

# Pierwszą Pomoc Psychologiczną (PFA)



Jest forma wsparcia dla każdego kto tego wsparcia potrzebuje.

Jest interwencja na *tu i teraz*, udzielona bezpośrednio po traumatycznym zdarzeniu, która odpowiada na potrzeby psycho-społeczne dzieci, osób dorosłych, osób starszych i rodzin po zdarzeniu traumatycznym, w kryzysie lub też w każdej innej sytuacji o szczególnie silnym stresie.

Forma wsparcia emocjonalnego ale również wsparcia bardzo praktycznego.

Może być krototerminowe a przy większych masowych kryzysach, nawet długoterminowe wsparcie np. na tygodnie i miesiące po zdarzeniu.

PFA została stworzona aby pomóc "wyciszyć" lub też zredukować, w szczególności niepozytywne skutki stresu po zdarzeniu traumatycznym i żeby pomóc przywrócić osobie możliwość funkcjonowania na poziomie tego co jest niezbędne do wykonywania podstawowych i niezbędnych czynności życia codziennego i do efektywnego radzenia sobie, adaptacji do nowej sytuacji.

## PFA składa się z 7 kroków:

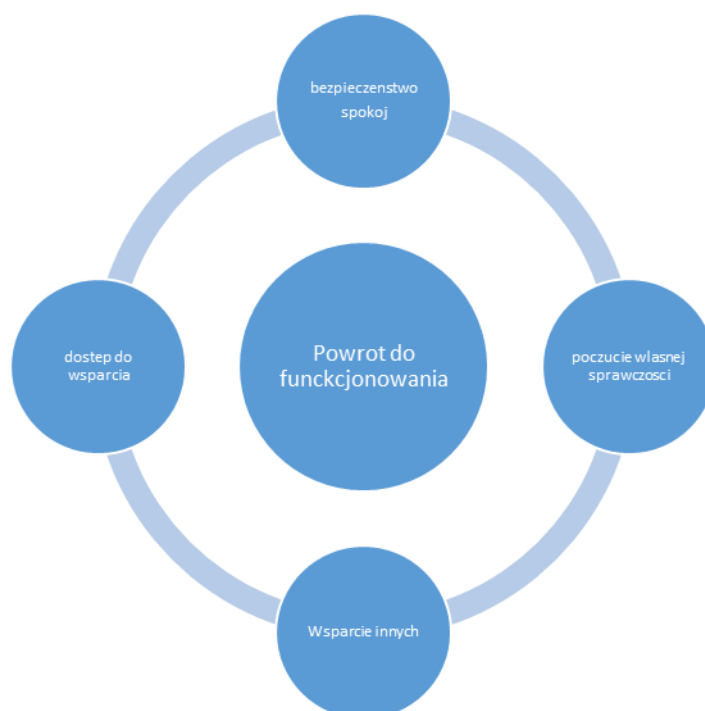
1. Praktyczna pomoc i wsparcie
2. Zrozumienie potrzeb i najważniejszych problemów
3. Pomoc niezbędna i podstawowa taka jak woda, jedzenie, ciepło, ubranie, informacja
4. Słuchanie
5. Zapewnienie bezpieczeństwa i komfortu
6. Przekaz informacji, kontaktów, grup wsparcia, dalszej pomocy i wsparcia (gdzie go szukać)
7. Zabezpieczenie przed większym ryzykiem

## Czym nie jest PFA?

1. Nie jest psychologicznym debriefingiem chociaż może zakładać spotkania w grupach i spotkania wsparcia
2. Nie doszukuje się szczegółów związanych z przeżytymi wydarzeniami i doświadczeniami
3. Nie jest psychoterapią czy też żadną formą leczenia
4. Nie ocenia i doszukuje się etykietek. Nie ocenia.
5. Nie jest narzędziem tylko dla psychologów i specjalistów
6. Nie jest formą pomocy która jest potrzebna wszystkim i w ten sam sposób

**Pamiętajmy: nie wpytujemy osoby którą wspieramy o ich obserwacje, myśli i emocje, które towarzyszyły im w czasie zdarzenia traumatycznego. Nie zadawamy pytań, które zmuszają osobę do powracania do przykrych i trudnych przeżyć, chyba że one same nam o tym zaczną opowiadać i wtedy słuchamy z pełnią gotowości.**

**4 czynniki które wspierają długoterminowy powrót do zrównowzonego funkcjonowania:**



Pierwszą Pomoc Psychologiczną nie oczekuje że osoby, które przeżyły zdarzenie lub jakąkolwiek sytuację traumatyczną rozwiną jakas choroby psychiczne i będą potrzebować długoterminowej opieki specjalisty.

Pierwszą Pomoc Psychologiczną rozumie że osoby które przeżyły sytuację traumatyczną, z dużym prawdopodobieństwem, będą odczuwać różnego rodzaju reakcję e.g. fizyczne, psychologiczne,

zmiany zachowania czy też inne reakcje o większym natężeniu niż przy codziennych zdarzeniach i w związku z tym ich codzienne sposoby radzenia mogą okazać się niewystarczające, co w konsekwencji również może wywołać kolejne reakcje i niepokój.

