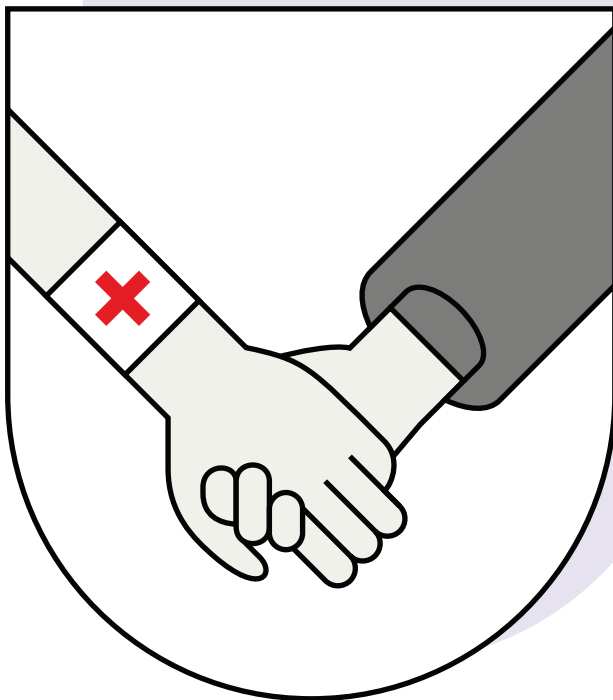


Pirmosios psichologinės pagalbos atmintinė



Ši informacija parengta gavus Europos Sąjungos paramą. Už jos turinį atsako Lietuvos Raudonasis Kryžius ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos požiūrį.



**Lietuvos
Raudonasis
Kryžius**



**Funded by
the European Union**

+C IFRC
Psychosocial Centre



Turinys

Kas yra pirmoji psichologinė pagalba (PPP)?	4
Kam reikalinga PPP?	6
Kada teikiama PPP?	6
Kur teikiama PPP?	7
Kas gali teikti PPP?	7
Kaip teikti PPP?	8
Stebėk	9
Išgirk	11
Nukreipk	14
PPP vaikams	18
PPP grupėms – pagalba komandoms	20
Nepadarykite žalos	22
Pasirūpinkite savimi	24
Naudinga informacija	26

Kas yra pirmoji psichologinė pagalba (PPP)?

PPP yra įgūdžių ir žinių rinkinys, kurį galima panaudoti padedant distreso ištiktiems žmonėms. Tai būdas padėti žmonėms pasijusti ramiau ir sugebėti susidoroti su sunkia situacija.

Stresas



Stresas yra įtampos būsena, kuri gali būti jaučiama įvairiose situacijose. Jį gali sukelti bet koks pokytis – teigiamas ar neigiamas. Stresas yra įprasta kasdienio gyvenimo dalis. Jis teigiamas, kai padeda žmogui pasiekti geresnių rezultatų, pavyzdžiui, laikant įskaitą ar egzaminą. Tačiau stresas taip pat gali būti neigiamas ir sukelti distresą (kenksmingą, trikdančią veiklą stresą).

Distresas



Jis atsiranda tada, kai žmogus neįstengia susidoroti su iššūkiais ar situacija, su kuriais susiduria, arba prie jų prisitaikyti. Distresas sukelia fizinį ir emocinį diskomfortą bei kančią. Jį gali sukelti vienkartinis sudėtingas įvykis arba laikui bėgant susikaupęs stresas.



PPP – tai rūpinimasis distreso ištiktu žmogumi, dėmesys jo reakcijai, aktyvus klausymasis ir praktinės pagalbos teikimas. Tai būdas palaikyti žmogų ir suteikti jam reikalingą pagalbą.

PPP įgūdžiai apima žinojimą:

- kaip įvertinti situaciją,
- apie įprastas reakcijas į sudėtingas situacijas,
- kaip prieiti prie distreso ištikto žmogaus,
- kaip nuraminti žmogų, kuriam to reikia,
- kaip suteikti emocinę paramą ir praktinę pagalbą.



PPP tai...

- paguosti nelaimės ištiktą žmogų ir padėti jam pasijausti saugiai ir ramiai,
- įvertinti poreikius,
- apsaugoti žmones nuo tolesnės žalos,
- teikti emocinę paramą,
- padėti patenkinti neatidėliotinus pagrindinius poreikius, tokius kaip maistas ir vanduo, antklodė ar laikina nakvynė,
- padėti žmonėms gauti informaciją, paslaugas ir socialinę paramą.



PPP nėra...

- tai, ką gali teikti tik profesionalai,
- profesionalus konsultavimas ar terapija,
- skatinimas išsamiai aptarti įvykį, sukėlusį distresą,
- prašymas analizuoti tai, kas nutiko,
- spaudimas detaliai papasakoti apie tai, kas nutiko,
- spaudimas žmonėms pasidalyti savo jausmais ir reakcijomis į įvykį.



Kam reikalinga PPP?

