

Kratki uvod u psihološku prvu pomoć



za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca



Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



SADRŽAJ

Što je psihološka prva pomoć?	4
Kome je potrebna psihološka prva pomoć?	6
Kada pružiti psihološku prvu pomoć?	6
Gdje pružiti psihološku prvu pomoć?	6
Tko može pružiti psihološku prvu pomoć?	7
Kako pružiti psihološku prvu pomoć?.....	7
Gledati	9
Slušati	11
Povezivati	14
Psihološka prva pomoć za djecu.....	18
Psihološka prva pomoć za grupe – podrška timovima.....	20
Ne čini štetu	22
Brinuti o sebi	24
Korisni podaci za kontakt	26

Što je psihološka prva pomoć?

Psihološka prva pomoć (PPP) odnosi se na skup znanja i vještina kojima osobama u distresu pomažemo da se smire i svladaju teške životne situacije.



Stres

Stres je stanje u kojem osoba osjeća pritisak ili napetost, a javlja se u različitim situacijama. Uzrok stresa može biti bilo koja pozitivna ili negativna promjena. Stres je dio svakodnevice. Pozitivan je kad zbog njega dobro funkcioniramo, na primjer na ispitu. No može biti negativan ako dovede do distresa ili krize.

Distres

Distres se javlja kad osoba nije u stanju nositi se s teškoćama ili se prilagoditi situaciji u kojoj se našla. Distres uzrokuje fizičku i emocionalnu nelagodu i patnju. Može biti posljedica jednog kriznog događaja ili dugotrajne izloženosti stresu.



PPP uključuje brigu za osobe koje su visoko uznemirene, odnosno u distresu, obraćanje pažnje na njihove reakcije, aktivno slušanje i praktičnu pomoć te podrazumijeva pružanje podrške i povezivanje s relevantnim organizacijama i institucijama radi pružanja pomoći.

Imati vještine pružanja psihološke prve pomoći znači:

- znati procijeniti situaciju
- poznavati uobičajene reakcije na krize
- znati pristupiti osobi u distresu
- znati smiriti uznemirenu osobu
- znati pružiti emocionalnu podršku i praktičnu pomoć.



PPP znači...

- utješiti uznemirenu osobu i pomoći joj da se umiri i osjeća sigurno
- procijeniti potrebe i teškoće
- zaštititi osobu od daljnje štete
- pružiti emocionalnu podršku
- pomoći u zadovoljavanju osnovnih potreba, na primjer potrebe za hranom ili vodom, pokrivačem ili privremenim smještajem
- pomoći osobama u distresu da dođu do informacija, službi i socijalne podrške.

PPP ne znači...

- da se time bave samo stručnjaci
- pružanje stručnog savjetovanja ili terapije
- detaljan razgovor o događaju koji je uzrokovao distres
- tražiti od osobe da analizira što joj se dogodilo
- vršiti pritisak na osobu da govori o detaljima stresnog događaja
- siliti osobu da podijeli svoje osjećaje i reakcije na neki događaj.

Kome je potrebna psihološka prva pomoć?

Psihološka prva pomoć može biti korisna svim osobama u distresu, ali je možda neće sve osobe trebati ili željeti. Neke osobe uspijevaju teške situacije svladati samostalno ili uz pomoć drugih pa im PPP nije potrebna.

PPP može pomoći osobama koje prolaze osobne krize, na primjer onima koje imaju socijalne teškoće ili teškoće sa zdravljem, ali i onima koje se suočavaju s kriznim situacijama velikih razmjera kao što su prirodne katastrofe, ratni sukobi i nasilje te prisilna migracija.



Imajte na umu

- svatko na krize reagira drugačije i u svoje vrijeme
- neke osobe ne žele ili ne trebaju PPP
- distres može nastati ako osoba doživi zastrašujuće iskustvo
- neke osobe uspijevaju se same nositi s teškoćama i ne trebaju pomoć.

Kada pružiti psihološku prvu pomoć?

Psihološka prva pomoć može se pružiti u bilo kojem trenutku nakon kriznog događaja. Većini je psihološka prva pomoć potrebna tijekom ili neposredno nakon kriznog događaja dok se kod drugih distres javlja mjesecima ili čak godinama kasnije. Distres mogu prouzročiti nove teškoće ili sjećanja potaknuta obilježavanjem obljetnice kriznog događaja.

Gdje pružiti psihološku prvu pomoć?

Psihološka prva pomoć može se pružiti na bilo kojem mjestu na kojem se pomaže i osoba u distresu osjećaju sigurno i ugodno, na primjer u domu pogođene osobe, društvenom centru, trgovačkom centru, školi i slično. Po mogućnosti odaberite tiho i mirno mjesto.

U osjetljivim situacijama, na primjer kad se radi o osobi koja je doživjela seksualno zlostavljanje, nastojte pronaći mjesto na kojem druge osobe ne mogu čuti vaš razgovor. Na taj način štitate privatnost i dostojanstvo osobe u distresu.

