osobom jednocześnie
- pomagasz takim grupom jak np. dzieci, kobiety, osoby z niepełnościami, które mogą mieć szczególne potrzeby
- pomagasz osobie/osobom ze złożonymi reakcjami.

Reakcje złożone

Reakcje złożone są poważniejsze niż powszechne reakcje na dystres. Osoba wykazująca złożone reakcje, często wymaga skierowania po bardziej wyspecjalizowaną pomoc lub innego rodzaju wsparcie.

Przykładami powszechnych reakcji złożonych są:

Ataki paniki i stany lękowe mogą powodować szybsze bicie serca, płytki oddech, bóle w klatce piersiowej. Osoby doświadczające takich reakcji mogą pocić się bardziej niż zwykle, mieć zawroty głowy, czuć się skołowane i odczuwać mdłości.

Złość i agresywne zachowania to powszechne reakcje na zdarzenia kryzysowe związane z przemocą, lub gdy ktoś doświadcza bardzo dotkliwej straty.

Zachowania autodestrukcyjne i samobójstwo. O zachowaniach autodestrukcyjnych mówimy, gdy ktoś celowo zadaje sobie rany, np. poprzez cięcie lub przypalanie skóry. Samobójstwo to celowe odebranie sobie życia. Osobę, która grozi, że wyrządzi sobie krzywdę lub się zabije należy zawsze brać poważnie i nie opuszczać jej do momentu przybycia dodatkowej pomocy.

Przedłużająca się żałoba występuje wtedy, gdy ktoś nie może zaakceptować straty bliskiej osoby i nie adaptuje się do nowego życia. Żałoba ma wtedy wpływ na codzienne życie danej osoby i jej relacje i kontakty z innymi. Nie jest to reakcja występująca od razu – pojawia się po jakimś czasie. Może prowadzić do ekstremalnego poziomu dystresu, gdy dana osoba musi się zmierzyć z jakimś wyzwaniem, lub gdy coś przypomina jej o smutku.



Problemy ze snem występują często po zdarzeniach kryzysowych. Wiele osób ma problemy z zasypianiem. Niektórzy natomiast śpią więcej niż zazwyczaj i ciężko im się obudzić. Jeżeli zaburzenia snu trwają dłużej niż kilka dni i nocy, mogą doprowadzić do problemów psychologicznych i fizycznych. Poważne problemy ze snem zakłócają codzienne funkcjonowanie, nastrój i relacje z innymi.

Flashbacki (wspomnienia) to odczucie, że dana osoba wróciła do momentu pierwotnego stresującego wydarzenia. Flashbacki są często bardzo realistyczne, mogą dezorientować i przerażać. Nie są oznaką choroby psychicznej. Są normalną reakcją na niezwykłe doświadczenia. Jednak osoba doświadczająca ich może potrzebować pomocy, by się z nimi uporać.

Szkodliwe metody radzenia sobie to łagodzenie bólu narkotykami lub alkoholem, przemocowe i agresywne zachowania lub całkowite odizolowanie się od innych. Pewne czynniki zwiększają ryzyko wystąpienia złożonych reakcji.

Na przykład, gdy dana osoba:

- jest odseparowana od swojej rodziny
- myślała, że umrze
- doświadczyła sytuacji, gdzie czynnik wywołujący dystres był niezwykle poważny
- ma za sobą wcześniejsze traumatyczne doświadczenia
- straciła bliskich
- cierpi na zaburzenia psychologiczne.

PPP dla dzieci

Dzieci mierzą się z podobnymi zagrożeniami i problemami jak dorośli. Są jednak pewne czynniki ryzyka charakterystyczne dla dzieci, w tym np. ryzyko zgubienia się, oddzielenia od rodziców lub opiekunów, wykorzystywanie dzieci i wyzysk.

Dzieci nie rozumieją stresujących wydarzeń w ten sam sposób, co dorośli i inaczej na nie reagują. Ich reakcje różnią się w zależności od ich wieku i stopnia zrozumienia sytuacji. Są jednak pewne ogólne znaki w zachowaniach dzieci, które wskazują na dystres.