PPP gali padėti visiems, patiriantiems distresą. Tačiau ne visiems, patekusiems į nelaimę, gali prireikti PPP ir ne kiekvienas jos nori. Kai kurie žmonės gali susidoroti su sudėtingomis situacijomis patys arba padedami kitų ir jiems gali neprireikti jūsų pagalbos.

PPP gali padėti žmonėms, išgyvenantiems sudėtingas situacijas, įskaitant socialinius ar sveikatos iššūkius. PPP taip pat gali pagelbėti ištikus ir didesnio masto nelaimėms bei konfliktams.

Prisiminkite, kad



- žmonės skirtingai ir skirtingu metu reaguoja į sudėtingas situacijas,
- ne visi nori priimti PPP ir ne visiems jos reikia,
- distresą gali sukelti pamatyti ar išgirsti bauginantys dalykai,
- kai kurie žmonės gali susitvarkyti patys ir jiems nereikia pagalbos.

Kada reikalinga PPP?

Daugumai žmonių reikia PPP sudėtingo įvykio metu arba netrukus po jo. Kiti nerimą gali pajusti daug vėliau: praėjus savaitėms, mėnesiams ar net metams po įvykio. Nauji iššūkiai ar priminimai apie įvykį, pavyzdžiui, metinių dienos, gali sukelti prisiminimus ir sielvartą.

Kur teikiama PPP?

PPP galite teikti bet kur, kur yra saugu ir patogų PPP teikiančiam ir distresą patiriančiam asmeniui (-ims). Tai gali būti namai, bendruomenės centras, prekybos centras, mokykla ir pan. Jei įmanoma, rinkitės tylią ir ramią vietą. Jautriose situacijose, pavyzdžiui, jei asmuo patyrė seksualinį smurtą, pasistenkite rasti vietą, kur kiti žmonės negalėtų išgirsti jūsų pokalbio. Taip išsaugomas konfidencialumas ir gerbiamas žmogaus orumas.

Kas gali teikti PPP?

PPP gali teikti visi – savanoriai, pirmieji į pagalbą atskubėję gelbėtojai, visuomenės nariai. Ją gali pasiūlyti ne tik profesionalai. PPP įgūdžių nėra sunku išmokyti. Daugelis žmonių jau žino ir naudoja juos nesuvokdami, kad tai yra PPP įgūdžiai. Pavyzdžiui, tai ir aktyvus klausymasis, pagalbos teikimas neteisiant, nelaimės ištikto žmogaus nuraminimas, ir tiesioginių žmogaus poreikių tenkinimas.



Kaip teikiama PPP?

Veiksmai, kurių imatės teikdami PPP, priklauso nuo situacijos ir žmonių, kuriems padedate, poreikių. Yra trys pagrindiniai veiksmai

- stebėti, išgirsti ir nukreipti.



Stebėk



- Ieškoti informacijos apie tai, kas įvyko ir vyksta
- Išsiaiškinti, kam reikia pagalbos
- Identifikuoti kylančias saugumo rizikas
- Atkreipti dėmesį, ar yra gyvybei pavojingų fizinių sužalojimų
- suprasti poreikius, kuriuos reikia atliepti pirmiausiai

Išgirsk



- Prieti prie į nelaimę patekusio žmogaus
- Prisistatyti
- Atkreipti dėmesį ir aktyviai klausytis
- Nevertinant priimti kito žmogaus jausmus
- Nuraminti nelaimės ištiktą žmogų
- Paklausti apie jo poreikius ir rūpesčius
- Atliepti žmogaus neatidėliotinus poreikius ir padėti išspręsti kilusias problemas

Nukreipk



- Suteikti reikiamą informaciją
- Susisiekti su artimaisiais ir reikiamomis įstaigomis
- Spręsti praktines problemas
- Gauti paslaugas ir kitą pagalbą

Ne visada reikia visų šių veiksmų, o kartais veiksmus reikia atlikti daugiau nei vieną kartą arba skirtinga tvarka.



- leškoti informacijos apie tai, kas įvyko ir vyksta
- Išsiaiškinti, kam reikia pagalbos
- Identifikuoti kylančias saugumo rizikas
- Atkreipti dėmesį, ar yra gyvybei pavojingų fizinių sužalojimų
- suprasti poreikius, kuriuos reikia atliepti pirmiausiai

”

Atvejis

Jonas vėl vakarą tamsiu užmiesčio keliu važiavo iš darbo namo. Staiga priešais atvažiuojančio automobilio šviesose jis pastebėjo karvės šešėlį. Po kelių sekundžių atvažiuojantis automobilis trenkėsi į karvę.

Jonas nedelsdamas sustojo, įvertino situaciją ir nusprendė, ką turėtų daryti. Jo didžiausias prioritetas buvo užkirsti kelią kitoms avarijoms. Jis tai padarė sulėtindamas eismą kita kelio puse. Tada, iškvietęs greitąją pagalbą, jis pribėgo prie aukštyn ratais apvirtusio automobilio.

