

ЕТИЧНА ПОВЕДІНКА

СЛІД	НЕ СЛІД
<ul style="list-style-type: none">• Не нашкодь!• Бути чесним та надійним.• Поважати право людини приймати власні рішення.• Усвідомлювати та абстрагуватись від своїх упереджень та стереотипів.• Зрозуміло пояснити людям, що навіть якщо зараз вони відмовляються від допомоги, то вони можуть отримати її в майбутньому.• Поважати приватність та забезпечувати належну конфіденційність історій осіб.• Поводитись належним чином, враховуючи особливості культури, віку та стать особи.	<ul style="list-style-type: none">• Зловживати своїм становищем волонтера.• Просити в людей гроші чи послуги в обмін на допомогу.• Давати марні обіцянки та надавати неправдиву інформацію.• Перебільшувати свої вміння та компетентності.• Змушувати людей отримувати допомогу та бути занадто наполегливим або ж втручатися в їх життя.• Змушувати людей розповідати свої історії.• Переповідати історію особи іншим.• Засуджувати особу за вчинки чи почуття.

ЛЮДИ, ЯКІ НАДАЮТЬ ДОПОМОГУ, ПІДДАЮТЬСЯ НАЙБІЛЬШОМУ РИЗИКУ ПОСТРАЖДАННЯ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

ЯК ТУРБУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

- Виділяй час для себе.
- Дозволяй собі відпочивати і достатньо спати.
- Роби прості справи на розслаблення.
- Намагайся бути фізично активним.
- Отримуй задоволення від їжі.
- Поговори з кимось, кому довіряєш, і вислови свої почуття.
- Не намагайся все зробити одразу.
- Навчися говорити «ні» і правильно розставляти пріоритети.
- Займайся чимось, що приносить радість і задоволення.
- Не бійся попросити про допомогу.

Якщо ти не вмієш турбуватися про себе – ти не зможеш допомогти іншим!

ПРОФЕСІЙНА ДОПОМОГА НЕОБХІДНА, ЯКЩО:

виникають серйозні проблеми зі сном. Наприклад, людина зовсім не спить, або спить дуже мало, годинами лежить у ліжку, намагаючись заснути, або просинається дуже рано чи не може виспатись впродовж тривалого часу;

виникають сильні емоції, з якими важко впоратись, наприклад, злість, агресія, страх чи тривога;

виникають думки, натяки чи відкриті розмови про самогубство чи самоушкодження;

виникають стійкі фізичні симптоми – болі в голові, болі в животі, закрепи;

проявляється ризикована поведінка, що піддає небезпеці власне життя чи життя оточуючих;

спостерігається тривала депресія, апатія чи інші психічні прояви (такі як галюцинації, марення);

важко підтримувати контакт. Присутнє уникання спілкування, ізоляція впродовж тривалого часу, що не пов'язана з особливостями характеру.

Інформація підготовлена Товариством Червоного Хреста України на основі рекомендацій Методичного центру з психосоціальної підтримки МФЧХ і ЧП та базуючись на розробках Білоруського Червоного Хреста.

Методичний центр працює в співпраці з іншими організаціями Червоного Хреста і Червоного Півмісяця для того, щоб задовільнити психосоціальні потреби окремих осіб та спільнот.

За додатковою інформацією та навчанням першої психологічної допомоги та іншим навикам психосоціальної підтримки звертайтеся в Товариство Червоного Хреста України.

Національний комітет
Товариства Червоного Хреста України
Адреса: вул. Пушкінська, 30, м. Київ, 01004, Україна
тел. +380 (44) 235-01-57, факс +380 (44) 288-16-58
e-mail: national@redcross.org.ua



Посилання на розділ ПСП на офіційному сайті

redcross.org.ua



/redcrossukraine



ЯК ПІДТРИМАТИ ЛЮДИНУ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ГОСТРИЙ СТРЕС

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)
Покрокове керівництво**



ЯК ДОПОМОГТИ АБО ЧОТИРИ ПРИНЦИПИ ППД

1. Будь поруч.
2. Слухай уважно.
3. Будь готовий до різних реакцій. Проявляй повагу.
4. Турбуйся та надавай практичну допомогу.

ЧОТИРИ ПРИНЦИПИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

1

БУДЬ ПОРУЧ

Повернися обличчям до того, з ким розмовляєш.
Перебувай на прийнятній відстані.
Тримайся спокійно та розслаблено, проявляй теплоту та щирість.
Демонструй відкриті пози тіла, особливо рук.
Встанови контакт з людиною, представся та назви свою роль.
Спробуй встановити зоровий контакт, при цьому не нав'язуючись.
Будь поруч, не дивлячись на те, що потерпілий ментально «відсутній», здається апатичним, не може або не бажає говорити про те, що сталося.
Дозволь потерпілому висловитися про те, що сталося, якщо умови дозволяють, і якщо потерпілий сам явно хоче поговорити про це.
Вислухай, що говорить потерпілий, подумай, що йому зараз може бути потрібно.
Особливо враховуй культурні відмінності.

