

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Справочное пособие
Санкт-Петербург 2022





Оглавление

Для кого эта методичка.....	2
Что такое первая психологическая помощь?	3
Принципы ППП.....	5
Как вести себя при общении с пострадавшим.....	7
Забота о детях.....	9
Забота о себе.....	11
Когда необходима профессиональная помощь.....	12
Список литературы.....	13
Контакты.....	15



Для кого эта методичка

Первая психологическая помощь (ППП) является важной частью оказания первой помощи и дополняет соответствующий курс.

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

Внимание!

Это пособие содержит выборочную информацию по курсу Первой психологической 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

Горячая линия:

8 800 250 18 59



Что такое первая психологическая помощь?

Первая психологическая помощь (ППП) — это совокупность мер общечеловеческой поддержки и практической помощи людям в период острой стрессовой реакции в условиях кризисных ситуаций, к которым относятся:

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

Потребность в оказании (либо в неоказании) ППП 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.



Что такое первая психологическая помощь?

Первая психологическая помощь 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 | • Расторможенность |
| • Агрессия | • Смех |
| • Крик | • Слезы |
| • Страх | • Молчание |
| • Паника | • Застревание |
| • Истероидная реакция | • 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



Смотреть



Слушать



Направлять

1. СМОТРЕТЬ на...

- информацию о том, что произошло и происходит
- то, кому нужна помощь
- риски безопасности
- физические травмы
- неотложные основные и практические потребности
- эмоциональные реакции.

2. СЛУШАТЬ означает, что лицо оказывающее помощь...

- подходит к кому-то
- представляется
- обращает внимание и активно слушает
- принимает чужие чувства
- облегчает страдания человека, терпящего бедствие
- спрашивает о потребностях и проблемах
- помогает людям, находящимся в бедственном положении, находить решения их



Принципы ППП

3. НАПРАВЛЯТЬ

Означает помогать людям:

- получать доступ к информации
- связываться с близкими и получать социальную поддержку
- решать практические проблемы
- в доступе к услугам и другой помощи
- помогать людям, находящимся в безвыходном положении, найти решения для их насущных проблем

Как вести себя при общении с пострадавшим

Ниже приведены примеры корректного и некорректного поведения:

НЕЛЬЗЯ

- 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

МОЖНО И НУЖНО

- 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

Как вести себя при общении с пострадавшим

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:

✗ НЕЛЬЗЯ

«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

- Зависят от взрослых или детей старшего возраста плане ухода и защиты
- Понимают ситуации и реагируют иначе, чем взрослые
- Имеют разные потребности в зависимости от возраста и пола
- Нуждаются в ином уходе и поддержке, чем взрослые

ПРИЗНАКИ СТРЕССА У ДЕТЕЙ

- | | |
|----------------------------|---|
| • дрожь | • отстраненность (прячется от взаимодействия) |
| • головные боли | • резкие изменения в поведении |
| • потеря аппетита | • сильные страхи |
| • много плача | • сексуализированное поведение |
| • волнение и паника | • мутизм |
| • агрессия и аутоагрессия | |
| • цепляться за опекунов | |
| • смущение и дезориентация | |

В условиях кризисных ситуаций следующие действия помогут защитить детей:

- 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 и поддержки, как и взрослый;



Забота о детях

- Проявляй осторожность и не заставляй ребенка рассказывать о вещах, которыми он не хочет делиться;
- В первую очередь решай вопрос о воссоединении детей с их семьями;
- Предупреди ответственное лицо, если есть опасения относительно благополучия ребенка;
- Помоги ребенку получить помощь аккредитованных служб или специалистов.

ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ:

Безопасность

Избегайте подвергать людей дальнейшему риску в результате ваших действий. В меру своих возможностей убедитесь, что люди, которым вы помогаете, находятся в безопасности, защищены от дальнейшего физического и психологического вреда

Достоинство

Относитесь к людям с уважением в соответствии с их культурными и социальными нормами

Права

Убедитесь, что люди могут обращаться за помощью справедливо и без дискриминации. Помогите людям отстаивать свои права и получить доступ к поддержке. Действуйте только в интересах человека, с которым вы работаете.

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 первой психологической 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. Агазаде Н. Первая психологическая помощь в доклинической практике [Электронный ресурс]//Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 2 (19) (дата обращения 03.11.2020)
2. Алексеев С.В., Данченко С.П., Костецкая Г.А. Экологическая концепция школьного курса "Основы безопасности жизнедеятельности" и методики его изучения// Безопасность жизнедеятельности, №2, 2017, С.59
3. Аналитический обзор ВЦИОМ [Электронный ресурс]: Здоровье, семья и безопасность <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10318> (дата обращения 03.11.2020)
4. Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation and World Vision International (2014). Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014-65с.
5. Методы саморегуляции, справочное пособие - Санкт-Петербург, 2020. - 17с.
6. Первая психологическая помощь. Книга тренера. Помощь к подготовке тренинга - Белорусское общество Красного Креста, Общество Красного Креста Украины. - 64с.
7. 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.
8. Предотвращение суицидов во время COVID-19 - Справочный центр психосоциальной поддержки МФКК, 2020. - 48с.
9. Психосоциальная первая помощь, справочное пособие - Санкт-Петербург, 2020. - 15с.



Список литературы

10. Психосоциальная поддержка на уровне сообществ: книга инструктора, учебный комплект - Методический центр психосоциальной поддержки Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, 2009. - 136с.

11. Тренинг по оказанию первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Модуль 2. Базовая Первая психологическая помощь - Международная федерация Красного Креста и Красного Полумесяца/ Информационный центр по психосоциальной поддержке - Дания, 2018-42с.

12. Тренинг по оказанию Первой психологической помощи для обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Модуль 3. PFA для Детей - Международная федерация Красного Креста и Красного Полумесяца/ Информационный центр по психосоциальной поддержке -Дания, 2018-42с.



Контакты

Санкт-Петербург:

Группа ВК: vk.com/fa_spb

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

ул. Миллионная, 11

+7 (812) 571-10-91

+7 (812) 571-33-91

info@spbredcross.org

ул. Гончарная, 19Д

+7 (812) 717-35-34

+7 (812) 717-35-31

rcc@spbredcross.org

Время работы:

Пн-Чт

10:00 - 18:00

Пт

10:00 - 17:00

Сб-Вс

Выходной

Горячая линия:

8 800 250 18 59