Priėjęs Jonas pamatė, kad vairuotojas spėjo išlįsti iš automobilio ir ėjo tolyn nuo jo. Jis beveik griuvinėjo ir atrodė apsvaigęs. Jonas ramiai priėjo prie jo ir pasakė, kad yra čia tam, kad padėtų. Jis nusivilko striukę ir apgaubė ją vairuotoją. Jis paklausė vyro, ar jis sužeistas, ar jam ką nors skauda. Vairuotojas laikėsi už rankos. Jis sakė manantis, kad ranka gali būti sulaužyta. Jonas nuvedė žmogų prie savo automobilio ir paprašė atsisėsti ant galinės sėdynės. Jis paaiškino, kad iškvietė greitąją pagalbą ir policiją ir dabar vyras yra saugus. Jis pasakė vyrui, kad turėtų stengtis laikyti ranką kuo ramiau, kol atvyks daugiau pagalbos. Vyras sėdėjo žiūrėdamas tiesiai į priekį ir atrodė visiškai apsvaigęs. Jis pasakė Jonui manęs, kad mirs, kai automobilis išskrido į orą.

Jonas tarė, kad jis taip pat būtų išsigandęs, jei tai būtų nutikę jam. Jis pasiūlė žmogui vandens ir patikino, kad pasiliks su juo, kol atvyks daugiau pagalbos.

“

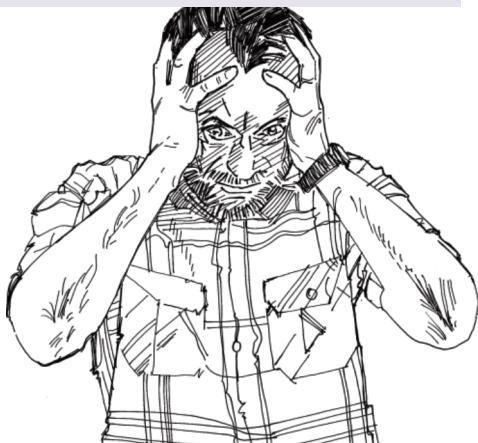
Sunkaus distreso, dėl kurio reikia kreiptis specializuotos pagalbos, požymiai

Kartais emocinės reakcijos būna tokios stiprios, kad daro įtaką žmonių kasdieniam gyvenimui. Jei tai tęsiasi ilgiau nei kelias dienas, reikėtų nukreipti juos į psichikos sveikatos specialistus, jei tai yra prieinama.

Žmogui reikia specializuotos pagalbos, jei jis

- ilgiau nei savaitę neužmiega ir atrodo sutrikęs,
- yra taip sunerimęs, kad negali gyventi įprasto gyvenimo ir pasirūpinti savimi ar savo vaikais. Pavyzdžiui, jis gali mažai valgyti arba nesiprausti, net jei turi maisto ir galimybę naudotis vonia,
- praranda kontrolę ir sunku nuspėti jo veiksmus,
- grasina pakenkti sau ar kitiems,
- pradeda piktnaudžiauti psichoaktyviomis medžiagomis.

Žmonėms, turintiems psichologinių sutrikimų arba vartojusiems vaistus dar iki tol, kol patyrė distresą, taip pat gali prireikti profesionalios psichikos sveikatos specialisto pagalbos.



Išgirsk



- Priesti prie į nelaimę patekusio žmogaus
- Prisistatyti
- Atkreipti dėmesį ir aktyviai klausytis
- Nevertinant priimti kito žmogaus jausmus
- Nuraminti nelaimės ištiktą žmogų
- Paklausti apie jo poreikius ir rūpesčius
- Atliepti žmogaus neatidėliotinus poreikius ir padėti išspręsti kilusias problemas

Išgirsti – tai būdas, kuriuo PPP teikiantysis bendrauja su nelaimės ištiktu žmogumi (-ėmis) nuo to momento, kai prieina ir pradeda su juo bendrauti.

Klausymasis yra ne tik tai, ką darome ausimis. Tai yra išklausymas, girdėjimas. Klausymasis – tai buvimas šalia, dėmesys ir bandymas suprasti, kas atsitiko nelaimės ištiktam žmogui. Tai yra suvokimas, ką jis jaučia ir ko jam reikia. Tai atvirumas, susidomėjimas ir jautrumas tam, ką patiria nelaimės ištiktas žmogus. Taip pat tai supratimas, kad asmuo gali nenorėti kalbėtis, ir gebėjimas pabūti tyloje.



”

Atvejis

Nuraminimas ir aktyvus klausymasis

Tomas ėjo gatvę, kai iš vienos parduotuvės kitoje kelio pusėje išgirdo riksmą ir triukšmą. Tada pamatė iš parduotuvės išbėgantį vyrą su dideliu krepšiu ir ginklų rankoje. Vyriškis pribėgo prie automobilio, įšoko į jį ir nuvažiavo.

Tomas nuskubėjo per gatvę į parduotuvę. Už prekystalio stovėjo moteris, kuri garsiai šaukė ir verkė. Atrodė, kad ją ištiko panikos priepuolis, todėl Tomas garsiai, bet ramiai pasakė, kad ji dabar saugi ir kad plėšikas pabėgo. Jis pasakė moteriai, kad iškviės policiją ir pabus su ja, kol atvyks policininkai.