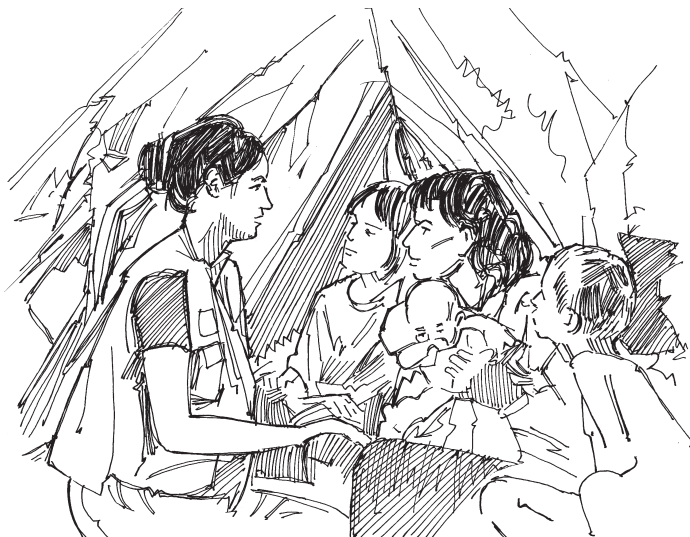
Tko može pružiti psihološku prvu pomoć?

Svatko može pružiti psihološku prvu pomoć: volonteri i zaposlenici, članovi interventnog tima, građani. Pružanje psihološke prve pomoći nije rezervirano samo za stručnjake. Vještine potrebne za pružanje psihološke prve pomoći lako je usvojiti. Većina ljudi ih već posjeduje i ne znajući da se radi o vještinama koje su potrebne za PPP. One među ostalim uključuju aktivno slušanje, pomaganje bez osuđivanja, umirivanje osobe u distresu i zbrinjavanje nećijih najnužnijih potreba.

Kako pružiti psihološku prvu pomoć?

Gledati, slušati i povezivati

Djelovanje u okviru psihološke prve pomoći ovisi o situaciji i potrebama pogođenih osoba, a očituje se u tri osnovne aktivnosti – gledanje, slušanje i povezivanje.





GLEDATI

- saznati što se dogodilo i što se trenutno zbiva
- utvrditi kome treba pomoć
- utvrditi rizike za sigurnost
- utvrditi ima li fizičkih ozljeda
- utvrditi osnovne i praktične potrebe
- pratiti emocionalne reakcije.

SLUŠATI

- znati pristupiti pogođenoj osobi
- primjereno se predstaviti
- obraćati pažnju i aktivno slušati
- prihvatiti tuđe osjećaje
- umiriti osobu u distresu
- upitati o potrebama i brigama
- pomoći osobi u distresu u traženju rješenja za neposredne potrebe i teškoće.

POVEZIVATI

- pomoći pogođenim osobama da dođu do informacija
- pomoći im da se povežu s bliskim osobama i ostvare pristup socijalnoj podršci
- pomoći im da se uhvate ukoštac s praktičnim teškoćama
- pomoći im da stupe u kontakt s relevantnim službama i ostvare pristup drugim oblicima pomoći.

Vjerojatno nećete morati poduzimati sve te radnje. Neke ćete pak morati više puta ponoviti ili ih odraditi drugim redoslijedom.

GLEDATI

- saznati što se dogodilo i što se trenutno zbiva
- utvrditi kome treba pomoć
- utvrditi rizike za sigurnost
- utvrditi ima li fizičkih ozljeda
- utvrditi osnovne i praktične potrebe
- pratiti emocionalne reakcije.

PRIMJER

Vraćajući se kasno navečer s posla mračnom seoskom cestom Ivan odjednom u svjetlima automobila iz suprotnog smjera ugleda obrise krave, a nekoliko sekundi kasnije svjedoči i sudaru.

Ivan se odmah zaustavi, promisli i odluči da je najvažnije spriječiti drugu nesreću. Uspori promet iz suprotnog smjera, a zatim krene prema prevrnutom automobilu i pozove hitnu pomoć.

Došavši do automobila, primijeti da se vozač uspio izvući i da se udaljava od vozila. Tetura i djeluje ošamućeno. Ivan mu smireno pristupi i ponudi svoju pomoć. Skine jaknu i zagrne unesrećenog vozača. Upita ga je li ozlijeđen i boli li ga što. Pridržavajući ruku, vozač kaže da misli da je slomljena. Ivan ga doprati do svojeg vozila i kaže mu neka sjedne na stražnje sjedalo. Objasni mu da je pozvao hitnu pomoć i policiju i da je sada na sigurnome. Upozori ga neka do dolaska pomoći ruku drži što mirnije. Vozač ukočeno gleda pred sebe i izgleda potpuno izgubljeno. Prizna Ivanu da je u trenutku kad je automobil poletio u zrak mislio da će umrijeti.

Ivan mu odgovori da bi se i on u toj situaciji prestrašio. Ponudi mu vode i kaže da će ostati uz njega do dolaska pomoći.