O dystresie mówimy, gdy dziecko:

- wykazuje fizyczne oznaki złego samopoczucia, np. trzęsie się, ma bóle głowy, straciło apetyt
- dużo płacze i nie jest w stanie się uspokoić
- jest bardzo przestraszone, panikuje
- jest agresywne, próbuje krzywdzić innych (uderza, kopie, gryzie, itd.)
- zachowuje się w niecodzienny dla siebie sposób
- trzyma się swoich opiekunów i nie odstępkuje ich nawet na krok
- wydaje się zdezorientowane i zagubione
- sprawia wrażenie wycofanego lub bardzo cichego, nie rusza się zbyt dużo
- ukrywa przed innymi ludźmi, trzyma się od nich z daleka
- nie odpowiada innym na pytania, w ogóle się nie odzywa
- jest bardzo wystraszone.

PPP dla dzieci również opiera się na trzech zasadach „Patrz, Słuchaj, Połącz”. Ważne jednak, by mieć na uwadze pewne różnice, w tym fakt, że reakcje dzieci są różne, a nasz sposób komunikowania się z nimi będzie się różnił w zależności od ich wieku.



PPP w grupach – wsparcie dla zespołów

Wielu pracowników i wolontariuszy Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy pracuje w trudnych, skomplikowanych, a czasami niebezpiecznych środowiskach. Wspierają ludzi w podczas kryzysów, zapewniają praktyczną pomoc, zrozumienie i wsparcie emocjonalne. Wolontariusze i pracownicy sami więc mogą być poszkodowani – widzą ból i cierpienie, gdyż często sami pochodzą ze społeczności dotkniętych zdarzeniem kryzysowym.

Spotkania wspierające z PPP to sposób na oferowanie wsparcia pracownikom i wolontariuszom w czasie kryzysu. Tego rodzaju spotkania dają członkom zespołu przestrzeń, by głęboko zastanowić się nad tym, co się stało. Takie spotkania zachęcają zespoły do jasnego zrozumienia wydarzeń i oferują metodę na udzielenie pomocy, np. poprzez wzajemne wsparcie koleżeńskie. Dzięki takim spotkaniom można stwierdzić, kto potrzebuje skierowania po dalszą pomoc bądź wsparcia indywidualnego.

Kiedy udzielać PPP w grupach?

PPP w grupach może być pomocne po tym, jak zespół pracowników bądź wolontariuszy reagował wspólnie na zdarzenie kryzysowe. PPP można stosować również przed zdarzeniem kryzysowym w celu przygotowania członków zespołu. Można również stosować psychoedukację, by ćwiczyć rozpoznawanie oznak dystresu i radzenie sobie z nim.

Po co udzielać PPP w grupach?

PPP w grupach jest dobrym sposobem na pomaganie wielu osobom w tym samym czasie. PPP czerpie z siły i zasobów członków grupy. Zachęca do pozostawania w kontakcie i stosowania wsparcia koleżeńskiego.

Jak udzielać PPP w grupach?

Przy spotkaniach wspierających z PPP stosuje się te same zasady co w przypadku PPP udzielanej indywidualnie: Patrz, Słuchaj, Połącz. Spotkania skupiają się na tym, jak członkowie zespołu rozumieją siebie nawzajem oraz jak reagują poszczególne osoby.



Elementy spotkań wspierających z PPP

1. Sprawdzenie, jak mają się uczestnicy
2. Krótkie podsumowanie faktycznych działań podjętych podczas sytuacji kryzysowej
3. Zapewnienie informacji i psychoedukacji
4. Promowanie samoopieki, wsparcia koleżeńskiego i pozytywnych metod radzenia sobie
5. Łączenie uczestników z informacjami dotyczącymi skierowań w razie potrzeby
6. Zakończenie spotkania i zweryfikowanie, czy wszyscy czują się dobrze i omówienie dalszego postępowania.



Nie szkodzić

Pierwsza pomoc psychologiczna to uspokajanie, wsparcie emocjonalne, aktywne słuchanie i praktyczna pomoc. Nie jest to poradnictwo czy leczenie. Skupia się na zapewnieniu emocjonalnego i praktycznego wsparcia. Osoby udzielające PPP nie potrzebują szczegółowych informacji o osobie, której pomagają. Nie potrzebują też pełnego sprawozdania ze zdarzenia.

Pomagając innym w sposób odpowiedzialny, trzeba mieć na uwadze kilka względów etycznych. To bardzo ważne udzielając pomocy zarówno pojedynczym osobom jak i grupom w dystresie.