PFA jest dla ludzi po doświadczeniach traumatycznym i narzędziem które może być stosowane przy wspieraniu ludzi w różnym wieku, włączając w to również dzieci.

**Ważne: Pamiętajmy o tym żeby nigdy nie narzucać swojej pomocy i szanować odpowiedź odmowną osoby, która wydaje nam się potrzebuje wsparcia. Zamiast tego cenne będzie ofiarowanie swojej pomocy i pozostawienie swojego kontaktu tak żeby taka osobą mogła do nas dotrzeć jeśli faktycznie poczuje taką potrzebę lub będzie gotowa.**

## KTO POTRZEBUJE?

Populacje o zwiększonym stopniu ryzyka i na które warto zwrócić większą uwagę:

1. Ludzie z obrażeniami zagrażającymi życiu
2. Ludzie bardzo tak bardzo dotknięci sytuacją, że nie są w stanie zadbać o swoje dzieci
3. Ludzie w kryzysie suicydalnym, mówią( lub ich zachowanie wskazuje na to) o okaleczeniu siebie lub innych
4. Dzieci i młodzież która odłączona jest od swoich rodziców lub stałych opiekunów
5. Ludzie którzy na codzien zmagają się z chorobą psychiczną lub fizyczną, a w szczególności osoby zależne od innych – ważne w tym przypadku jest to żeby zapewnić im bezpieczne miejsce, i zapewnić dostęp do opieki medycznej i tego co zapewnia im niezbędne funkcjonowanie. Może to dotyczyć osób starszych, kobiet w ciąży, osób
6. Ludzie którzy z jakiś innych powodów mogą być dyskryminowani lub w ich kierunku mogą być skierowane akty przemocy, np. z grup mniejszościowych, lub etnicznych- dlatego też ta grupa może potrzebować szczególnej ochrony i zaopiekowania się w czasie kryzysu.
7. Ludzie mający problem z używkami
8. Matki z małymi dziećmi i dziećmi w każdym wieku
9. Ludzie którzy stracili swoje domy, dobytek, lub bliskich a także zostali rozdzieleni
10. Ludzie którzy byli świadkami jakiś traumatycznych, ekstremalnych scen które zagrażały ich życiu.

## JAKIE REAKCJE?

Ludzie mogą reagować różnie na kryzys. Do najczęściej występujących objawów należą:

1. Fizyczne objawy – dreszcze, bóle głowy, zmęczenie, brak apetytu, różne inne doległości
2. Płacz, smutek, spadek nastroju, żaloba
3. Lęk, zaburzenia lękowe
4. Stan zwiększonej gotowości i napięcia

5. Zamartwianie się że coś złego się stanie
6. Zaburzenia snu, koszmary senne
7. Podirytowanie, złość
8. Poczucie winy, wstyd (wstyd za brak pomocy i działania, lub przetrwania w sytuacji gdy ktoś inny zginął lub nie mógł uciec)
9. Zagubienie, znieczulenie, odrętwienie, dysocjacja, poczucie jakby to co się dzieje było nierealne
10. Wycofanie, odrętwienie
11. Brak interakcji z innymi, brak aktywności
12. Dezorientacja – trudno im powiedzieć skąd są, jak się nazywają, podstawowe dane o sobie
13. Brak podstawowego funkcjonowania – trudność w podejmowania decyzji

**Ważne: nigdy nie pozostawiamy osoby w ostrej fazie stresu samej i zapewnimy jej opiekę w bezpiecznym miejscu, aż do czasu kiedy uda nam się znaleźć kogoś kto może zapewnić że osoba jest w “bezpiecznym” stanie lub jest zaopiekowana tak, że żadne ryzyko się z tym nie wiąże (psycholog, psychiatra, leader placówki).**

### **Gdzie i kiedy możemy stosować PFA?**

PFA może być zastosowana już od pierwszego kontaktu z osobą która dotknięta została przez zdarzenie traumatyczne.

PFA może być zastosowana w każdych okolicznościach i w praktycznie każdym miejscu takim jak: schron, szpital, szkoła, camp, miejsce przesiewowe, punktach ratunkowych, stołówce, rodzinnych centrach kryzysowych, domach, firmach, i innych miejscach wspólnotowych, a także każdej placowce przyjmującej osoby dotknięte traumą.