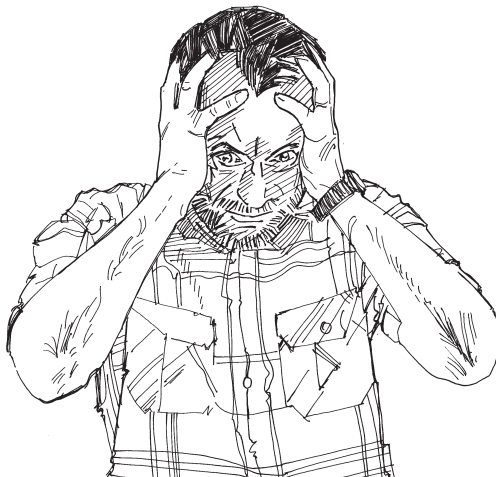
Znakovi visoke uznemirenosti zbog kojih osobu treba uputiti na specijalizirane službe:

U nekim slučajevima snažne emocionalne reakcije mogu utjecati na svakodnevno funkcioniranje. Ako takve reakcije potraju više od nekoliko dana, osobu treba uputiti na stručnjaka za mentalno zdravlje.

Kome treba stručna pomoć?

- osobi koja više od tjedan dana ne može spavati i djeluje smeteno
- osobi koja nije u stanju na uobičajen način svladavati svakodnevicu i brinuti o sebi i svojoj djeci, na primjer ako osoba zanemaruje prehranu i higijenu iako ima pristup hrani i sanitarijama
- osobi koja izgubi kontrolu i postane nepredvidljiva
- osobi koja prijeti da će naškoditi sebi ili drugima
- osobi koje počne uzimati drogu i/ili piti alkohol.

Osobama koje su prije proživljavanja distresa imale psihološki poremećaj ili uzimale lijekove također može biti potrebna kontinuirana pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje.





SLUŠATI

SLUŠATI znači

- znati pristupiti pogođenoj osobi
- primjereno se predstaviti
- obraćati pažnju i aktivno slušati
- prihvatiti tuđe osjećaje
- umiriti osobu u distresu
- upitati o potrebama i brigama
- pomoći osobi u distresu u traženju rješenja za neposredne potrebe i teškoće.

Slušanje se odnosi na način komunikacije pomagača s osobom u distresu od trenutka pristupanja i početka interakcije.

To je mnogo više od slušanja ušima, odnosno sluha.

Slušanje znači da smo prisutni u konkretnom trenutku, da obraćamo pažnju i nastojimo shvatiti što se osobi u distresu dogodilo. Znači da uviđamo što osoba osjeća i što joj treba. Znači da smo otvoreni, zainteresirani i da imamo razumijevanja za ono što osoba u distresu proživljava. To isto tako znači da znamo prepoznati kad netko ne želi razgovarati i kad je trenutak za tišinu.

Umirivanje i aktivno slušanje

Hodajući ulicom Tomislav začuje vrskanje i metež u jednoj od trgovina preko puta. Primijeti muškarca kako s velikom vrećom i pištoljem istrčava iz trgovine, utrčava u auto i bježi.

Tomislav pretrči cestu i uđe u trgovinu. Žena iza blagajne vrišti i glasno plače. Tomislavu se čini da ima napadaj panike pa joj glasno, ali smireno kaže da je sada sigurna i da je pljačkaš otišao te da će pozvati policiju i ostati s njom dok policija ne dođe.

Žena se počne smirivati no i dalje teško diše pa Tomislav dohvati stolicu i ponudi joj da sjedne. Daje joj upute kako da smiri disanje i kaže joj neka osjeti kako joj kod udisaja zrak prolazi tijelom sve do trbuha. Ona ga čvrsto uhvati za ruku. Kaže da joj je mučno i da misli da će povratiti. Tomislav joj potvrdi da je uz nju i da će ostati s njom dok joj ne bude bolje.

Nakon nekog vremena žena počne normalno disati. Tomislav joj donese čašu vode i upita je kako se osjeća. Ona prihvati čašu, kimne i bez riječi popije vodu. Kad Tomislav primijeti da se smirila, kaže joj da je vidio pljačkaša kako izlazi iz trgovine s pištoljem. Zatim pričekava, a žena mu nakon nekog vremena odgovori da se strašno uplašila i da je mislila da će umrijeti.

Tomislav je bez riječi sluša i cijelo vrijeme drži za ruku. Pohvali je na hrabrosti i dobroj reakciji. Upita je treba li možda pozvati nekog člana obitelji da bude s njom. Ona ga zamoli da nazove njezina supruga koji u gradu obavlja kupovinu. Tomislav ostane uz ženu do dolaska supruga i policije.



Kako pomoći osobi u distresu da se smiri

Osobi koja je u panici ili koja proživljava fizičku reakciju na stresnu situaciju važno je pružiti adekvatnu pomoć. Obraćajte se osobi smireno, jasnim i kratkim rečenicama, bez požurivanja. Upitajte osobu koje simptome ima i zna li što ih uzrokuje.

