



Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується
Європейським Союзом

3 турботою про себе та кожного

▶ Психосоціальна підтримка на робочому місці
в умовах воєнного і післявоєнного часу

Перша психологічна допомога

Ксенія Лепеха - психолог, тренер
профілактичних програм на робочому місці

квітень – травень 2022

www.ilo.org/shd4Ukraine

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>



Міжнародна
організація
праці



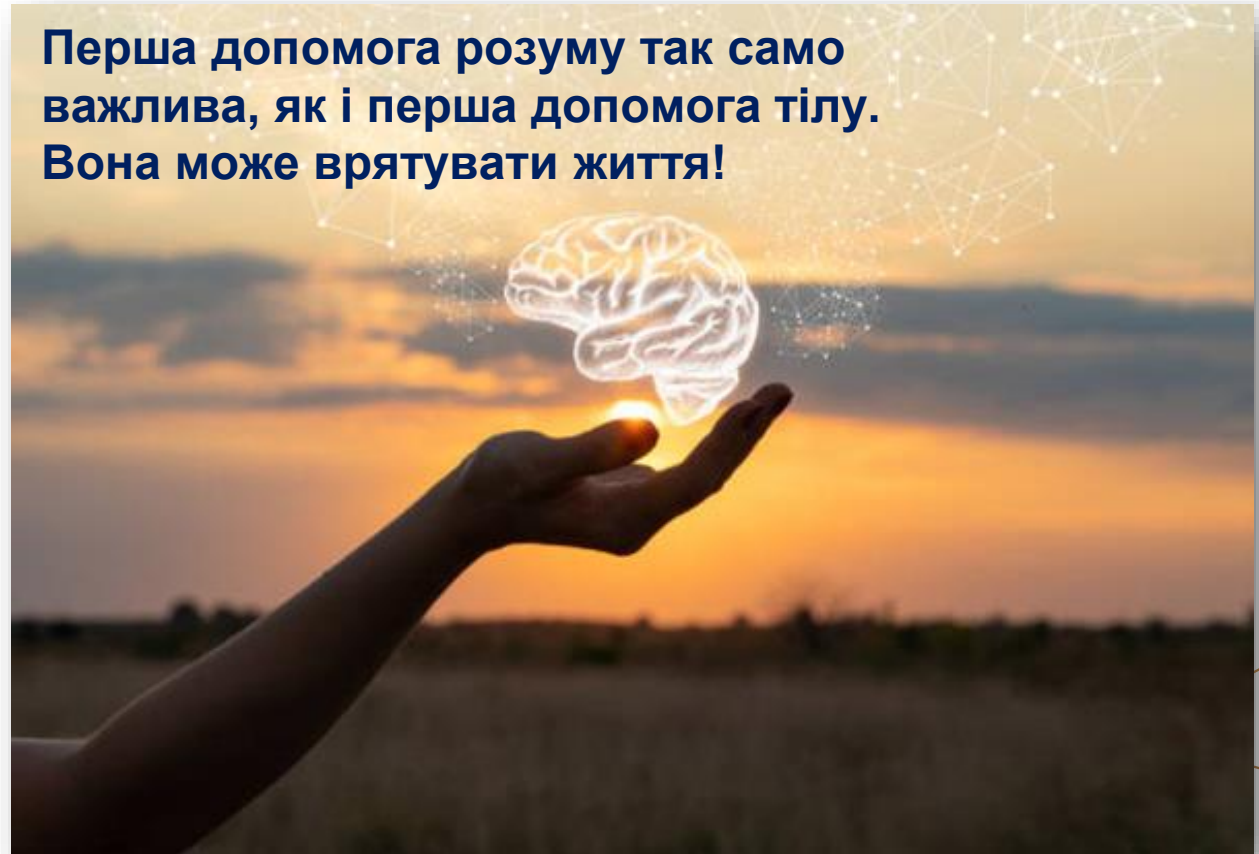
▶ Перша психосоціальна допомога (ППД):

умови, принципи та базові навички



**Про що відразу думається, коли чуєш:
«перша психологічна допомога»?**

**Перша допомога розуму так само
важлива, як і перша допомога тілу.
Вона може врятувати життя!**



Перша психологічна допомога (ППД) -

- це заснований на доказах підхід надання першої психосоціальної підтримки людині під час та після травматичної події з метою її емоційної стабілізації та підключення до ресурсів спеціалізованої допомоги

**ППД – НЕ
консультування і НЕ
психотерапія!**



«Частіше я ретельно оглядав людей не тому, що мав підозру на якусь хворобу, а тому, що я знав: ретельний огляд і бесіда заспокоюють пацієнтів»

Мортен Роструп - лікар невідкладної допомоги з Норвегії, працює у Харкові

Турбуючись про інших: підготовка (checklist)

- ▶ В якому емоційному стані знаходжусь Я, наскільки я готовий/ва допомагати своїм колегам?
- ▶ Чи знаю я які емоційні та фізичні реакції можуть бути у людини в кризових ситуаціях і як правильно реагувати в ситуації «гострого стресу»?
- ▶ Чи знаю я що робити, що говорити і як реагувати в ситуації, коли людині потрібна перша психосоціальна допомога?
- ▶ Чи є на робочому місці кімната, де я можу спокійно поговорити з людиною?
- ▶ Чи маю я інформацію про кризові центри та контакти фахівців, які можуть надати спеціалізовану допомогу?