**Ważne jest zapewnienie prywatności, i bezpiecznego miejsca do rozmowy kiedy to jest potrzebne lub wręcz niezbędne. Zasada prywatności wiąże się z zasadą poufności i szacunku do drugiej osoby.**

### **Podstawowe zasady PFA:**

1. Stwórz nie intruzyjną, bezpieczną relację z drugą osobą
2. Wzmocnij poczucie bezpieczeństwa i komfortu fizycznego i psychicznego
3. Uspokój i przywołaj na bycie “tu i teraz” zwłaszcza osoby które okazują dużą intensywność emocji
4. Zaoferuj praktyczną pomoc i informację by pomóc osobie która wspierasz w jej nadrzędnych potrzebach

5. Zapewnij osobie kontakt z jej podstawowymi grupami wsparcia: znajomi, rodziną, przyjaciele, wspólnoty

Wezprzyj korzystne sposoby radzenia sobie, wzmocnij wszystkie próby radzenia sobie z sytuacją, nawet te, które się nie powiodły. Motywuj dzieci, rodziców i rodziny do tego by aktywnie szukali tego co najbardziej im pomaga

6. Zapewnij stały dostęp do opieki i kontaktu np. z osobami z grupy wsparcia, psychologiem, i księdzem lub innym przedstawicielem religii lub wspólnoty do której dana osoba przynależy

7. Uspokój i staraj się zredukować napięcie, zapewnij bezpieczeństwo

8. Pomóż ludziom którym pomagać zrozumieć to co się stało i kontekst wydarzenia traumatycznego

9. Pomóż ludziom odnaleźć ich zasoby, mocne strony i zdolności radzenia sobie, zapewnij o indywidualnych zasobach radzenia- każdy je ma, i może mieć inne. Zasier nadzieję.

10. Obserwuj i zaoberwuj, czy ktoś może potrzebować dodatkowego wsparcia i pomocy

11. Pomóż przejść przez pierwsze fazy kryzysu zwłaszcza przy intensywności reakcji i dużej niepewności

12. Zapewnij o naturalnej adaptacji i radzeniu sobie

13. Redukcja zagrożenia ostra faza stresu pourazowego

### **Kto może praktykować PFA?**

Tak naprawdę każdy może czerpać z "mocy" tego narzędzia: psychologowie, lekarze, wolontariusze, nauczyciele, osoby religijne, osoby organizacji humanitarnych, pielęgniarki, rodzice, ratownicy.

Praktycznie każdą osobą uczestniczącą w procesie pomocowym osoby, która doznała zdarzenia traumatycznego.

### **Ważne: dobra komunikacja, przejrzysta, jasna**

Osobą w kryzysie bardzo często przeżywa wiele emocji, czują się bezradna, nie za bardzo wiedzą co robić.

Dlatego też dobra, jasna przywarająca struktura, i kontrolę komunikacja będzie bardzo pomagać. Postaraj się zapewnić poczucie spokoju, opanowania sytuacji i opieki. Jeśli to jest potrzebne udziel pomocy bardziej dyrektywnej, szczególnie na początku.

Bądź otwarty na słuchanie ale nigdy nie zmuszaj do mówienia.

Prosty leżyk i słownictwo, i język stosowny do kultury, wieku, płci, religii i tradycji.

Zawsze staraj się dążyć ludzi szacunkiem i szanuj ich decyzję i wybór.

### **Etyczne wskazówki na to co robić a czego nie robić:**

| <b>TAK</b>                | <b>NIE</b>                               |
|---------------------------|--|
| Badz otwarty i szczerzy   | Nie przekraczaj granic osoby pomagającej |
| Odstep od swich przekonan | Nie pytaj o zadne przyslugi              |

|  |  |
|--|--|
| Zapewnij że jeśli nawet osoby nie chcą wsparcia tu i teraz to zawsze mogą sięgnąć po pomoc później i ona zawsze będzie dla nich dostępna   | Nie składaj fałszywych lub niepewnych obietnic lub nie dawaj błędnych informacji   |
| Zachowuj się odpowiednio do kultury, wieku i płci  | Nie rób czegoś co przekracza twoje umiejętności  |
| Zapewnij bezpieczne i prywatne miejsce bez żadnych zakłóceń  | Nie zmuszaj ludzi do niczego, i nie "pchaj"  |
| Szanuj prawo do decyzji i opinii   | Nie przeszkadzaj i nie poganiaj  |
| Szanuj prywatności i poufności   | Uwzględnij różnymi gestami   |
| Badz blisko ale odpowiednio dla płci, wieku i kultury  | Nie mów coś kogoś powinien lub nie powinien czuć   |
| Potwierdź że słuchasz  | Nie mów czegoś czego nie jesteś pewny  |
| Okaz duża cierpliwości i spokój  | Nie używaj żadnych skomplikowanych słów czy długich zdań   |
| Badz konkretny i otwarty a jeśli nie znasz odpowiedzi powiedz otwarcie: "Nie jestem pewien, ale postaram się znaleźć odpowiedź na twoje pytanie i przekazać ci"  | Nie mów o swoich problemach i nie porównuj siebie do nikogo  |
| Pokaż że starasz się zrozumieć ich emocje i uprawomocnij to co mówią. Pokaż że jest ci przykro z tego powodu: "Przykro mi że tak się stało. Wyobrazam sobie jak ta sytuacja może być trudna dla ciebie." | Nie staraj się być ratownikiem i w żaden sposób nie odbieraj drugiej osobie jej "mocy"<br>Wykorzystaj każdą okazję do tego żeby osobę którą wspierasz wzmacnić i wydobyć z niej jej zasoby |
| Pozwól na milczenie  | Nie oceniaj i nie komentuj w żaden negatywny sposób tego czegoś osoba zrobiła  |