Bolovi u prsima i nedostatak zraka mogu imati i fizičke uzroke, kao što je srčani udar ili astma. Ako niste sigurni u uzrok simptoma, pobrinite se da osoba što prije dobije liječničku pomoć.

Govorite osobi neka udiše kroz nos, osjeti kako joj se trbuh polako puni zrakom i zatim polako izdahne kroz usta. Uvjerite osobu da je na sigurnome i da joj se neće dogoditi ništa loše. Objasnite joj da će osjećaj nelagode i simptomi splasnuti čim se umiri i čim napetost popusti.

Važno je da pomagač ostane smiren ako je osoba u distresu u panici i da shvaća da se osobi teško smiriti i prihvatiti pomoć.

POVEZIVATI

Povezivati znači

- pomoći pogođenim osobama da dođu do informacija
- pomoći im da se povežu s bliskim osobama i ostvare pristup socijalnoj podršci
- pomoći im da se uhvate ukoštac s praktičnim teškoćama
- pomoći im da stupe u kontakt s relevantnim službama i ostvare pristup drugim oblicima pomoći.

Aktivnosti povezivanja imaju konkretne rezultate, kao što je pomaganje osobama u distresu da do potrebnih informacije dođu kroz psihoedukaciju ili povezivanjem s drugim ljudima ili službama koji im mogu pružiti više informacija.



Što je psihoedukacija?

Psihoedukacija podrazumijeva informiranje osobe u distresu kako bi bolje razumjela vlastito ponašanje, svoje osjećaje i osjećaje drugih.

Više informacija potražite u materijalima Referentnog centra IFRC-a za psihosocijalnu podršku. Na primjer, *Što je psihoedukacija? Kako se nositi s akutnim stresom i Psihološka prva pomoć za djecu.*



Povezivanje se odnosi na pomoć osobama u distresu da se povežu s bliskim osobama i ostvare pristup socijalnoj podršci. Pružatelji psihološke prve pomoći trebali bi biti informirani o oblicima socijalne podrške koji su dostupni na određenom području.

Aktivnosti povezivanja uključuju i bavljenje praktičnim teškoćama i osiguravanje pristupa nadležnim službama i drugim oblicima pomoći, kao što su stupanje u kontakt s nekime tko može biti uz osobu u distresu ili organiziranje prijevoza kući.



Predložak obrasca s podacima za kontakt nalazi se pri kraju brošure.

Upućivanje osobe na specijaliziranu pomoć

Osobe u distresu mogu doživjeti složenu reakciju ili se nalaziti u složenoj situaciji. U tom slučaju potrebno im je više od PPP-a. Važno je da pružatelji PPP-a prepoznaju te vrste reakcija i situacija i da znaju kako osobu uputiti na opsežniju pomoć. Pogledajte neke primjere složenih situacija i reakcija.

Složene situacije

O složenim situacijama govorimo kad pružatelj psihološke prve pomoći ne može pružiti svu potrebnu pomoć pa mora zatražiti pomoć drugih ili osobu uputiti na druge. Složenu situaciju najlakše je prepoznati po tome što morate zatražiti pomoć drugih osoba.

Primjeri složenih situacija:

- osoba je ozlijeđena i treba joj medicinska pomoć
- osoba je doživjela rodno uvjetovano nasilje
- pomažete većem broju osoba istovremeno
- pomažete grupama kao što su djeca, žene ili osobe s invaliditetom, koje mogu imati specifične potrebe
- pomažete jednoj ili više osoba sa složenim reakcijama.

Složene reakcije

Složene reakcije ozbiljnije su od uobičajenih reakcija na distres. Osobu sa složenom reakcijom obično treba uputiti na specijaliziranu pomoć ili neku drugu vrstu podrške.

Primjeri uobičajenih složenih reakcija:

Napadaji panike i anksioznost mogu uzrokovati ubrzani puls, nedostatak zraka i bol u prsima. Može se javiti pojačano znojenje, vrtoglavica ili ošamućenost i nagon na povraćanje.

Ljuttja i agresivno ponašanje uobičajene su reakcije na krizu u situacijama nasilja ili teškog gubitka.

Samoozljeđivanje i pokušaj ili prijetnja samoubojstvom. Samoozljeđivanje je namjerno ozljeđivanje vlastitog tijela, na primjer rezanjem ili paljenjem kože. Samoubojstvo je namjerno oduzimanje vlastitog života. Važno je da osobu koja prijeti da će se ozlijediti ili oduzeti si život shvatimo ozbiljno i da je do dolaska pomoći ne ostavljamo samu.

Dugotrajno žalovanje stanje je u kojem je osobi teško prihvatiti i integrirati gubitak voljene osobe. Utječe na svakodnevno funkcioniranje i ostvarivanje odnosa s drugim ljudima. Ne radi se o neposrednoj reakciji, već o reakciji koja se razvija tijekom vremena. Može se razviti u ekstreman distress ako se osoba suoči s novim teškoćama ili ako je nešto podsjeti na njezinu žalost.