Умови для надання першої психологічної допомоги

ХТО потребує?

Усі, хто потребує підтримки, переживає тривогу, паніку, страх, нервові тремтіння, істерику, агресію, ступор...

Не всі, хто пережив травматичну подію потребують ППД



ДЕ розмовляти?

Всюди, де безпечно, забезпечуючи конфіденційність

КОЛИ допомагати?

Під час або після кризової події

Принципи першої психологічної допомоги

ДИВИСЬ!

- ▶ Оцінюю рівень безпеки
- ▶ Оцінюю потреби людини
- ▶ Виявляю ознаки дистресу

Не нашкодь!

- ▶ Дотримуюся етичних принципів поведінки (повага до безпеки та прав людини, конфіденційність)
- ▶ Використовую базові навички ефективної комунікації: зоровий контакт, активне вислуховування, емпатію

СЛУХАЙ!

- ▶ Уважно слухаю і дізнаюся про першочергові потреби людини та зміст її занепокоєння.

НАПРАВЛЯЙ!

- ▶ Надаю контакти центру/фахівця, якщо людина потребує професійної медичної, психологічної чи соціальної допомоги (забезпечую доступ до послуг)
- ▶ Допомагаю зв'язатися з рідними

Що НЕ СЛІД робити під час ППД?

- ▶ змушувати людину розповідати свою історію
- ▶ перебивати, підганяти, дивитися на годинник, швидко та грубо говорити
- ▶ торкатися людини, обіймати, якщо не впевнені, що це припустимо
- ▶ засуджувати вчинки або почуття людини
- ▶ використовувати складні терміни, «розумнічати»
- ▶ розповідати історії інших людей
- ▶ жалітися людині про власні проблеми і переживання
- ▶ давати обіцянки
- ▶ позбавляти людину відчуття того, що вона сама може подбати про себе.



Що варто/не варто говорити під час ППД, щоб заспокоїти, розрадити, підтримати людину?

1) Я розумію тебе.

2) Все буде добре.

3) Я вражена тим, як ти трималася... (впоралася з....)

5) Ти не повинен так думати.

6) Час лікує.

8) Не панікуй.

4) Я поряд, ти не один.

7) Я співчуваю тобі.

9) Ми можемо просто посидіти в тиші.

12) Я не знаю відповіді, але я можу слухати.

10) Чи можу я чимось допомогти?

11) Не плач.

Звір свої відповіді на наступному слайді

Питання в групу. Що **варто/не варто** говорити під час ППД, щоб заспокоїти, розрадити, підтримати людину?

~~1) Я розумію тебе.~~

~~2) Все буде добре.~~

3) Я вражена тим, як ти трималася... (впоралася з....)

~~5) Ти не повинен так думати.~~

~~6) Час лікує.~~

~~8) Не панікуй.~~

4) Я поряд, ти не один.

~~7) Я співчуваю тобі.~~

9) Ми можемо просто посидіти в тиші.

12) Я не знаю відповіді, але я можу слухати.

10) Чи можу я чимось допомогти?

~~11) Не плач.~~

Питання в групу. Що НЕ входить до ППД?

- 1) ненав'язливе надання допомоги;
- 2) оцінювання першочергових потреб і проблем;
- 3) розпитування того, що сталося;
- 4) психотерапевтичне консультування;
- 5) встановлення діагнозу;
- 6) вислуховування, не примушуючи людину говорити;
- 7) розрада та заспокоєння людей, прояв емпатії;
- 8) консультація психолога;
- 9) надання допомоги в направленні до спеціаліста/тів;
- 10) захист людини від подальшої шкоди.

Звір свої відповіді на наступному слайді

Питання в групу. Що НЕ входить до ППД?

- 1) ненав'язливе надання допомоги;
- 2) оцінювання першочергових потреб і проблем;
- 3) ~~розпитування того, що сталося;~~
- 4) ~~психотерапевтичне консультування;~~
- 5) ~~встановлення діагнозу;~~
- 6) вислуховування, не примушуючи людину говорити;
- 7) розрада та заспокоєння людей, прояв емпатії;
- 8) ~~консультація психолога;~~
- 9) надання допомоги в направленні до спеціаліста/тів;
- 10) захист людини від подальшої шкоди.

Коли людина потребує професійної допомоги?

- ▶ більшу частину часу відчуває нервозність або тривогу
- ▶ думає про те, щоб нашкодити собі чи іншим
- ▶ не може нормально спати тиждень і більше
- ▶ не може зосередитися на роботі, дезорієнтована
- ▶ має проблеми із вживанням психоактивних речовин
- ▶ падає на підлогу (ховається під стіл) за відсутності реальної загрози
- ▶ не може впоратися із втратою (близьких людей та/або житла, роботи)
- ▶ зазнала насильницьких дій і потребує допомоги спеціаліста/тів





Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект

«На шляху до безпечної, здорової та задекларованої праці в Україні»



Проект фінансується
Європейським Союзом

З турботою про себе та кожного

**Психосоціальна підтримка на робочому місці
в умовах воєнного і післявоєнного часу**

Перша психологічна допомога

www.ilo.org/shd4Ukraine

<https://www.facebook.com/shd4Ukraine>

<https://www.youtube.com/c/EUILOProjectUkraine>