## **Ważne by pamiętać o kulturowych różnicach i dostosować PFA do kultury miejsca pochodzenia osoby którą wspieramy.**

Jako PFA praktykujący, pamiętaj o następujących aspektach:

1. Twój ubiór
2. Styl mówienia
3. Płeć i wiek osoby którą wspierasz
4. Kontakt fizyczny- co jest stosowne a co może być odebrane jako niestosowne przez osobę którą wspierasz. Czy powinieneś pomyśleć o tym co może być odebrane w niewłaściwy sposób. Jeśli nie jesteś pewien, zawsze dostosuj się do osoby, którą wspierasz.
5. Religijność i wierzenia- jakie aspekty religijne i wierzenia mogą być ważne dla osoby, którą wspierasz?
6. Ograniczenia – ich i twoje...np. jak pewne ograniczenia mogą wpłynąć na komunikację między wami, np. bariera językowa, problem ze słuchem, różny poziom edukacji, wiek.

## **Co wtedy?**

Pamiętaj żeby używać jak najprostrzego języka, krótkie zdania, często podsumowywać albo też sprawdzać zrozumienie osoby którą wspieramy.

Jeśli rozmawiamy z dziećmi to utrzymujemy kontakt wzrokowy, używamy gestów i innych sposobów komunikacji, korzystamy z tłumacza, albo także wspieramy opiekunów i rodziców którzy wesprą tym samym swoje dzieci.

Przedstaw się osobie która będziesz wspierać:

*Dzień dobry, nazywam się ... Pracuję w/ dla ....sprawdzam czy wszystko jest ok i jeśli potrzebna jest jakakolwiek pomoc. Jak masz na imię? Dziękuję Pani Krysiu. Zanim przez chwilę porozmawiamy, czy może jest coś co potrzebujesz np. Wodę, czy też coś do zjedzenia? Możemy usiąść tutaj albo pójść do jednego z pomieszczeni gdzie będzie dużo spokojniej i cicho. Co będzie dla ciebie właściwsze i wygodniejsze?*

### Rozmawiając z dziećmi i młodzieżą:

*Czy to jest twój córka?*

Zniżając się do poziomu dziecka:

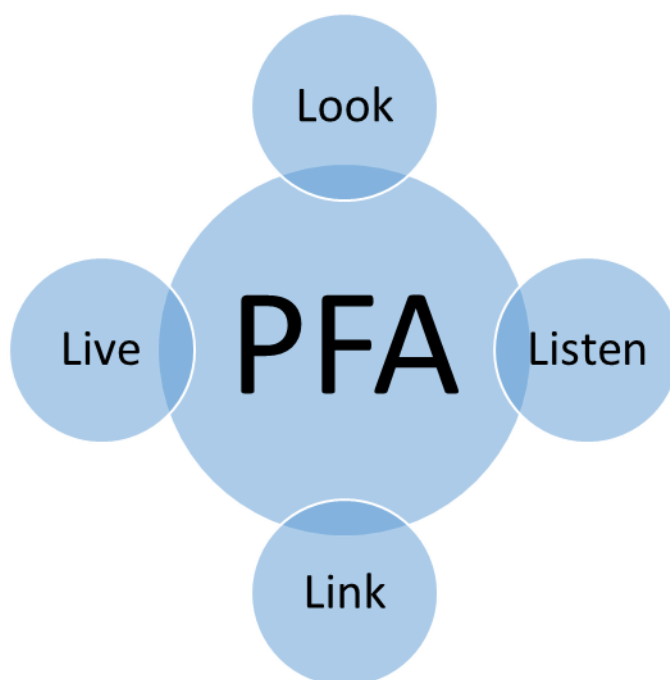
*Hej Anastasiia. Jestem tutaj żeby pomóc twoje rodzinie. Czy jest coś co mogę zrobić dla ciebie? Tam mają sok i wodę, a także zabawki, klocki i kocyki. Czy coś z tego potrzebujesz?*

### Jak przygotować się do interwencji?

Przygotowanie jest ważnym etapem wstępnym Pierwszej Pomocy Psychologicznej. Dlatego zanim będziemy wspierać zastanówmy się lub odpowiedzmy sobie na poniższe pytania.

1. Co się zdarzyło?
2. Z jakim kryzysem mam do czynienia?
3. Ile i w jaki sposób osoby zostały dotknięte?
4. Jak zostały dotknięte tym kryzysem osoby które będą wspierać?
5. Kto z nami współpracuje? Jakie serwisy pomocowe zostały uruchomione do sztabu pomocowego.
6. Jak osoby które będą wspierane mogą mieć dostęp do tych serwisów?
7. Kto może być wsparcie e.g. kościół, szkoła, czy też inną placówką.
8. Czy zdarzenie kryzysowe ciągle trwa czy już się zakończyło?

