

Навколо нас все більше з'являється людей, що потребують допомоги .

♥ □ ? Як надати першу психологічну допомогу, якщо ви не психолог?

Перша психологічна допомога (ППД) включає такі елементи:

- ◆ ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- ◆ оцінювання потреб і проблем;
- ◆ надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- ◆ слухання людей, не примушуючи їх говорити;
- ◆ розрада та заспокоєння людей;
- ◆ надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки;
- ◆ захист людей від подальшої шкоди.

Також важливо розуміти, чим ППД не є:

- ▼ Це не щось, чим можуть займатися тільки спеціалісти.
- ▼ Це не професійне психологічне консультування.
- ▼ Це не прохання, щоб люди проаналізували те, що трапилося, або розповіли, коли та що сталося в хронологічному порядку.
- ▼ Хоча ППД передбачає вашу готовність вислухати історії людей, вона не призначена для того, щоб змушувати їх розповідати вам про свої почуття або реакцію на подію.

♥ □ ? Кому потрібна ППД?

ППД призначена для людей у стані дистресу внаслідок нещодавно

пережитої складної кризової події. Ви можете надавати таку допомогу і дорослим, і дітям. Однак не кожна людина, що пережила кризову подію, потребує ППД або прагне її отримати. Не нав'язуйте допомогу тим, хто не хоче її отримувати, але будьте доступні для тих, кому підтримка може знадобитися.

Далі ми подаємо перелік етичних рекомендацій щодо того, що «слід» та «не слід» робити, аби уникнути нанесення додаткової шкоди; забезпечити найкращою турботою, а також діяти винятково в інтересах особи, якій ви надаєте допомогу.

✓ СЛІД

- ✿ Бути чесним та надійним.
- ✿ Поважати право особи на ухвалення власних рішень.
- ✿ Усвідомлювати та відмовлятися від своїх упереджень та стереотипів.
- ✿ Зрозуміло пояснити людям, що навіть у разі, якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її в майбутньому.
- ✿ Поважати приватність та забезпечувати належну конфіденційність історій осіб.
- ✿ Поводитись належно, враховуючи особливості культури, віку та статі особи

✗ НЕ СЛІД

- ✿ Зловживати своїм становищем помічника.
- ✿ Просити у людей гроші чи про послугу в обмін на допомогу.
- ✿ Давати марні обіцянки та надавати неправдиву інформацію.
- ✿ Перебільшувати свої вміння.
- ✿ Силоміць надавати допомогу, бути нав'язливим і занадто наполегливим.
- ✿ Змушувати людей розповідати свої історії.
- ✿ Переповідати історію особи іншим.
- ✿ Засуджувати особу за вчинки чи почуття

Найголовніше — залишайтеся собою, поведіться природно і будьте щирі, пропонуючи допомогу і турботу 🖐️