Teškoće sa spavanjem često se javljaju nakon proživljanja krize. Mnogima bude teško zaspati, a neki spavaju više nego inače i teško se bude. Ako teškoće sa spavanjem potraju, mogu se pojaviti fizičke i psihološke tegobe. Ozbiljne teškoće sa spavanjem ometaju svakodnevne aktivnosti, utječu na raspoloženje i na međuljudske odnose.

Namećuća sjećanja (flashbackovi) vraćaju osobu u trenutak stresnog događaja. Često se čine stvarnima i mogu biti zbunjujući i zastrašujući. Ne predstavljaju znak mentalne bolesti, već normalnu reakciju na abnormalna iskustva. Međutim, osobi može trebati pomoć da se s njima nosi.

Štetne metode nošenja s teškoćama uključuju uzimanje droge ili alkohola, nasilnost ili agresivnost ili izoliranje od drugih ljudi.

Neki čimbenici mogu povećati rizik od pojave složenih reakcija.

Na primjer:

- osoba je odvojena od svoje obitelji
- osoba je mislila da će umrijeti
- osoba je bila izložena velikim strahotama
- osoba je imala ranija traumatična iskustva
- osoba je izgubila voljene osobe
- osoba ima postojeći psihološki poremećaj.

Psihološka prva pomoć za djecu

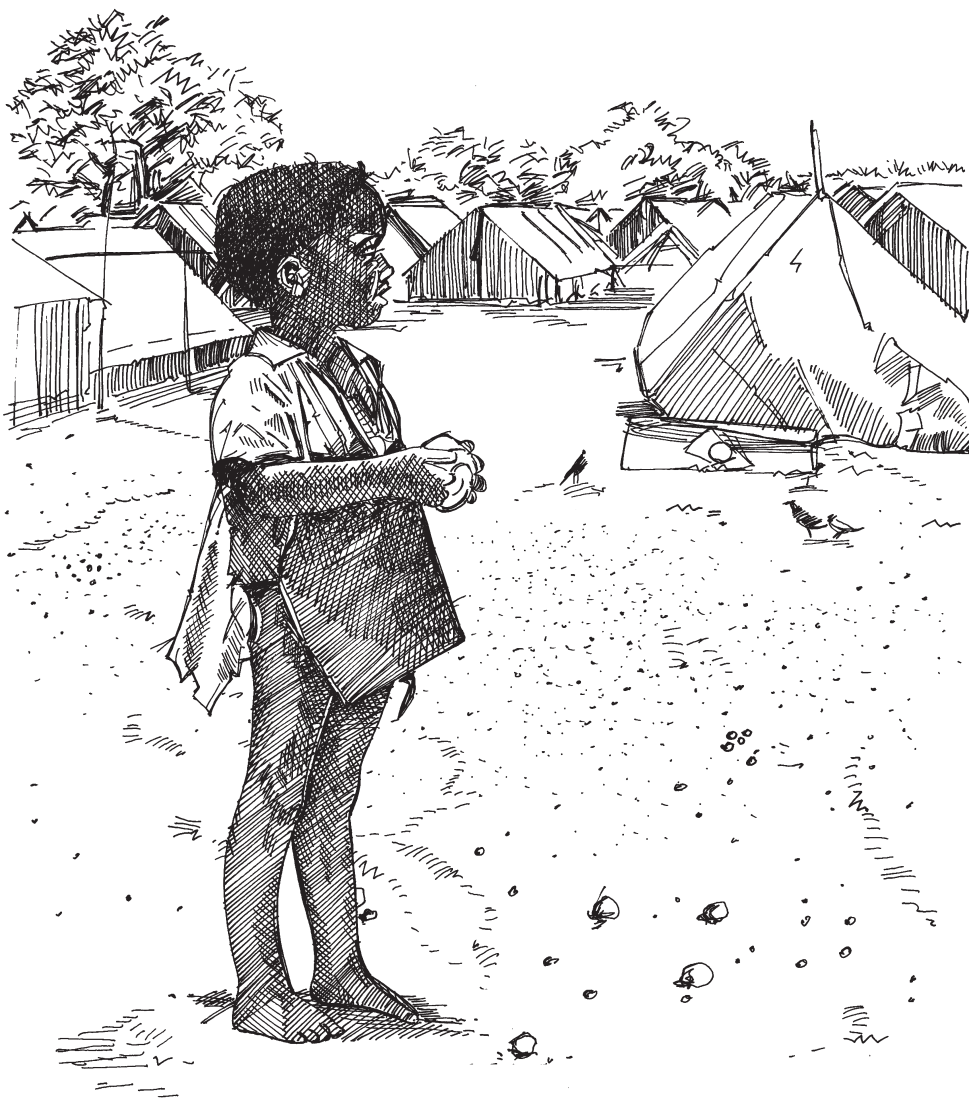
Djeca se suočavaju sa sličnim rizicima i teškoćama kao i odrasli. No neki rizici, poput gubitka ili razdvajanja od roditelja i skrbnika, maloljetničko zlostavljanje i iskorištavanje, specifični su za djecu.

