



Надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах стресу та кризових ситуацій

Перша психологічна допомога

- це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу надсильних стресорів.
- це гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка нещодавно пережила сильний стрес та може потребувати підтримки

ППД включає такі елементи:

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

Умови для надання ППД

КОЛИ допомагати?

**Під час або після
кризової події**



ХТО потребує?

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

**Не всі, хто пережив
травматичну подію
потребують ППД**

ДЕ розмовляти?

**Всюди, де безпечно,
забезпечуючи
конфіденційність**

Правила ППД



ДИВИТИСЯ

Проаналізувати стан безпеки
Виявити осіб з очевидними нагальними базовими потребами
Виявити осіб з гострими проявами дистресу



СЛУХАТИ

Звернутися до осіб, які можуть потребувати підтримки
Розпитати про потреби та занепокоєння особи
Слухати людей та допомогти їм заспокоїтися



НАПРАВЛЯТИ

Допомогти людям задовольнити їх базові потреби та отримати доступ до послуг
Допомогти людям подолати труднощі
Надати інформацію
Налагодити зв'язок між постраждалими та їх близькими, а також службами соціального забезпечення





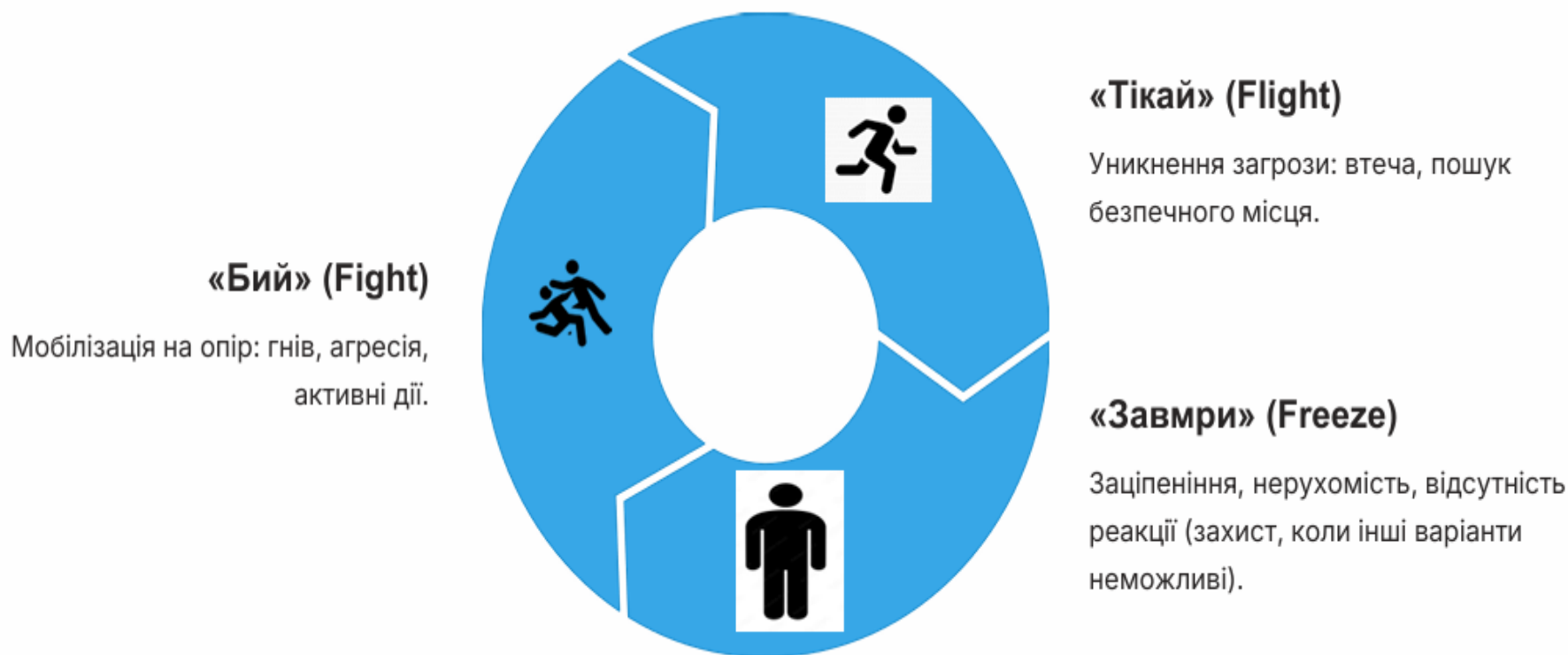
Що таке криза і стрес?

Криза – це подія чи ситуація (війна, катастрофа, пандемія), яка виходить за межі звичного людського досвіду, вимагає надзвичайних зусиль для адаптації та загрожує життю, безпеці чи звичній рівновазі.

