

Методы саморегуляции

Справочное пособие



Санкт-Петербург 2020



Оглавление

Для кого эта методичка.....	2
Что такое психосоциальная первая помощь?	3
Принципы ППП.....	5
Алгоритм оказания ППП.....	7
Как вести себя при общении с пострадавшим.....	8
Забота о детях.....	10
Забота о себе.....	12
Когда необходима профессиональная помощь.....	13
Список литературы.....	14
Контакты.....	15



Для кого эта методичка

Психосоциальная первая помощь (ППП) является важной частью оказания первой помощи и дополняет соответствующий курс.

Она предназначена для тех, кто обучался оказанию первой помощи и психосоциальной первой помощи и содержит в себе краткую информацию курса Красного Креста по оказанию ППП.

Внимание! Это пособие содержит выборочную информацию по курсу Психосоциальной первой помощи. Чтобы получить больше полезных знаний - обратитесь в отделение Российского Красного Креста.

Наши контакты

Сайт: www.redcross.ru

Группа ВК: vk.com/fa_spb

Инстаграм: [@fa_redcross_spb](https://www.instagram.com/fa_redcross_spb)

Адрес: Санкт - Петербург, ул. Миллионная, д. 11



Что такое психосоциальная первая помощь?

Психосоциальная первая помощь — это совокупность мер общечеловеческой поддержки и практической помощи людям в период острой стрессовой реакции в условиях кризисных ситуаций, к которым относятся:

Природные катастрофы	Неожиданная болезнь
Снежные лавины	Неожиданная смерть
Теракты	Самоубийство или попытка самоубийства
Пожары	Ситуации близкие к несчастному случаю
Наводнения	Дорожно-транспортные происшествия
Обвалы	
Несчастные случаи на производстве	

Потребность в оказании (либо в неоказании) психосоциальной первой помощи зависит от следующих факторов:

1. **Тяжесть кризисного события**, так чем более тяжелым является травма или кризис, тем более травмирован пострадавший;
2. **Длительность воздействия** кризисной ситуации на пострадавшего;
3. **Личностные особенности** пострадавшего и наличие у него адаптивных способов поведения;
4. **Доступность ресурсов** и профессиональной помощи.

Психосоциальная первая помощь (ППП) включает в себя:

- оказание практической помощи и поддержки
- оценку потребностей и проблем
- помощь людям в удовлетворении насущных потребностей (например, еда и вода, информация)
- выслушивание людей
- помощь людям в получении информации, услуг и социальной поддержки
- защиту людей от дальнейшего вреда

Внимание!

При оказании ППП важно помнить, что **СТРЕСС** - **нормальная реакция** на ненормальную ситуацию. Поэтому при оказании ППП ты можешь столкнуться с разнообразными эмоциями людей, такими как:

Заторможенность

Агрессия

Крик

Страх

Паника

Истероидная реакция

Расторможенность

Смех

Слёзы

Молчание

Застревание

и т.д.

Помни, что эти эмоции вызваны стрессом и той ситуацией, в которой оказался человек. Эмоции направлены на ситуацию, а не на тебя.



Принципы ППП



Быть рядом



Слушать внимательно



Принимать любые реакции



Заботиться и оказывать практическую помощь

1. Будь рядом

- Назови себя и свою роль
- Находишься на подходящем расстоянии
- Будь искренним
- Прими открытую позицию тела
- Установи зрительный контакт, не будь навязчивым
- Позволь говорить о произошедшем, если этого хочет пострадавший
- Учитывай культурные различия
- Держись спокойно и уверенно

2. Слушай внимательно

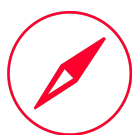
- Задавай простые вопросы
- Задавай вопросы по одному
- Не торопи с ответом, будь готовым к паузам, молчанию, недоверию
- Избегай интерпретации слов и событий
- Уточняй и проясняй
- Не отрицай и не обесценивай чувств пострадавшего

3. Принимай любые реакции

- Проявляй уважение
- Будь готов к любым эмоциональным реакциям
- Оставайся спокоен
- Говори тише, чем пострадавший
- Любая реакция направлена не на тебя, а на ситуацию - помни об этом

4. Прояви заботу и окажи практическую помощь

- Помоги добраться в безопасное место
- Защити от публики и журналистов
- Расспроси о нуждах человека
- При возможности предложи еду и питье
- Если тебе нужно покинуть пострадавшего—сделай все возможное, чтобы тебя подменили
- Предоставь необходимую достоверную информацию
- Если человек отказывается от помощи, дай понять, что ты будешь рядом и он сможет к тебе обратиться



Алгоритм оказания ППП

Это простые действия, которые ты можешь предпринять в кризисной ситуации:

1. Представься и обозначь свою роль
2. Обеспечь безопасность
3. Найди тихое место
4. Обеспечь комфортные условия (вода, одеяло)
5. Слушай внимательно
6. Помоги нормализовать эмоциональное состояние пострадавшего
7. Помоги человеку определить и удовлетворить первоочередные потребности
8. Помоги связаться с близкими
9. Предоставь информацию о том, где можно получить помощь



Как вести себя при общении с пострадавшим

Ниже приведены примеры корректного и некорректного поведения:

X НЕЛЬЗЯ X

Давать ложные надежды и обещания

Преувеличивать свои умения и компетенции

Осуждать чувства и действия человека

Касаться человека без его согласия

Использовать сарказм и иронию

Заставлять вспоминать детали события

Рассказывать о своих проблемах

Делиться историей пострадавшего с другими

Давать свой личный адрес или телефон

Ставить диагноз

Спорить

Использовать религиозные объяснения

V МОЖНО И НУЖНО V

Предоставлять достоверную информацию

Быть честным

Уважать права человека на собственные решения

Учитывать культурные традиции, возраст, пол

Сопереживать и принимать

Слушать

Обращать внимание на переживания человека

Сохранять конфиденциальность

Использовать контактную информацию Красного Креста



Фразы, которых следует избегать при оказании ППП

Эти фразы введут в замешательство пострадавшего, а также с их “помощью” ты можешь сильно подорвать доверие к себе и к людям, которые оказывают помощь:

«Тебе надо постараться это пережить...»

«По крайней мере, все произошло быстро...»

«Ты сильный, ты справишься...»

«У других горе сильнее...»

«Я знаю, каково это...»

«Все будет хорошо...»

«Успокойся!»

«Могло быть хуже...»

«На все воля Божья...»

«Тебе надо расслабиться...»

«Его/ее обязательно спасут...»

«То, что нас не убивает, делает нас сильнее...»

«Может, хорошо, что все так случилось...»

и т.д.



Забота о детях

Дети в условиях кризиса нуждаются в особой заботе. В условиях кризисных ситуаций следующие меры помогут защитить детей:

- Проявляй осторожность и не заставляй ребенка рассказывать о вещах, которыми он не хочет делиться;
- Получи разрешение родителя или попечителя ребенка на ваше общение, если он доступен;
- Принимай отказ от общения с тобой как ребенка, так и его попечителя;
- Помни, что ребенок заслуживает такого же уважения, как и взрослый;
- Зарегистрируй всех детей до 18 лет. Задокументируй основную информацию, касающуюся детей:

- сведения о семье	- состояние здоровья
- возможность связаться с родителями или опекуном	- посещение школы и любые другие сведения о ребенке ;

- В первую очередь решай вопрос о воссоединении детей с их семьями;
- Предупреди ответственное лицо, если есть опасения относительно благополучия ребенка;
- Познакомься со всеми взрослыми, которые общаются с детьми, особенно безнадзорными;
- Верь детям, если они говорят, что не чувствуют себя в безопасности, или беспокоятся по поводу конкретных людей;

- Оказывай поддержку каждому ребенку, когда он пытается справиться с потерей или утратой;
- Помоги ребенку получить помощь аккредитованных служб или специалистов.

Внимание!

Сохраняй конфиденциальность - все сведения о ребенке должны храниться в надежном месте.



Забота о себе

Помни: при оказании помощи ты и твои коллеги также подвергаетесь стрессу.

Чувствуешь страх?

Не знаешь, что делать?

Не готов поддержать человека?



Найди того, кто сможет помочь пострадавшему.

Обратись за помощью!

Если тебе понадобилась ППП:

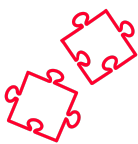
1. Поговори с тем, с кем тебе легко общаться, расскажи о своих мыслях и чувствах;
2. Послушай других и поделись своими догадками. Узнай, что они думают о событии;
3. Правильно питайся, выполняй физические упражнения, ограничь потребление алкоголя и табака;
4. Избегай завышенных ожиданий;
5. Обращайся за помощью к руководителям, коллегам и специалистам;
6. Пользуйся дебрифингом.



Когда необходима профессиональная помощь

Если после оказания первой помощи или психосоциальной первой помощи ты отмечаешь следующие симптомы у себя или своих коллег, то следует обратиться за профессиональной помощью:

- Сильные эмоции;
- Разговоры о самоубийстве;
- Устойчивые физические симптомы, такие как:
 - апатия и слабость,
 - снижение аппетита, массы тела,
 - обострение хронических заболеваний,
 - болезненные ощущения в грудной клетке,
 - мышечные боли;
- Зависимость от алкоголя или наркотических средств;
- Поведение, которым человек подвергает опасности себя или других;
- Серьезные нарушения сна;
- Устойчивые депрессивные состояния или психические расстройства;
- Непоследовательность поведения;
- Признаки правонарушений или преступной деятельности.



Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation и World Vision International (2014). Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014 - 65с.

2. Поддержка сотрудников и волонтеров, осуществляющих гуманитарную деятельность: психосоциальная поддержка на уровне сообществ: помощь в подготовке к тренингу/ Белорусское общество Красного Креста. - Минск: Проф-Пресс, 2015. -68с.

3. Агазаде Н. Первая психологическая помощь в доклинической практике [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 2 (19).



Контакты


Санкт-Петербург :


Группа ВК: vk.com/fa_spb


Инстаграм: [@fa_redcross_spb](https://www.instagram.com/fa_redcross_spb)


ул. Миллионная, 11


ул. Гончарная, 19Д

 +7 (812) 571-10-91

 +7 (812) 717-35-34

 +7 (812) 571-33-91

 +7 (812) 717-35-31

 info@spbredcross.org

 rcc@spbredcross.org

Время работы

Пн-Чт

Пт

Сб-Вс

10:00 - 18:00

10:00 - 17:00

Выходной