Djeca ne shvaćaju stresne događaje kao odrasli i drugačije reaguju. Dječje reakcije razlikuju se ovisno o dobi i stupnju razumijevanja situacije. Međutim, po nekim općenitim znakovima u djetetovu ponašanju možemo prepoznati da je ono u distresu.

Na primjer:

- ima fizičke simptome, npr. drhti, ima glavobolje, nema apetita, žali se na tegobe i bolove
- mnogo plače i ne prestaje plakati
- vrlo je uzrujano i u panici
- agresivno je i nanosi bol drugima (tuče se, udara, grize i sl.)
- ponaša se neuobičajeno
- ne udaljava se od pružatelja skrbi
- izgleda zbunjeno i izgubljeno
- povučeno je ili vrlo tiho i malo se ili uopće ne kreće
- skriva se od drugih ljudi i ne prilazi im
- ne komunicira s drugima, uopće ne govori
- vrlo je uplašeno.

Pružanje psihološke prve pomoći djeci također se temelji na gledanju, slušanju i povezivanju. No ne smijemo zaboraviti da djeca reaguju znatno drugačije od odraslih i da komunikaciju s djetetom treba prilagoditi njegovoj dobi.



PPP za grupe – podrška timovima

Djelatnici i volonteri Crvenog križa i Crvenog polumjeseca često rade u teškim, složenim, a ponekad i opasnim okruženjima. Pomažu osobama koje prolaze kroz krizu pružajući im praktičnu pomoć, razumijevanje i emocionalnu potporu. Volonteri i djelatnici i sami mogu biti duboko potreseni situacijom. Uočavaju bol i patnju jer su i sami često iz pogođenih zajednica.

Sastanci za PPP i podršku prilika su za djelatnike i volontere da i sami tijekom i nakon krize dobiju potporu. Za članove tima ti su sastanci prostor u kojem mogu dublje promišljati o onome što su proživjeli i bolje shvatiti što se dogodilo. Prilika su da članovi kroz vršnjačku podršku pomognu jedni drugima, ali i da se utvrde potrebe za daljnjom ili individualnom podrškom.

Kad se PPP pruža u grupi?

Pružanje PPP-a u grupi korisno je nakon što određeni tim djelatnika ili volontera zajednički odgovori na neku krizu. Može poslužiti i za pripremu članova tima na krizne događaje. Psihoedukacija je dobar način za rad na prepoznavanju simptoma i nošenju s distresom.

Zašto PPP pružati u grupi?

Radom u grupi psihološku prvu pomoć pružamo većem broju ljudi odjednom i bolje koristimo snage i kapacitete članova grupe. Poticemo i bolje povezivanje, na primjer kroz vršnjačku podršku.

Kako pružati PPP u grupi?

Sastanci za PPP i podršku za grupe temelje se na istim načelima koja se primjenjuju u radu s pojedincima: gledati, slušati i povezivati. U fokus sastanaka stavljaju se odnosi među članovima grupe, ali i reakcije pojedinaca.





Elementi sastanka za PPP i podršku

1. upitati sudionike kako su
2. ukratko rekapitulirati činjenice o aktivnostima koje su poduzete u kriznoj situaciji
3. pružiti informacije i psihoedukaciju
4. promicati brigu o samome sebi, vršnjačku podršku i pozitivne metode nošenja s teškoćama
5. po potrebi uputiti sudionike na daljnju pomoć
6. na kraju sastanka provjeriti jesu li svi dobro i razgovarati o daljnjim koracima.

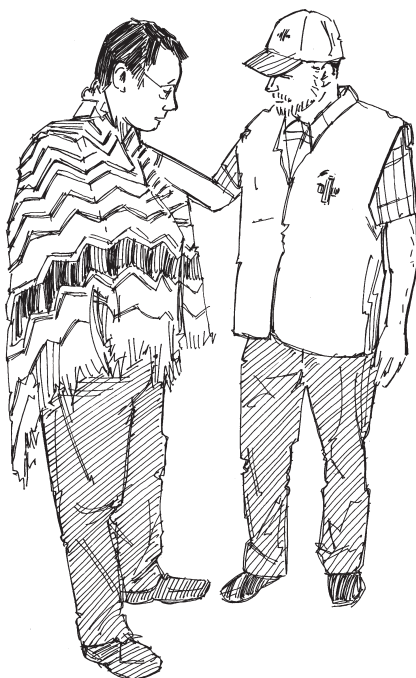


Ne čini štetu

Psihološka prva pomoć podrazumijeva umirivanje, emocionalnu podršku, aktivno slušanje i praktičnu pomoć. Ne radi se o savjetovanju ili terapiji, već je fokus na pružanju emocionalne i praktične podrške. Pomagači ne moraju imati detaljne informacije o osobi kojoj pomažu, ali trebaju poznavati sve okolnosti događaja koji je doveo do distresa.