Стрес — це природна реакція організму на будь-які вимоги чи зміни, які потребують адаптації. Він виникає не лише через небезпеку чи кризу — навіть позитивні події (іспит, нова робота, весілля) можуть бути стресовими, бо вимагають перебудови нашої психіки.

Стрес у кризі: нормальна реакція на ненормальні обставини

Криза – це подія, що виходить за межі звичного досвіду та загрожує безпеці. Стрес – це захисний механізм організму.



Чотири рівні стресових реакцій:

1. Фізичні реакції (Тіло)

- Прискорене серцебиття, м'язове напруження, тремор.
- Розлади травлення, безсоння, швидка втомлюваність.

2. Емоційні реакції (Почуття)

- Тривога, панічні атаки, гнів, дратівливість.
- Смуток, відчуття провини, емоційне заціпеніння (апатія).

3. Когнітивні реакції (Мислення)

- Проблеми з увагою та пам'яттю, "туман у голові".
- Нав'язливі думки, катастрофізація, важкість прийняття рішень.

4. Поведінкові реакції (Дії)

- Уникнення, соціальна ізоляція, гіперпильність.
- Небезпечні копінги (зловживання речовинами), неадекватна поведінка.

Вікові відмінності реакцій на стрес:

Реакція дитини часто є дзеркалом реакції дорослого, що про неї піклується.

Дошкільнята (2–6)	Реагують тілом і регресом. Потреба у безпеці.	Регрес (енурез, дитяча мова), тривога розлуки, фізичні скарги.
Молодші школярі (6–12)	Намагаються усвідомити загрозу. Потреба у контролі.	Проблеми з навчанням, нав'язливі страхи, агресія, "чіпляння".
Підлітки (13–18)	Потреба в незалежності. Реакції маскуються під бунт.	Ризикована поведінка, соціальна ізоляція, депресивні стани, конфлікти.
Дорослі (18+)	Використання зрілих копінг-стратегій, які можуть виснажуватися.	Психосоматика, трудовголізм, когнітивні порушення, гострі тривожні реакції.

Типові реакції підлітків на кризову ситуацію

Злість

Дратівливість, загальна розбитість

Тривожність

Страх

Прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, підвищена пітливість

Порушення сну/харчування

Відчуття горя

Відчуття сорому чи провини за те, що не вдалося чи не було можливості допомогти постраждалим

Замикання у собі чи жалість до себе

Зростання проявів ризикованої чи самодеструктивної поведінки, уникнення контактів

Демонстративна агресивність, істерики або, навпаки, ступор

Відчуття безпорадності та безнадії

Непоко́ра батькам та органам влади

Активніша соціалізація з однолітками

Дивитися

поради

- ✓ знайти для розмови безпечне та тихе місце, де ніщо та ніхто не відволікатиме;
- ✓ говорити м'яко, повільно та спокійно;
- ✓ підтримувати зоровий контакт таким чином, щоб очі були на одному рівні з дитиною;
- ✓ забезпечувати умови безпеки

Слухати

поради

- ✓ бути терплячими і спокійними;
- ✓ вислуховувати міркування і страхи дитини без засуджень і оцінок;
- ✓ показувати своїм виглядом, що уважно її слухаєте, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки;
- ✓ надавати їй можливість помовчати в разі необхідності;
- ✓ висловлювати співчуття, коли вона говорить про свої почуття, перенесену втрату або страшні події;
- ✓ не влаштовувати детальних розпитувань, щоб уникнути повторення стресової ситуації;
- ✓ бути делікатним щодо фізичного контакту; запитуємо, наприклад, чи можна обійняти
- ✓ з'ясувати, що для дитини найважливішим є просто зараз та допомогти розібратися у тому, що є першочерговим.

Елементи активного слухання

Слухайте уважно та намагайтесь зрозуміти погляди та почуття особи

- Блокуйте відволікаючі фактори
- Залишайтеся привітними та відкритими

Повторюйте те, що сказала особа, та перепитуйте, чи Ви правильно все зрозуміли

- Повторюйте ключові слова, перефразуйте сказане

Приклад: я не знаю, куди звернутися за допомогою, і я не знаю, де моя сім'я

Перефразування: вам потрібна інформація щодо організацій, що можуть допомогти вам, і ви не маєте інформації про свою родину. Я правильно зрозумів?

- Описуйте, а не трактуйте

Підведіть підсумки того, що Ви зрозуміли, наприкінці

- та згадайте основні моменти, про які Ви почули

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.

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

~~1) Я розумію тебе.~~

~~2) Все буде добре.~~

~~6) Час лікує.~~

~~8) Не панікуй.~~

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

~~5) Ти не повинен
так думати.~~

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.~~

Направляти

Допоможіть дітям задовольнити їхні базові потреби

Допоможіть впоратися з проблемами

Надайте їм інформацію

Зв'яжіться з їхніми батьками чи опікунами

Зверніться до інших фахівців, якщо у цьому існує потреба



Кейс 1

Дівчинка стала свідком прильоту в сусіднє зі школою приміщення. Вона бачила, як бігали люди, їхала швидка та пожежна. Чула крик, плач людей. Ліза сильно перелякалась, не змогла поворухнутися певний час. Дитина не відповідала на запитання

Ступор

Ознаки ступору: людина «застигає» в якійсь позі (м'язи напружені); відсутні або обмежені реакції на зовнішні подразники (звернення, дотик); вираз обличчя здивований.