Moteris ėmė rimti. Jai vis dar buvo sunku kvėpuoti, todėl Tomas surado kėdę ir paprašė jos atsisėsti. Jis švelniai paragino ją ramiau kvėpuoti. Jis paprašė jos tyliai pajusti, kaip oras įkvepiant patenka į jos plaučius. Ji įsikibo į jo ranką ir stipriai ją laikė. Moteris pasakė, kad jaučia pykinimą ir mano, kad vems. Tomas pažadėjo liksiantis su ja tol, kol ji pasijus geriau.

Po kiek laiko moteris pradėjo normaliai kvėpuoti. Tomas atnešė jai stiklinę vandens ir tyliai paklausė, kaip ji jaučiasi. Ji paėmė stiklinę, linktelėjo ir tyliai išgėrė vandens. Kai Tomas pamatė, kad ji aprimo, jis pasakė matęs iš parduotuvės išbėgantį ginkluotą plėšiką. Jis palaukė, o moteris kalbėjo. Ji papasakojo Tomui, kad labai išsigando. Ji sakė maniusi, kad tuoj mirs.

Tomas tyliai klausėsi, vis dar laikydamas moters ranką. Jis pasakė, kad ji buvo labai drąsi ir gerai susidorojo su situacija. Jis paklausė jos, ar yra toks žmogus, kuriam jis galėtų paskambinti, kad atvyktų ir pabūtų su ja, galbūt kas nors iš jos šeimos. Moteris paprašė jo paskambinti jos vyrui, kuris išėjo apsipirkti mieste. Tomas liko su moterimi, kol atvyko jos vyras, o netrukus po to atvyko ir policija.

“

Kaip padėti nusiraminti nelaimės ištiktam žmogui

Svarbu žinoti, ką daryti, jei žmogus yra ištiktas panikos arba patiria stiprias reakcijas į distresą keliančią situaciją. Kalbėkite su žmogumi ramiai ir neskubėdami, aiškiais, trumpais sakiniais. Paprašykite asmens apibūdinti savo pojūčius ir ar jis ar ji žino, dėl ko šie jausmai atsirado.

Žinokite, kad diskomfortą krūtinėje ir dusulį taip pat gali sukelti fizinės problemos, tokios kaip širdies priepuolis ar astma. Jei kyla abejonų dėl simptomų priežasties, pasirūpinkite, kad asmeniui kuo greičiau būtų suteikta medicininė pagalba.

Skatinkite žmogų įkvėpti per nosį ir pajusti, kaip oras lėtai užpildo plaučius, o tada lėtai iškvėpti per burną. Patikinkite asmenį, kad jo diskomfortas greitai praeis, kad jis yra saugus ir nieko blogo jam nenutiks. Paaiškinkite, kad simptomai sumažės, kai žmogus pasijus ramesnis ir mažiau pergyvens.

Padedančiajam svarbu išlikti ramiam, jei žmogus panikuoja, ir suprasti, kad nelaimės ištiktam žmogui gali būti sunku nusiraminti ir priimti pagalbą.

Nukreipk



- Suteikti reikiamą informaciją
- Susisiekti su artimaisiais ir reikiamomis įstaigomis
- Spręsti praktines problemas
- Gauti paslaugas ir kitą pagalbą

Nukreipdami siekiame tam tikro rezultato. Nukreipimas padeda nelaimės ištiktam žmogui gauti informacijos. Tai gali būti daroma pasitelkiant psichologinę edukaciją arba nukreipiant į kitus specialistus ar įstaigas.

Kas yra psichologinė edukacija?



Psichologinė edukacija suteikia žmonėms informacijos, kuri padeda jiems geriau suprasti savo ir aplinkinių elgesį bei jausmus.

Daugiau informacijos rasite IFRC psichosocialinės pagalbos centro edukacinėje medžiagoje.

Pavyzdžiai: **Kas yra psichologinė edukacija? Ūminio streso įveikimas ir PPP vaikams.**



Nukreipimas apima pagalbą žmonėms susisiekti su artimaisiais ir įstaigomis.

PPP teikiantiems naudinga žinoti, kokie kiti pagalbos ištekliai yra prieinami tam tikroje vietovėje.

Nukreipimas taip pat apima praktinių problemų sprendimą ir prieigą prie paslaugų bei kitos pagalbos.

Tai gali būti, pavyzdžiui, susisiektis su artimaisiais, kad jie galėtų atvykti pas nelaimės ištiktą asmenį, arba pagalba asmeniui grįžti namo.

Pagalbos tarnybų informacijos šabloną žiūrėkite paskutiniame puslapyje



Kreipimasis dėl specializuotos pagalbos

Kartais nelaimės ištikti žmonės patiria sudėtingų reakcijų arba yra sudėtingose situacijose. Tai reiškia, kad jiems reikia daugiau pagalbos. Svarbu, kad PPP teikiantysis atpažintų tokio tipo reakcijas ir situacijas ir žinotų, kur kreiptis, kad gautų daugiau pagalbos. Štai keletas sudėtingų situacijų ir reakcijų pavyzdžių.