Oto lista właściwych i niewłaściwych zachowań podczas udzielania pierwszej pomocy psychologicznej:



| CO ROBIĆ | CZEGO NIE ROBIĆ |
|---|---|
| Szanować prywatność i zachować historię danej osoby w tajemnicy | Łamać zasadę poufności, chyba że jest ku temu poważny powód |
| Udzielać emocjonalnego i praktycznego wsparcia | Szczegółowo wypytywać |
| Zachowywać się odpowiednio, mając na uwadze kulturę danej osoby, wiek i płeć | Okazywać brak szacunku lub wykorzystywać pozycję osoby udzielającej pomocy |
| Aktywnie słuchać | Być rozkojarzonym i myśleć o czymś innym, podczas, gdy ktoś mówi nam coś ważnego |
| Być świadomym swoich własnych uprzedzeń i odłożyć je na bok | Oceniać działania lub uczucia innych |
| Szanować prawo innych osób do podejmowania własnych decyzji i wspierać ich w samopomocy, tak by sami mogli rozwiązać swoje problemy | Mówić komuś, co robić lub jak rozwiązać problem |
| Być szczerym i godnym zaufania | Składać fałszywe obietnice lub udzielać fałszywych informacji |
| Pomagać innym w zaspokajaniu podstawowych potrzeb | Prosić o pieniądze lub przysługi w zamian za udzielenie pomocy |
| Mieć świadomość, gdy coś jest dla nas zbyt trudne i nie możemy sobie z czymś poradzić | Przeceniać własne możliwości |
| Wyjaśnić, że jeżeli ktoś nie życzy sobie teraz naszej pomocy, mogą skorzystać z niej w przyszłości | Wywierać nacisk na osobie, która nie chce naszego wsparcia |
| Zakończyć udzielanie pomocy okazując szacunek danej osobie. | Zakończyć pomoc w sposób nagły, nie udzielając informacji na temat dalszego wsparcia i nie zamykając rozmowy. |

Dbanie o siebie

Odpowiedzialne pomaganie oznacza, że osoba niosąca pomoc innym dba o swoje zdrowie i swój dobrostan. Wspieranie innych w sytuacjach kryzysowych może odbijać się na osobach udzielających pomocy. Mogą one również same doświadczać dystresu. Udzielanie pierwszej pomocy psychologicznej może być trudne fizycznie i emocjonalnie. Interakcja z osobami pod wpływem bardzo silnego stresu nie jest prosta. Może prowadzić do poczucia winy, smutku i frustracji, jeśli osoba pomagająca ma wrażenie, że nie zrobiła dostatecznie dużo.

Osoby udzielające PPP podczas samoopieki mogą stosować zasady „Patrz, Słuchaj, Połącz”.



Patrz

- uważnie obserwuj swoje reakcje
- rozpoznaj, kiedy reakcje są oznakami stresu lub wypalenia.

Słuchaj

- wsłuchaj się w sposób, w jaki reakcje na ciebie wpływają
- zaakceptuj swoje uczucia
- spróbuj rozpoznać, co w największym stopniu wpływa na twoje reakcje, by móc zdecydować, jak sobie poradzić.

Połącz

- połącz się z innymi. Sięgnij po dalszą pomoc, czy to w domu, czy w pracy
- wykonuj aktywności, które pomogą chronić twój dobrostan.



Indywidualne czynniki ochronne

- Przynależność do grupy
- Przekonanie o głębszym znaczeniu wykonywanej pracy
- Motywacja do niesienia pomocy innym
- Utrzymywanie dziennej rutyny i struktur
- Umiejętność odcięcia się od pracy i odpoczynku
- Znajomość dostępnych form pomocy w razie potrzeby
- Podtrzymywanie własnych praktyk kulturowych i wyznań
- Przynależność do opiekuńczej rodziny lub społeczności.

Organizacyjne czynniki ochronne

- Regularne spotkania, gromadzące wszystkich pracowników i wolontariuszy, które wzmacniają poczucie przynależności do grupy
- Kultura organizacji, gdzie wszyscy mogą otwarcie rozmawiać, dzielić się swoimi problemami przy poszanowaniu zasady poufności
- Okazywanie wdzięczności za pracę wolontariuszy
- Rozsądne warunki pracy, uregulowane strategiami i polityką organizacji
- Zapewnienie jasnych informacji na temat dostępu do oferowanych form wsparcia.