## 4 zasady of PFA



### Look (Obserwacja)

Upewnij się że osoby które wspierasz są bezpieczne.

Zwróć uwagę na osoby o najsilniejszych reakcjach e.g. płacz, brak interakcji.

Często może być tak że nie mamy czasu na to żeby się przygotować. Najważniejsze jest by zachować spokój, i zastanowić się przez chwilę, żeby uniknąć pochopnego działania które może przynieść szkodę. Pamiętajmy o tym że zasada PFA jest to żeby nie wyrządzać więcej szkody.

1. **Bezpieczeństwo:** Czy miejsce jest bezpieczne i nie stanowi żadnego zagrożenia dla nikogo w szczególności dzieci i osób starszych.

Jeśli wydaje ci się że ktoś jest w stanie jakiegokolwiek ryzyka czy zagrożenia, wezwij dodatkową pomoc lub zawiadom odpowiednie osoby żeby ciebie wsparły.

2. **Podstawowe potrzeby:** Przyjźnij się lub zapytaj czy ktoś nie ma jakiś niezbędnych podstawowych potrzeb medycznych. Czy wszystkie podstawowe potrzeby są zaspokojone takie jak dostęp do wody, jedzenia, ciepła. Czy ktoś wymaga dodatkowej opieki.

Pamiętaj o tym jaka jest twoja rola i nie przekraczaj sam tej roli.

Zawsze pamiętaj o podstawowych potrzebach

Jeśli ktoś potrzebuje lekarza czy ratownika- zapewnij to w pierwszym rzędzie

3. **Ostra reakcja na stress:** czy ktoś z osób które wspierasz, okazuje reakcję które budzą twój niepokój np. milczenie, płacz, szok.

4. **Nie pozostawiaj osób,** które potrzebują dodatkowego wsparcia ale zorganizuj dodatkową opiekę tak by osobą tą była zaopiekowana.

### Słuchanie (LISTEN)



Jedną z funkcji słuchania jest uspakajanie osoby która mówi i zapytanie o jej potrzeby.

1. Pomóż osobie która wspierasz poczuć się **komfortu**.
2. Zapewnij **bezpieczne miejsce** w którym osobą będzie czuła się bezpiecznie i będzie zachowana powaga.
3. Chroń osobę **potrzebującą ochrony** przez mediami.
4. Pamiętaj o tym że każdy ma **prawo do szacunku i godności**.
5. Ustal **nadrzędne potrzeby** i według nich stwórz wspólnie **plan działania**.
6. **Bądź blisko**. Zostań w stały kontakcie.
7. **Nie zmuszaj do mówienia**. Zaproponuj a jeśli osoba jest do tego nie gotowa, uszanuj to i zaoferuj pomoc w każdej chwili kiedy będzie do tego gotowa. Daj wybór.
8. Szanuj wybór drugiej osoby.
9. **Bądź przewodnikiem** – bądź spokojny, panuj nad emocjami, i pozwól drugiej osobie czuć się przy tobie bezpiecznie.
10. Jeśli ktoś czuje się zdysocjowany, zaproponuj **kilka technik uwagowości**, które mógłby pomóc osobie w kontakcie z osobą i z otaczającą rzeczywistością.

Przykładowe proste ćwiczenia:

- Oprzyj stopy o podłogę
- Połóż dłonie na kolanach
- Zauważ to co jest w okół ciebie i wymień to co widzisz
- Weź kilka powolnych oddechów

### **Tworzenie mostów (LINK)**

To najważniejszy element Pierwszej Pomocy Psychologicznej. Wspólnie przedyskutujcie zasoby własne osoby, zasoby które zostały uruchomione lub mogą być wykorzystane (łącznie z jej wsparciem społecznym) i pomóż tej osobie dotrzeć do tych informacji które mogą pomóc na daną chwilę lub na później.

Buduj most między osobą którą wspierasz i jej grupami wsparcia np. wspólnoty religijne, kulturowe, narodowościowe, przynależnościowe, rodzinne i inne.

Jeśli takiego wsparcia nie ma, pamiętaj że twoja rola będzie wymagała utrzymania kontaktu i dalszego wsparcia. Jeśli będziesz musiał zaprzestac wsparcia, to przedstaw kolejną osobę która będzie mogła być pomocą.

Jeśli obiecujesz że będziesz w kontakcie – bądź. Nie obiecuj czegoś czego nie możesz dotrzymać.

**Bardzo ważne w tym punkcie jest dotarcie do serwisów z praktyczną pomocą. Jeśli to jest twój kontakt jednorazowy z danymi osobami, postaraj się żeby w twojej interwencji były niezbędne elementy, które pomogą w dalszym radzeniu sobie.**

## **PFA jest narzędziem które służy do pomocy osobom, żeby one pomogły sobie: Help people to help themselves!**

Dlatego też pamiętaj o uruchamianiu zasób własnych osoby, wzmacnianiu jej, i odbudowywaniu poczucia samodzielności i siły.