Sudėtingos situacijos

Sudėtingos situacijos yra tada, kai PPP teikiantis negali suteikti visos reikalingos pagalbos. Sudėtingą situaciją lengviausia atpažinti tada, kai prireikia kviesti į pagalbą kitus.

Sudėtingų situacijų pavyzdžiai:

- žmonės patyrė fizinių sužalojimų, kuriems reikia medicininės pagalbos,
- žmonės patyrė seksualinį smurtą ar smurtą dėl lyties,
- vienu metu reikia padėti daugeliui žmonių,
- padedate tokioms grupėms kaip vaikai, moterys ar žmonės su negalia, nes jie gali turėti specifinių poreikių
- padedate vienam ar keliems žmonėms išgyvenantiems sudėtingas reakcijas.

Sudėtingos reakcijos

Sudėtingos reakcijos yra rimtesnės nei įprastos reakcijos į distresą. Sudėtingas reakcijas patiriančiam žmogui dažnai prireikia kreiptis specializuotos pagalbos.

Sudėtingų reakcijų pavyzdžiai:

Panikos priepuoliai ir nerimo jausmas

gali sukelti greitesnį širdies plakimą, dusulį ir skausmą krūtinėje. Žmogus gali prakaituoti daugiau nei įprastai, jausti galvos svaigimą ar mieguistumą ir jaustis tarsi sirgty.

Pyktis ir agresyvus elgesys

yra dažna reakcija į krizę smurto situacijose arba į patirtą didelę netektį.

Savęs žalojimas ir savižudybė.

Savęs žalojimas – kai žmogus tyčia susižaloja, pavyzdžiui, perpjaudamas ar nudegindamas odą ir kūną. Savižudybė – kai žmogus tyčia atima sau gyvybę. Svarbu visada rimtai žiūrėti į asmenį, kuris grasina pakenkti sau ar nusižudyti, ir nepalikti jo vieno, kol atvyks daugiau pagalbos.

Užsitęsęs gedėjimas

yra tada, kai kam nors sunku priimti mylimo žmogaus netektį ir prie jos prisitaikyti. Tada sielvartas paveikia kasdieninį žmogus gyvenimą, bendravimą su kitais. Tai nėra tiesioginė reakcija. Ji vystosi per tam tikrą laikotarpį. Didelis distresas gali kilti tada, kai asmuo patiria naujų iššūkių arba kai jam kas nors primena apie jo sielvartą.



Miego sunkumai

po sudėtingų įvykių pasitaiko labai dažnai. Daugeliui žmonių sunku užmigti. Kai kurie žmonės miega daugiau nei įprastai ir jiems sunku pabusti. Jei miego sutrikimai tęsiasi daug dienų ir naktų, tai gali sukelti fizinių ir psichologinių sunkumų. Sunkios miego problemos trukdo kasdieniam gyvenimui, blogina nuotaiką ir santykius su kitais žmonėmis.

Skausmingi prisiminimai

kai žmogus jaučiasi taip, lyg būtų sugrįžęs į distresą keliantį įvykį. Tokie prisiminimai dažnai atrodo tikroviški ir gali klaidinti bei gąsdinti. Jie nėra psichinės ligos simptomai. Jie yra normali reakcija į neįprastus išgyvenimus. Tačiau asmeniui vis tiek gali prireikti pagalbos juos valdyti.

Žalingi įveikimo metodai

apima savarankišką „gydymąsi“ narkotikais ar alkoholiu, smurtą ar agresyvumą arba visišką atsiribojimą nuo kitų žmonių.

Tam tikri veiksniai gali padidinti sudėtingų reakcijų riziką. Pavyzdžiui, jei asmuo:

- buvo atskirtas nuo savo šeimos,
- manė, kad mirs,
- buvo įtrauktas į situaciją, kurioje patyrė didelį siaubą,
- turėjo ankstesnės trauminės patirties,
- neteko artimųjų,
- turi psichikos sutrikimų.

PPP vaikams

Vaikai susiduria su tam tikra rizika ir iššūkiais, kurie iš dalies yra panašūs į suaugusiųjų, tačiau yra ir pavojų, būdingų tik vaikams. Tai tėvų ir globėjų praradimas arba atskirtis nuo jų, prievarta prieš vaikus ir jų išnaudojimas.

Vaikai stresą keliančius įvykius supranta ir reaguoja į juos kitaip, nei suaugusieji. Jų reakcijos skiriasi priklausomai nuo to, kiek jiems metų ir kiek jie supranta situaciją. Tačiau yra keletas bendrų vaiko elgesio požymių, rodančių, kad jį ištiko nelaimė.