Przydatne informacje dotyczące skierowań

Wykorzystaj poniższą tabelkę do notowania danych kontaktowych usług dostępnych w danym regionie, do których możesz kierować osoby poszkodowane. (Dodaj inne usługi, które nie zostały wymienione.) Pamiętaj o aktualizowaniu listy.

| Służby i usługi, gdzie kierujemy po pomoc | Dane kontaktowe |
|--|-----------------|
| Służby ratownicze | |
| Policja | |
| Straż Pożarna | |
| Pogotowie ratunkowe | |
| Służby ochrony dzieci | |
| | |
| | |
| | |
| Ochrona zdrowia | |
| | |
| | |
| | |
| Pomoc i wsparcie dla ofiar przemocy na tle seksualnym i ze względu na płeć | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Krótkie wprowadzenie do pierwszej pomocy psychologicznej

Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca Centrum Wsparcia Psychospołecznego

Blegdamsvej 27, DK-2100 Kopenhaga, Dania

Tel: +45 35 25 92 00 · e-mail: psychosocialcentre@ifrc.org · www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center · Twitter: @IFRC_PS_Centre

Program pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca został opracowany przez Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC.

Obejmuje on:

- Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca
 - Krótkie wprowadzenie do pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca
 - Szkolenie z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca:
 - Moduł 1. Wprowadzenie do PPP (4 do 5 godzin)
 - Moduł 2. Podstawy PPP (8 do 9 godzin)
 - Moduł 3. PPP dla dzieci (8 do 9 godzin)
 - Moduł 4. PFA w grupach – Wsparcie dla zespołów (21 godzin – 3 dni)
-

Redaktorzy naczelni: Louise Vinther-Larsen and Nana Wiedemann

Autor: Pernille Hansen

Wsparcie dodatkowe: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Recenzenci: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

Pragniemy wyrazić wdzięczność Oddziałowi Chińskiego Czerwonego Krzyża w Hongkongu za hojne wsparcie w organizacji szkoleń pilotażowych oraz za ich wkład i opinie na temat szkoleń i materiałów pisemnych. Chcemy również podziękować uczestnikom szkolenia pilotażowego Modułu 4: PFA w grupach – wsparcie dla zespołów, przeprowadzonego w Kopenhadze, w październiku 2018 r.

Podziękowania kierujemy również do Islandzkiego Czerwonego Krzyża oraz DANIDA za dofinansowanie i wsparcie w opracowaniu materiałów.

Produkcja: Pernille Hansen **Projekt:** Michael Mossefin/Paramedia/12007

Fotografia na okładce: Yoshi Shimizu **ISBN:** 978087-92490-7

Sugerowany zapis źródła: *Przewodnik po pierwszej pomocy psychologicznej dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca*, Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC, Kopenhaga, 2018. W przypadku chęci tłumaczenia lub adaptacji którejkolwiek z części podręczników, należy skontaktować się z Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC. Czekamy na Państwa komentarze, sugestie i opinie pod adresem mailowym: psychosocialcentre@ifrc.org. Centrum Wsparcia Psychospołecznego IFRC jest prowadzone i wspierane przez Duński Czerwony Krzyż

© Centrum Wsparcia Psychospołecznego Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń

Centrum Wsparcia Psychospołecznego



+C IFRC
Psychosocial Centre



**Funded by
the European Union**



Pierwsza Pomoc Psychologiczna dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy

Pierwsza pomoc psychologiczna jest prostym, lecz skutecznym sposobem niesienia pomocy osobie w dystresie. To zwracanie uwagi na reakcje tej osoby, aktywne słuchanie i, o ile jest to potrzebne, praktyczne wsparcie w zaspokajaniu podstawowych i doraźnych potrzeb. Przyswojenie umiejętności z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej, jak również zrozumienie możliwych reakcji na zdarzenia kryzysowe daje wolontariuszom i pracownikom siłę, by stosować te umiejętności również w życiu prywatnym.

Pierwsza pomoc psychologiczna dla Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy to materiały składające się z kilku części, które można stosować osobno lub razem. Zawiera przewodnik wprowadzający, krótką broszurę i podręczniki szkoleniowe z czterema modułami. Pierwsze dwa moduły to podstawowe umiejętności z zakresu PPP, trzeci to PPP dla dzieci a czwarty to PPP w grupach i wspieranie zespołów.

Mamy nadzieję, że te materiały wesprą pracowników i wolontariuszy w ich pracy, w której centrum leży niesienie pomocy innym. Naszym celem jest pomoc Stowarzyszeniom Krajowym w oferowaniu możliwie najskuteczniejszego wsparcia psychospołecznego swoim beneficjentom.