Im bardziej osobą będzie czuła że ma kontrolę nad sytuacją i że ma prawo wyboru a także że to ona decyduje o sobie, tym szybciej będzie w stanie sobie poradzić i zaadaptować się do okoliczności sytuacji.

Pamiętaj o szczególnych potrzebach takich osób jak **matka z dzieckiem**.

Motywu do dbania i troski o siebie bez względu na to jaka jest ich osobista sytuacja. Edukuj i namawiaj do pozytywnych sposobów radzenia sobie, które wspierają dobre funkcjonowanie, i szybszą adaptację do nowej sytuacji.

Kiedy mówisz o dbaniu o siebie pamiętaj o najważniejszych elementach:

Picie i jedzenie – dużo wody, i dobrej energii

Optymizm i nadzieją że to tylko tymczasowa sytuacja

Odpoczynek

Ruch który zawsze sprawia że lepiej się czujemy

Edukuj o szkodliwych aspektach takich sposobów radzenia jak używki, przesypianie problemów

## **Kto może potrzebować twojej szczególnej uwagi i opieki:**

1. Dzieci włączając w to młodzież:

Kryzys często zaburza nasz bezpieczny i znany świat (ludzie, miejsca, przyzwyczajenia, stały porządek) w którym czujemy się bezpiecznie. Zwiększa się również zagrożenie przemocą, porwań, rozdzielenie się rodzin i tym podobnych.

Młodsze dzieci są w szczególności wrażliwe, kiedy ich podstawowe potrzeby nie są zapewnione, ich rutyna praktycznie nie istnieje, a ich opiekunowi mogą sami czuć się totalnie zagubieni w całej sytuacji kryzysowej.

Dzieci dużo lepiej sobie radzą, kiedy wokoło nich jest ich opiekun, który jest spokojny, i dobrze radzący sobie z sytuacją.

Na co zwracać uwagę u dzieci:

**Małe dzieci:** cofają się do problemów z wcześniejszego okresu ich rozwoju: moczenie się, „przyklejanie się” do opiekuna, brak zaangażowania w zabawę

**Dzieci w wieku szkolnym:** Mogą myśleć i martwić się tym że coś złego może się stać im lub ich opiekunom, mogą się bać, czuć samotne i zbyt pochłonięte tym jak się czują ich opiekunowie

Młodzież: może nie czuć „nic”, może być wycofana ale również może podejmować działania naruszające ich bezpieczeństwo, okaleczenia.

## **Jak możemy pomóc?**

- b) Najważniejsze to jak najszybciej połączyć dzieci z swoimi opiekunami i rodzinami. Jeśli dziecko odłączyło się od swoich rodziców, lub zgubiło, jak najszybciej zgłośmy informację o dziecku do agencji czy bazy danych o uchodźcach która pomoże w odnalezieniu opiekuna lub ich rodziców.
- c) Jeśli dziecko jest z rodzicem, skupmy się na tym by wesprzeć rodzica, tak by on mógł zadbać o swoje dziecko.
- d) Słuchaj tego co mówi samo dziecko.
- e) Jeśli dzieci są same, i nie chcą brać udziału w żadnych zabawach, po prostu bądź z nimi. Może muszą odpocząć lub dojsc do siebie z szoku.
- f) Jeśli próbujesz z nimi nawiązać kontakt, trzymaj kontakt wzroków, i używaj języka który jest odpowiedni do ich wieku i będzie dla nich zrozumiały.
- g) Kiedy dziecko czuje się już bezpieczniej w nowym otoczeniu, zaangażuj je w zabawę, lub grę, albo też zapytaj o ich zainteresowania lub hobby. Taka rozmowa może przynieść im spokój i poczucie bezpieczeństwa.
- h) Pozwól młodzieży czuć smutek, i przeżywać ich emocje. Nie oczekuj od nich by były silne i okazywały siłę.
- i) Motywuj młodzież do tego żeby angażowały się w pomoc, ale również staraj się ich wspierać i jak mogą dbać o siebie i być ostrożne żeby uniknąć jakichkolwiek zagrożeń.
- j) Szukanie sposobów w jakich młodzi ludzie mogą się zaangażować i poczuć pomocni, może sprawić że szybciej odzyskają kontrolę.

## **2. Ludzie zmagający się z jakąkolwiek chorobą czy to fizyczną czy też psychiczną**

- a. Pamiętaj o podstawowych zasadach Pierwszej Pomocy Psychologicznej
- b. Znajdź im bezpieczne miejsce, i zapewnij im dostęp do opieki medycznej i emocjonalnej. Pomóż im żeby zadbał o siebie.
- c. Pamiętaj że jeśli osoby mówią o takich dolegliwościach jak: wysokie ciśnienie, problemy naczyniowe i sercowe, astmą, zaburzenia lękowe i innego rodzaju zaburzenia – postaraj się im zapewnić odpowiednią opiekę.
- d. Kobiety w ciąży mogą doświadczać siłę stresu, który może negatywnie wpłynąć na ich ciążę. Staraj się zapewnić im spokój i bezpieczeństwo.
- e. Osoby z wszelkimi ograniczeniami potrzebuje dodatkowego wsparcia i pomocy.
- f. Zapewnij im wszystkich bezpieczeństwa, ale najpierw zadbaj o ich potrzeby fizyczne czy też zdrowotne. Zorganizuj żeby ktoś z nimi był w razie potrzeby.
- g. Informuj na bieżąco gdzie można otrzymać niezbędną pomoc. Kontakty.