Pavyzdžiui, jei vaikas:

- turi fizinių blogos savijautos simptomų, tokių kaip drebulys, galvos skausmas, apetito praradimas, skausmai,
- daug verkia ir negali sustoti,
- yra labai nusiminęs ir panikuoja,
- yra agresyvus ir bando įskaudinti kitus (smūgiuoja, spardo, kandžiojasi ir pan.),
- elgiasi nejprastai,
- laikosi įsikibęs savo globėjų ir jų nepaleidžia,
- atrodo sutrikęs ir pasimetęs,
- atrodo užsidaręs arba labai tylus, mažai juda arba visai nejuda,
- slepiasi arba laikosi atokiai nuo kitų žmonių,
- neatsakinėja kitiems, visai nekalba,
- labai išsigandęs.

PPP vaikams taip pat pagrįsta „stebėk, išgirk ir nukreipk“ veiksmais. Tačiau reikia nepamiršti svarbių skirtumų. Svarbu tai, kad vaikų reakcijos yra skirtingos ir jūsų bendravimo su vaikais būdas turi skirtis priklausomai nuo jų amžiaus.



PPP grupėms – pagalba komandoms

Daugelis Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pusmėnulio draugijų darbuotojų ir savanorių dirba sunkiomis, sudėtingomis ir kartais pavojingomis aplinkybėmis. Jie padeda žmonėms sudėtingų situacijų metu bei teikia pagalbą ir emocinę paramą. Savanoriai ir darbuotojai patys gali būti labai paveikti. Jie mato skausmą ir kančią, nes dažnai patys yra iš nukentėjusių bendruomenių.

PPP ir paramos grupės yra būdas padėti darbuotojams ir savanoriams sudėtingų įvykių metu ir po jų. Tokio tipo susitikimai suteikia galimybę komandos nariams apgalvoti bei aiškiau suprasti tai, kas įvyko. Jie suteikia komandoms priemonių padėti vieni kitiems, pavyzdžiui, per tarpusavio pagalbą. Paramos grupės taip pat leidžia nustatyti visus, kuriems reikia specializuotos ar kitos individualios pagalbos.

Kada teikiama PPP grupėms?

PPP grupėms gali padėti, kai darbuotojų ar savanorių komanda kartu reagavo į sudėtingą įvykį. PPP gali būti naudojama siekiant paruošti komandos narius. Grupės gali užsiimti psichologine edukacija, siekdamos atpažinti distreso simptomus ir su jais susidoroti.

Kodėl teikiama PPP grupėms?

PPP grupėms yra būdas padėti daugeliui žmonių vienu metu. Jis remiasi grupės narių stiprybėmis ir ištekiais. Tai skatina visus palaikyti glaudesnį ryšį, pavyzdžiui, padedant vienas kitam.

Kaip teikiama PPP grupėms?

PPP ir paramos grupėms susirinkimuose atliekami tie patys PPP veiksmai kaip ir padedant individualiai: stebėti, išgirsti ir nukreipti. Susirinkimuose daugiausia dėmesio skiriama tam, kaip grupės nariai bendrauja vienas su kitu ir kaip kiekvienas reaguoja.

PPP ir paramos grupių komponentai

1. Patikrinimas, kaip sekasi dalyviams.
2. Trumpa veiksmų, kurių buvo imtasi krizinėje situacijoje, apžvalga.
3. Informacijos teikimas ir psichologinė edukacija.
4. Rūpinimosi savimi, tarpusavio paramos ir pozityvaus įveikimo skatinimas.
5. Informacijos suteikimas dalyviams, kur jie galėtų kreiptis pagalbos.
6. Užbaikite susitikimą patikrindami, ar visi jaučiasi gerai, ir aptardami tolesnius veiksmus.



Nepadarykite žalos

Pirmoji psichologinė pagalba – tai nuraminimas, emocinė parama, aktyvus išklausymas ir praktinė pagalba. Tai nėra konsultavimas ar gydymas. Joje pagrindinis dėmesys skiriamas emocinės ir praktinės paramos teikimui.

Padedantiesiems nereikia išsamios asmeninės informacijos apie žmogų, kuriam jie padeda.

Jie neprivalo turėti išsamios ataskaitos apie distresą sukėlusį įvykį.

Atsakingai padedant reikia atsižvelgti į daugelį etinių aspektų. Tai svarbu padedant nelaimės ištiktiems asmenims ar žmonių grupei.

Pateikiame sąrašą, ką daryti ir ko nedaryti atsakingai teikiant pirmąją psichologinę pagalbą.





Rekomenduojama



Nerekomenduojama



Gerbti privatumą ir saugoti asmens istorijos konfidencialumą

Pažeisti konfidencialumo taisyklę, nebent kyla grėsmė asmens sveikatai arba gyvybei



Teikti emocinę ir praktinę paramą

Tirti per giliai klausinėjant itin jautrių, pernelyg asmeniškų dalykų, kurie galėtų dar labiau apsunkinti žmogaus būseną



Elgtis tinkamai, atsižvelgiant į asmens kultūrą, amžių ir lytį

Rodyti nepagarbą arba išnaudoti nukentėjusįjį



Aktyviai klausytis

Būti išsiblaškiusiam ir galvoti apie kitus dalykus, kol žmogus jums pasakoja kažką svarbaus