Kod odgovornog pomaganja pojedincima i grupama u distresu važno je voditi računa o brojim etičkim pitanjima.

U nastavku se nalazi popis onoga što činiti i što ne činiti kad nekome na odgovoran način pružamo psihološku prvu pomoć:



ŠTO ČINITI	ŠTO NE ČINITI
poštovati privatnost pogođene osobe i čuvati povjerljivost onoga što vam ispriča	kršiti povjerljivost, osim ako imate opravdan razlog
pružiti emocionalnu i praktičnu podršku	previše ispitivati
ponašati se primjereno s obzirom na kulturu, dob i spol osobe u distresu	iskazivati nepoštovanje ili zlorabiti ulogu pomagača
aktivno slušati	biti dekoncentriran i misliti na druge stvari dok vam netko govori nešto važno
biti svjestan vlastitih pristranosti i predrasuda i nadvladati ih	osuđivati osobu zbog njezinih postupaka i osjećaja
poštovati pravo osobe u distresu na donošenje vlastitih odluka i poticati je da sama riješi svoju teškoću	govoriti osobi u distresu kako da postupi i kako da riješi svoju teškoću
biti iskren i pouzdan	davati lažna obećanja ili netočne informacije
pomoći ljudima u zadovoljavanju osnovnih potreba	tražiti od osobe u distresu da vam plati za vašu pomoć ili zauzvrat učini uslugu
znati prepoznati situacije koje su za vas prezahtjevne	precijeniti vlastite sposobnosti
osobama u distresu jasno reći da pomoć mogu dobiti i kasnije, čak i ako je sada ne žele	inzistirati na pomoći ako je osoba ne želi
pružanje pomoći završiti na način koji pokazuje poštovanje.	pružanje pomoći završiti naglo, bez informacija o daljnjoj potpori i zaključenja razgovora.

Brinuti o sebi

Odgovorno pomaganje podrazumijeva da pomagači vode računa o vlastitom zdravlju i dobrobiti. Pomaganje drugima u kriznim situacijama ili vlastiti distress mogu utjecati na pomagače. Pružanje psihološke prve pomoći može biti fizički i emocionalno teško. Budući da je interakcija s osobama u distressu zahtjevna, može dovesti do osjećaja krivnje, tuge i frustracije ako pomagač smatra da nije dovoljno učinio.

Načelo gledanja, slušanja i povezivanja pomagači mogu primjenjivati i na brigu o samima sebi:



Gledati

- pažljivo promatrati vlastite reakcije
- prepoznati kad su vlastite reakcije znakovi ili simptomi velikog stresa ili sindroma sagorijevanja.

Slušati

- oslušivati kako reakcije utječu na vas
- biti svjestan vlastitih osjećaja i prihvatiti ih
- nastojati shvatiti što utječe na vaše reakcije kako biste mogli odlučiti kako njima upravljati ili kako se s njima bolje nositi.

Povezivati

- povezivati se s drugima. Zatražite pomoć drugih osoba, na poslu ili kod kuće
- baviti se aktivnostima koje osiguravaju vašu dobrobit.



Osobni zaštitni faktori

- biti dio tima
- vidjeti smisao u radu
- biti motiviran za pomaganje drugima
- zadržati dnevnu rutinu i strukturu
- biti u stanju zaboraviti na posao i odmoriti se
- znati da po potrebi možete računati na podršku
- znati pružati i primati potporu drugih članova tima
- zadržati vlastite običaje i uvjerenja
- pripadati obitelji i zajednici koja brine o vama.

Organizacijski zaštitni faktori

- redovito održavati sastanke na kojima se okupljaju svi djelatnici i volonteri radi izgradnje osjećaja pripadnosti timu
- stvarati organizacijsku kulturu koja omogućuje otvorenu komunikaciju, razgovor o teškoćama i poštovanje načela povjerljivosti
- pokazati volonterima da se cijeni njihov rad
- osigurati prihvatljive radne uvjete kroz politike i strategije
- pružati jasne informacije o mogućnostima dobivanja podrške.

Korisni podaci za kontakt

Na ovaj obrazac upišite podatke za kontakt službi koje djeluju na vašem području. (Dopunite podacima o službama koje nisu navedene.)
Obrazac redovito ažurirajte.