## **3. Osoby narażone na dyskryminację i przemoc:**

- a. To mogą być kobiety, ludzie o odpowiednich grup etnicznych, religijnych lub z szczególnymi ograniczeniami psychicznymi. Mogą często zostać pominięci a mogą szczególnie być narażeni na przemoc czy też wykorzystanie seksualne lub inne.

b. Postaraj się zapewnić im bezpieczeństwo, opiekę, daj im informację o serwisach pomocowych i pomóż im nawiązać kontakt z ich bliskimi.

Pamiętajmy że każda osoba ma swoje zasoby, żeby sobie radzić w trudnej sytuacji kryzysowej, nawet te osoby, które są szczególnie wrażliwe. Twoja rola jest to żeby pomóc im te zasoby wydobyć, odzyskać i zmotywować do działania i samodzielności.

## Zadbaj o siebie.

Możesz być efektywnym praktykiem Pierwszej Pomocy Psychologicznej jeśli:

- a. **Przygotujesz się dobrze** – będziesz na bieżąco jeśli chodzi o znajomości sytuacji kryzysowej (najlepiej z jednego wiarygodnego źródła), swojej roli i ról innych osób które pomagają w twoim zespole, lub w sztabie pomocowym.
- b. **Pamiętaj o swoim zdrowiu**- zarówno psychicznym jak i fizycznym. Zadbaj o swój poziom stresu, i staraj się zachować balans między pracą pomocową a swym życiem prywatnym.
- c. **Pamiętaj że nie możesz pomóc wszystkim.** Dlatego ważne jest żeby podjąć dobra, świadoma decyzję, komu i kiedy jesteś w stanie pomóc i na ile możesz się zaangażować bez szkody dla swojego zdrowia.

## Jak radzić sobie z własnym stresem i zadbać o siebie:

1. Pamiętaj o tym co pomogło ci w przeszłości i co możesz wykorzystać żeby być silnym.
2. Staraj się nie zaniedbywać przerw na odpoczynek, jedzenie czy też relaks, nawet jeśli jest to tylko krótka przerwa.
3. Pamiętaj by trzymać się ustalonych godzin pracy i ich nie przekraczać by nie ulec szybko wypaleniu. Pracuj na zmianę i dbaj o regularny odpoczynek.
4. Czasem kiedy nie jesteśmy w stanie pomóc, i czujemy się bezradni, możemy być sfrustrowani i mieć poczucie winy. Pamiętaj że jesteś tylko człowiekiem i nie jesteś odpowiedzialny za to żeby rozwiązywać wszystkie potrzeby wszystkich potrzebujących ludzi.

## Raczej skup się na tym by pomóc ludziom, żeby pomogli sobie samym.

5. Staraj się unikać alkoholu, kafeiny, albo przynajmniej ogranicz spożywanie ich.
6. Dbaj również o inne osoby które pomagają wokoło. Ustalcie jakiś system dbania o siebie np. w parach albo dajcie komuś rolę opiekuna stresu (inną osobą na każdy dzień czy dyżur).
7. Ustalcie system wsparcia dla siebie np. krótkie briefingi przed i po dyżurze, spotkania online, spotkania wsparcia.
8. Rozwijajcie z przyjaciółmi, rodziną i znajomymi.

## Odpoczynek i refleksje:

Poświęć czas na to by odpocząć i także zastanowić się nad swoimi doświadczeniami pomocowymi. To jest bardzo ważna część pomocy jeśli chodzi o praktyka Pierwszej Pomocy Psychologicznej.

Uznaj to co udało ci się zrobić, I każda twoja formę pomocy, nawet najmniejszą.

Naucz się doceniać każdą próbę pomocy, I zaakceptowac nawet to co nie do końca poszło dobrze lub udało się osiągnac. Pamiętaj o realnych oczekiwaniach co do swoich możliwości I do warunku sytuacji.

Zadbaj o swój odpoczynek.

Jeśli to może być pomocne, zadbaj o rozmowę z specjalista, psychologiem lub terapeuta, który może pomoc ci ustalić plan na dbanie o siebie I sposby radzenia sobie ze stresem.