Stengtis išlikti nešališkam ir nesivadovauti išankstinėmis nuostatomis

Teisti žmogų už jo veiksmus ir jausmus



Gerbti žmogaus teisę priimti sprendimus ir skatinti padėti sau pačiam, kad jis galėtų pats spręsti savo problemas

Nurodinėti kitam žmogui, ką daryti arba kaip spręsti savo problemas



Būti sąžiningam ir patikimam

Duoti nepagrįstus pažadus arba teikti neteisingą informaciją



Padėti žmonėms patenkinti pagrindinius poreikius

Prašyti asmens pinigų ar paslaugų už pagalbą



Jausti savo galimybių ribas

Pervertinti savo įgūdžius



Paaikškinti žmonėms, kad net jei jie dabar nenori jūsų pagalbos, jie vis tiek galės gauti pagalbą ateityje

Toliau spausti, jei žmogus nenori jūsų pagalbos



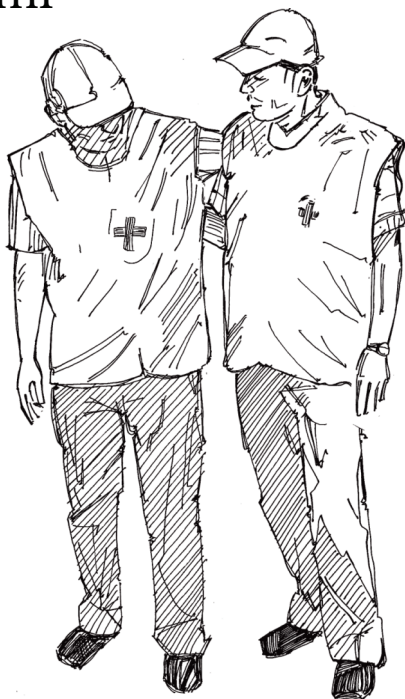
Pagarbiai užbaigti savo pagalbos teikimą/ pokalbį.

Užbaigti pagalbą staiga, nepateikus informacijos apie tolesnę pagalbą ir neužbaigus pokalbio

Pasirūpinkite savimi

Atsakinga pagalba apima pagalbos teikėjų rūpinimąsi savo sveikata ir gerove. Teikiančius pagalbą gali paveikti paramos teikimas kitiems sudėtingose situacijose arba jų pačių nelaimė. Suteikti pirmąją psichologinę pagalbą gali būti sunku tiek fiziškai, tiek emociškai. Nelengva bendrauti su nelaimės ištiktais žmonėmis. Tai gali sukelti kaltės, liūdesio ir nusivylimo jausmą, jei padedantysis jaučia, kad padarė nepakankamai.

Pagalbą teikiantis žmogus gali taikyti „stebėk, išgirsk ir nukreipk“ veiksmus rūpinimuisi savimi:



Stebėk

- atidžiai stebėkite savo reakcijas,
- atpažinkite, kai jūsų reakcijos yra didelio streso ar perdegimo požymiai arba simptomai.

Išgirsk

- įsiklausykite, į tai, kaip reagavimas jus veikia,
- pripažinkite ir priimkite savo jausmus,
- pabandykite išsiaiškinti, kas turi įtakos jūsų reakcijai, kad galėtumėte nuspręsti, kaip geriau ją valdyti ar su ja susitvarkyti.

Nukreipk

- bendraukite su kitais. Kreipkitės pagalbos į kitus, tiek namuose, tiek darbe,
- užsiimkite veikla, kuri gali padėti apsaugoti jūsų gerovę.

Asmeniniai apsaugantys veiksniai

- priklausymas komandai,
- darbo prasmės jautimas,
- motyvacija padėti kitiems,
- kasdienės rutinos ir struktūrų palaikymas,
- galimybė palikti darbą ir pailsėti,
- žinojimas, kad pagalba yra prieinama, jei jos reikia ir tada, kai jos reikia,
- gebėjimas teikti pagalbą ir gauti pagalbą iš komandos narių,
- laikymasis savo kultūrai būdingų įsitikinimų, praktikų,
- priklausymas rūpestingai šeimai ar bendruomenei.

Organizaciniai apsaugantys veiksniai

- reguliarūs susirinkimai, kurie suburia visus darbuotojus ir savanorius ir didina priklausymo komandai jausmą,
- organizacinė kultūra, kurioje žmonės gali atvirai kalbėtis ir dalytis problemomis bei gerbti konfidencialumo principą,
- dėkingumo už savanorių darbą rodymas,
- subalansuotos ir užtikrintos darbo sąlygos,
- aiški informacija apie tai, kaip prireikus gauti pagalbą.

Naudinga informacija

Naudokite šią formą užsirašyti jūsų vietovėje veikiančių pagalbos tarnybų kontaktinius duomenis. Papildykite kitomis tarnybomis, kurių sąrašė nėra. Nuolat atnaujinkite sąrašą.