3

БУДЬ ГОТОВИЙ ДО РІЗНИХ РЕАКЦІЙ ПРОЯВЛЯЙ ПОВАГУ

Будь готовий до:

- спалахів люті;
- крику і плачу;
- відмови від допомоги;
- мовчання і недовіри.

Тримайся спокійно і знайди безпечне місце для потерпілого.
Справляйся з ситуацією, ніколи не йди на конфронтацію.
Не оцінюй сприйняття подій постраждалим.
Будь тактовний, дотримуйся підходящої відстані, при цьому зберігаючи зоровий контакт.
Не торкайся співрозмовника, спершу переконайся, що він не заперечує.
Розповідай, що ти плануєш зробити.
Говори тільки правду, або мовчи, якщо вважаєш, що потерпілий не готовий почути, чи сам не готовий сказати.
Будь готовий до того, що ти, можливо, не зможеш допомогти - і знайди того, хто зможе допомогти потерпілому, звернися за допомогою.

2

СЛУХАЙ УВАЖНО

Використовуй відкриті жести.
Використовуй відкриті питання (що, як, які ...?).
Став прості питання.
Став питання по одному.
Проявляй емпатію.
Будь терплячий.
Будь готовий до пауз.
Утримайся від корисних порад і довгих висловлювань.
Уникай тлумачень висловлювань співрозмовника.

4

ТУРБУЙСЯ І НАДАВАЙ ПРАКТИЧНУ ДОПОМОГУ

Встанови контакт, представившись і сказавши, що ти можеш допомогти.
Запитай, чи не потребує потерпілий або члени його сім'ї медичної допомоги.
За можливості захисти потерпілого і допоможи йому дістатися до безпечного місця.
Захисти потерпілого від публіки і журналістів.
Переконайся в тому, що людина не мерзне, і за можливості запропонуй їй ковдру.
Запитай потерпілого, чи не втомився він і не потрібно йому відпочити або забезпечити інші потреби.
За можливості запропонуй потерпілому їжу та напої, але не алкоголь.
Якщо тобі потрібно залишити потерпілого після встановлення з ним контакту, зроби все можливе, щоб тебе підмінила інша людина.
Запитай у потерпілого, чи є у нього хтось, хто міг би про нього подбати і зв'язатися з його рідними, запропонуй допомогу, щоб зв'язатися з кимось із друзів і близьких.
Допоможи потерпілому в прийнятті рішень. У кризовій ситуації людина часто бачить менше можливостей, ніж зазвичай.
Допоможи йому розглянути різні варіанти рішень. Запропонуй необхідну інформацію.
Не обіцяй більшого, ніж ти/Червоний Хрест в змозі зробити.

ПРАВИЛА ПІДТРИМУЮЧОГО СПІЛКУВАННЯ

ЩО МОЖНА РОБИТИ І ГОВОРИТИ:

пам'ятай, що людина в кризовому стані тимчасово втрачає відчуття безпеки та довіри;
присутність поруч іншої людини дозволяє постраждалому відчувати себе безпечніше та менш самотньо;
будь спокійним, навіть, якщо людина збуджена;
звертай увагу на тривогу та інші емоційні реакції;
під час мовчання поведься впевнено. Посидь в тиші, якщо людина висловлює таке бажання;
приймай, без осуду та інтерпретацій, почуття людини, що пережила кризу;
став тільки ті запитання, які необхідні для розуміння ситуації;
якщо людина відмовляється від допомоги, дай їй зрозуміти, що вона може отримати її в будь-який час – варто тільки захотіти... і залишайся поруч (на прийнятній відстані).

У РОЛІ ПОМІЧНИКА ВІД ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА УНИКАЙ НАСТУПНОГО:

намагатися «втішити» та діяти нав'язливо;
нез дозволу торкатися до людини;
використовувати «порожні» слова, обіцянки і дорікання;
надмірного розпитування;
використовувати релігійні чи інші пояснення подій;
розповідати про свої почуття і переживання;
давати свій особистий телефон або адресу.

Завжди використовуй контактну інформацію Товариства Червоного Хреста України.

ФРАЗИ, ЯКИХ СЛІД УНИКАТИ:

Я знаю, як тобі зараз...
Можливо, добре, що все так сталося...
Принаймні, все сталося швидко...
Тобі треба постаратися це пережити...
Ти сильний, ти впораєшся...
Те, що нас не вбиває, робить сильнішими...
Тобі треба розслабитися...
Могло бути і гірше...
Не плач, заспокойся...
На все воля Божа...
В інших горе сильніше...
Поплач, тобі стане легше...