## **PODSUMOWANIE. Najważniejsze punkty do zapamiętania:**

1. **LOOK-** obserwuj najpierw, nie wkraczaj za szybko I bez przemyślenia. Potem zapytaj szacunkiem jak możesz pomoc.
2. Najlepszą forma wejścia w kontakt z osobą jest zaproponowanie jej praktycznej pomocy: jedzenie, wodę, czy koce lub coś podobnego
3. Jedynie inicjuj kontakt, kiedy wiesz że to nie będzie zbyt natarczywe I nie naruszy prywatności I godności danej osoby czy też rodziny.
4. Bądź przygotowany na to że osobą której chcesz pomoc, nie przyjmie tej pomocy lub będzie cię unikać.
5. **LISTEN.** Mój spokojnie, wolno. Bądź cierpliwy, wrażliwy.
6. Mój prostym językiem.
7. Jeśli osobą chce mówić, to przygotuj się na słuchanie. Kiedy mówi, skup się na tym co mówi do ciebie, a w szczególności na to jakiej pomocy oczekuje od ciebie I co potrzebuje.
8. Wzmocnij osobę, przez odzwierciedlenie tego co powiedziała o tym jak udało jej się do tej pory przetrwać I jak sobie poradziła.
9. Przekaz informację, które konkretnie odpowiadają na potrzeby osoby, I sprawdź czy osobom która wspierasz rozumiała to co do niej mówisz.
10. Jeśli używasz elektronicznego tłumaczenia, staraj się patrzeć na osobę do które mówisz a nie na telefon.
11. Pamiętaj że celem Pierwszej Pomocy Psychologicznej jest zmniejszenie poziomu stresu, pomoc jeśli chodzi o niezbędne potrzeby, I motywowanie do szukania sposobów radzenia które są możliwe I pomocne na owe warunki. Pomoz adaptowac sie do nowej sytuacji.
12. Pierwszą Pomoc Psychologiczną nie zajmuje się rozmowa w detalach o wydarzeniu traumatycznym I o stratach.
13. Nie pytaj o szczegóły zdarzenia.
14. Nie wyciągaj pochopnych wniosków że każdy będzie przeżywał podobnie I że każdy będzie strauptyzowanym.
15. Poznaj sytuację do które wkraczasz zanim tam wejdiesz z pomocą.
16. **Pamiętaj o zasadzie 4 L – LOOK-LISTEN-LINK-LIVE (obserwuj- słuchaj- łącz mosty– pomóż żyć)**

17. Pamiętaj o 7 zasadach Pierwszej Pomocy Psychologicznej:
  - a. Udziel wsparcia I praktycznej pomocy.
  - b. Zapoznaj się z potrzebami I problemami
  - c. Pomóż zaspokoc najważniejsze potrzeby
  - d. Słuchaj bez zmuszania do mówienia
  - e. Zapewnij bezpieczeństwo I spokój
  - f. Daj informację o pomocy, serwisach I tego co ważne dla osoby
  - g. Chronić przed zwiększonym kryzykiem
18. Pamiętaj że niektórzy mogą czuć się bardziej zagubieni I mogą potrzebować bardziej dyrektywnej pomocy.
19. Szanuj poczucie godności I poufności.
20. Pamiętaj o zasadach czego nie robić I co robić.
21. Dobra komunikacja jest postawa.
22. Jeśli rozmawiasz z dziećmi to pamiętaj żeby utrzymywać z nimi kontakt wzrokowy I używać języka odpowiedniego do wieku. Wzmocnij ich opiekuna żeby mógł sobie lepiej radzić I zadbać o swoje dziecko.
- 23. Pomóż ludziom, by pomogli sobie I żeby odzyskali kontrolę nad sytuacją. Pamiętaj że wszyscy mają swoje sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach, nawet te osoby które wydają się najbardziej wrażliwe. Pomóż im wydobyć swoje zasoby I strategię radzenia sobie. To też odnosi się do dzieci I młodzieży.**
24. Ludzie odnajdą się szybciej jeśli mają wsparcie w około siebie. Pomóż im nawiązać kontakt z rodzinami, przyjaciółmi. Zawsze pozwól dzieciom być blisko swoich rodziców.
25. Jeśli kończysz dyżur lub zmienia się twój rola, powiedz to osobie, I jeśli to możliwe przedstaw im nową osobę, która będzie mogła być kontaktem pomocowym.
26. Pamiętaj jesteś tylko człowiekiem, I musisz również dbać o siebie. Zadbaj o przerwy I znajdź okazję do tego żeby podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi osobami. Najlepiej w formie krótkiego spotkania na koniec dyżuru I przed pójściem do domu. To też dobra okazja żeby sprawdzić jak każdy się czuje I czy jest an siłach sam dojechać do domu. A także czy nie potrzebuje jakiejś pomocy lub wsparcia. Nie bój się o nie zapytać.

\*\*\*Tłumaczenie w oparciu o materiały z Pierwszej Pomocy Psychologicznej po patronatem Australijskiego Czerwonego Krzyża, Kanadyjskiego Czerwonego Krzyża, Światowej Organizacji Zdrowia I opracowania dr. Vinod Singaravelu an temat Pierwszej Pomocy Psychologicznej, I komentarzami z własnej pracy (w mniejszym stopniu).

Agnieszka Smetana