Pagalbos tarnybos

Kontaktiniai duomenys

Skubios pagalbos
tarnybos

Policija

Ugniagesiai

Greitoji medicinos
pagalba

Vaikų apsaugos
tarnyba

Sveikatos priežiūros
įstaigos

Pagalba seksualinio
smurto ir smurto dėl
lyties aukoms

Pirmosios psichologinės pagalbos atmintinė Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms

Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijų federacija (IFRC)

Psichosocialinės pagalbos centras

Blegdamsvej 27 · DK-2100 Kopenhaga · Danija

Tel.: +45 35 25 92 00 · El. paštas: psychosocial.centre@ifrc.org · Tinklapis: www.pscentre.org

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

Pirmąją psichologinę pagalbą Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms sukūrė IFRC psichosocialinės pagalbos centras. Ją sudaro:

- Pirmosios psichologinės pagalbos vadovas Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms
- Pirmosios psichologinės pagalbos atmintinė Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms
- Pirmosios psichologinės pagalbos mokymai Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms:
 - 1 modulis. Įvadas į PPP (nuo 4 iki 5 val.)
 - 2 modulis. PPP pagrindai (nuo 8 iki 9 val.)
 - 3 modulis. PPP vaikams (nuo 8 iki 9 val.)
 - 4 modulis. PPP grupėms – pagalba komandoms (nuo 21 val. iki trijų dienų)

Vyriausieji redaktoriai: Louise Vinther-Larsen ir Nana Wiedemann

Autorius: Pernille Hansen

Papildoma parama: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Recenzentai: 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.

Skyrius apie PPP vaikams buvo įkvėptas Save the Children Denmark (2013) Pirmosios psichologinės pagalbos vaikams mokymo vadovo praktikams. Save the Children, Kopenhaga. Norėtume padėkoti Islandijos Raudonajam Kryžiui ir DANIDA už finansavimą ir paramą kuriant šią medžiagą.

Šiame vadove minimi principai „stebėk, išgirk, nukreipk“ kilo iš Pasaulio sveikatos organizacijos, Karo traumų fondo ir World Vision International (2011). Pirmoji psichologinė pagalba: vadovas lauko darbuotojams. PSO: Ženeva.

Gamyba: Pernille Hansen · **Dizainas:** Michael Mossefin/Paramedia/12007

Iliustracijos: Rod Shaw/Tarptautinė federacija · **Spausdinimas:** KLS PurePrint, Hvidovre, Danija

ISBN: (spausdinti): 978-87-92490-54-4. (internetu): 978-87-92490-60-5

Siūloma citata: Trumpas įvadas į pirmąją psichologinę pagalbą Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms, IFRC psichosocialinės pagalbos centras, Kopenhaga, 2019 m.

Jei norite išvesti arba pritaikyti bet kurią Pirmosios psichologinės pagalbos Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms dalį, susisiekite su IFRC Psichosocialinės pagalbos centru. Laukiame jūsų komentarų, pasiūlymų ir atsiliepimų adresu psychosocial.centre@ifrc.org

IFRC Psichosocialinės pagalbos centrą remia Danijos Raudonasis Kryžius

© Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijų federacija Psichosocialinės pagalbos centras 2019 m.

Psichikos
sveikata

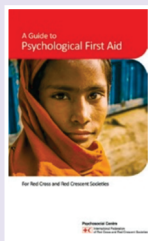


 Lietuvos Raudonasis Kryžius

 Funded by
the European Union

Pirmoji psichologinė pagalba

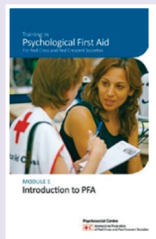
Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms



Pirmoji psichologinė pagalba yra paprastas, bet galingas būdas padėti nelaimės ištiktam žmogui. Ji apima dėmesį žmogaus reakcijoms, aktyvų klausymąsi ir, jei reikia, praktinę pagalbą, padedančią spręsti neatidėliotinas problemas ir pagrindinius poreikius. Pirmosios psichologinės pirmosios įgūdžių mokymasis ir reakcijų į krizes supratimas įgalina padėti kitiems ir pritaikyti tuos pačius įgūdžius savo gyvenime.

Pirmosios psichologinės pagalbos Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnūlio draugijoms vadovas turi keletą dalių, kurias galima naudoti atskirai arba kartu. Jį sudaro įvadinis vadovas, trumpas bukletas ir keturi mokymo moduliai. Pirmieji du mokymo moduliai apima pagrindinius PPP įgūdžius, trečiasis skirtas PPP teikimui vaikams, o ketvirtasis – PPP teikimui grupėms, darbuotojų ir savanorių komandoms.

Tikimės, kad ši medžiaga padės darbuotojams ir savanoriams suteikti pagalbą kitiems. Mūsų tikslas – padėti nacionalinėms draugijoms teikti veiksmingiausią psichosocialinę pagalbą tiems žmonėms, kuriems jos padeda.



Ši informacija parengta gavus Europos Sąjungos paramą. Už jos turinį atsako Lietuvos Raudonasis Kryžius ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos požiūrį.

www.pscentre.org

Psichikos
sveikata

Lietuvos
Raudonasis
Kryžius