Služba	Kontakt
Interventne službe	
Policija	
Vatrogasci	
Hitna pomoć	
Služba za zaštitu djece	
Zdravstvene službe	
Pomoć i podrška za žrtve rodno uvjetovanog nasilja	

Kratki uvod u psihološku prvu pomoć za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

Međunarodna federacija društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

Referentni centar za psihosocijalnu podršku

Blegdamsvej 27 · DK-2100 Kopenhagen · Danska

Telefon: +45 35 25 92 00 · E-pošta: psychosocial.centre@ifrc.org · Internetska stranica: www.pscentre.org

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

Materijali *Psihološka prva pomoć za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca*

Referentnog centra IFRC-a za psihosocijalnu podršku obuhvaćaju:

- *Vodič za psihološku prvu pomoć za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca*
 - *Kratki uvod u psihološku prvu pomoć za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca*
 - *Edukacijske materijale za psihološku prvu pomoć za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca:*
 - *Modul 1: Uvod u psihološku prvu pomoć (4 do 5 sati)*
 - *Modul 2: Osnove pružanja psihološke prve pomoći (8 do 9 sati)*
 - *Modul 3: Psihološka prva pomoć za djecu (8 do 9 sati)*
 - *Modul 4: Psihološka prva pomoć za grupe – podrška timovima (21 sat – tri dana)*
-

Glavne urednice: Louise Vinther-Larsen i Nana Wiedemann

Autorica: Pernille Hansen

Suradnice: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

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

Poglavlje o PPP-u za djecu inspirirano je priručnikom *Psychological First Aid Training Manual for Child Practitioners (Edukativni priručnik o psihološkoj prvoj pomoći za osobe koje rade s djecom)* organizacije Save the Children Denmark (2013.). Save the Children, Kopenhagen

Zahvaljujemo Islandskom Crvenom križu i danskoj Agenciji za razvojnu suradnju DANIDA na financiranje i podršci u pripremi ovih materijala.

Načelo „Gledati, slušati i povezivati“ korišteno u ovom priručniku temelji se na: Svjetska zdravstvena organizacija, War Trauma Foundation i World Vision International (2011.). *Psychological first aid: Guide for field workers (Psihološka prva pomoć: Vodič za djelatnike na terenu)*. SZO: Ženeva.

Produkcija: Pernille Hansen · **Grafičko oblikovanje:** Michael Mossefin / Paramedia / 12007

Ilustracije: Rod Shaw / International Federation

Naslovna fotografija: Danijela Stiplošek, Hrvatski Crveni križ

Prijevod: Projectus grupa d.o.o.

Kako citirati: *A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*, Referentni centar IFRC-a za psihosocijalnu podršku, Kopenhagen, 2019.

This translation/adaptation is not an official translation endorsed by the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support (PS Centre). The PS Centre and the IFRC are not responsible for any deviations from the original English text.

Ako želite prevesti ili prilagoditi bilo koji dio materijala *Psihološka prva pomoć za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca*, obratite se Referentnom centru IFRC-a za psihosocijalnu podršku. Svoje komentare, prijedloge i povratne informacije šaljite na: psychosocial.centre@ifrc.org

Referentni centar za psihosocijalnu podršku Međunarodne federacije Crvenog križa i Crvenog polumjeseca uz podršku Danskog Crvenog križa

© Referentni centar za psihosocijalnu podršku Međunarodne federacije Crvenog križa i Crvenog polumjeseca 2019.

Psychosocial Centre



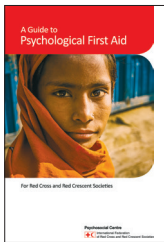
International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



Financira
Europska unija

Prijevod, grafička priprema i tisak ove brošure financirani su sredstvima Europske unije.

Sadržaj ove brošure odgovornost je Hrvatskog Crvenog križa i ne odražava nužno viđenja Europske unije.



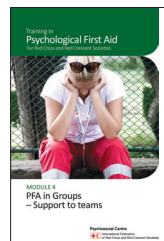
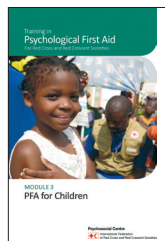
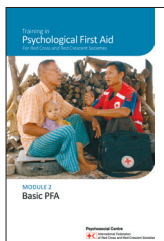
Psihološka prva pomoć

za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

Psihološka prva pomoć jednostavan je, ali moćan način pomaganja osobama u distresu. Uključuje obraćanje pažnje na njihove reakcije, aktivno slušanje i po potrebi praktičnu pomoć u rješavanju neposrednih teškoća i zadovoljavanju osnovnih potreba. Svladavanje vještine pružanja psihološke prve pomoći i razumijevanje reakcija na krize omogućuje pomagačima da pomognu drugima i te iste vještine primijene i na vlastiti život.

Materijali o psihološkoj prvoj pomoći za društva Crvenog križa i Crvenog polumjeseca podijeljeni su u nekoliko cjelina koje se mogu koristiti zajedno ili zasebno. Uključuju uvodni vodič, kratku informativnu knjižicu i četiri edukacijska modula. Prva dva modula bave se osnovnim vještinama PPP-a, treći se bavi PPP-om za djecu, a četvrti PPP-om za grupe i podrškom timovima.

Nadamo se da će materijali pomoći djelatnicima i volonterima u obavljanju njihove primarne zadaće pomaganja drugima. Cilj nam je pomoći nacionalnim društvima da ljudima na svojem području ponude najučinkovitiji oblik psihosocijalne podrške.



Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.pscentre.org