Небезпека ступору: відсутній контакт з навколишнім світом, постраждалий не помічає небезпеки та не робить ніяких дій, щоб її уникнути.

Мета першої психологічної допомоги – досягти будь-яку реакцію у постраждалого.

Дії при ступорі:

1) Зігнути постраждалому пальці на обох руках і притиснути їх до долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.

2) Кінчиками великого і вказівного пальців зробити масаж точок, розташованих на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.

3) Долоню вільної руки покласти на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху.

4) Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говорити людині на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

5) Якщо зворотного зв'язку не встановлено, посадити постраждалого на землю, постукати долонями по чергово по кожному коліні, при цьому наказати спостерігати за вашими рухами.

6) Для повного відновлення доручити виконувати просту, монотонну роботу.

Кейс 2

Під час звучання повітряної тривоги вчителька помітила, як один з учнів почав задихатися. У хлопця спостерігалось часте поверхневе дихання

Панічна атака

Ознаки: необґрунтований страх; знижений контроль над власною поведінкою; напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорене поверхневе дихання.

Небезпека: Панічні атаки самі по собі не є небезпечними для життя, але регулярні напади мають значні психологічні та соціальні наслідки, які можуть серйозно погіршити якість життя. **Небезпека** полягає у ризику розвитку панічного розладу, фобій, депресії та уникнення соціальних ситуацій

Мета допомоги: заспокоїти людину, зменшити інтенсивність симптомів та відновити почуття контролю та безпеки.

Дії при панічній атаці:

- 1) Покласти руку дитини собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом, що вона не одна.
- 2) Дихати глибоко та рівно. Спонукає дитину дихати в однаковому з вами ритмі.
- 3) Якщо дитина говорить, слухати її, виявляти зацікавленість, розуміння, співчуття.
- 4) Якщо можливо, зробити легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Кейс 3

Мама учня, яка прийшла забирати дитину зі школи, почула звук, схожий на вибух. У неї почався неконтрольований тремор, з рук випадали речі: впав на землю телефон і пакет з речами

Нервове тремтіння

Ознаки: неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

Небезпека: Нервово тремтіння саме по собі є безпечною реакцією організму на сильний стрес, що допомагає скинути м'язову напругу. Однак **небезпека** виникає, якщо цей стан тривалий або супроводжується іншими симптомами. Якщо його штучно припинити, напруга залишиться в тілі та може призвести до болю, підвищення тиску, гіпертонії або виразки.

Мета: посилити тремтіння, щоб допомогти тілу вивільнити накопичену напругу

Дії при нервовому тремтінні:

Запропонувати вправи для напруження та розслаблення м'язів. Наприклад, попросити уявити, що в кожній руці є половинка лимона, з якої потрібно зробити лимонад, вичавити сік, щосили напруживши м'язи рук. Утримувати напруження одну - дві хвилини, потім розслабити руки.

Після завершення реакції потрібно постраждалому дати відпочити, вкласти його спати. Якщо є м'язові болі, то промасажувати м'язи.

Не можна обіймати людину або притискати її до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб вона взяла себе в руки

Етичні правила надання ППД

- ❑ не пропонувати допомогу насильно та зауважити, що при бажанні її можна отримати пізніше;
- ❑ бути чесними;
- ❑ уникати дій, які можуть поставити дитину під загрозу травмуючих впливів;
- ❑ поважати думку дитини, її етнокультурні та гендерні особливості;
- ❑ бути вільним від власних стереотипів;
- ❑ вислуховувати дітей, але не примушуйте їх говорити;
- ❑ допомагати дитині заспокоїтися;
- ❑ не пропонувати жодних матеріальних благ та не обіцяти того, що не можна виконати;
- ❑ приймати та підтримувати всі емоції, які відчуває дитина. Пояснювати, що така реакція є нормальною після пережитого негативного досвіду;
- ❑ зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим;
- ❑ формувати у дитини розуміння того, що надзвичайна подія, свідком або учасником якої вона була, закінчилась і більше не становить загрози.

Самодопомога та Банк ресурсів психолога

Профілактика вторинної травматизації та емоційного вигорання є критично важливою для фахівців.



Регулярний Відпочинок

Визначення меж роботи та часу для відновлення.



Супервізія

Отримання професійної підтримки та обговорення складних кейсів.



Хобі та Ресурси

Активне використання особистих ресурсів та джерел радості.

ПІДСУМКИ

Які Ваші 3 головні висновки?

