

Пам'ятка
Перша
психологічна
допомога

Тетяна Драгоманова

Коли щось жахливе (стихійне лихо, аварія, війсьні дії) відбувається в нашій громаді чи в іншій країні, ми прагнемо допомогти постраждалим.

Першу психологічну допомогу може надавати не тільки психолог, а людина яка відчуває задовільний психологічний стан, знаходиться поруч і може контактувати з потерпілим.

Це можуть бути працівники соціальної сфери, вчителі, лікарі, волонтери та інші.

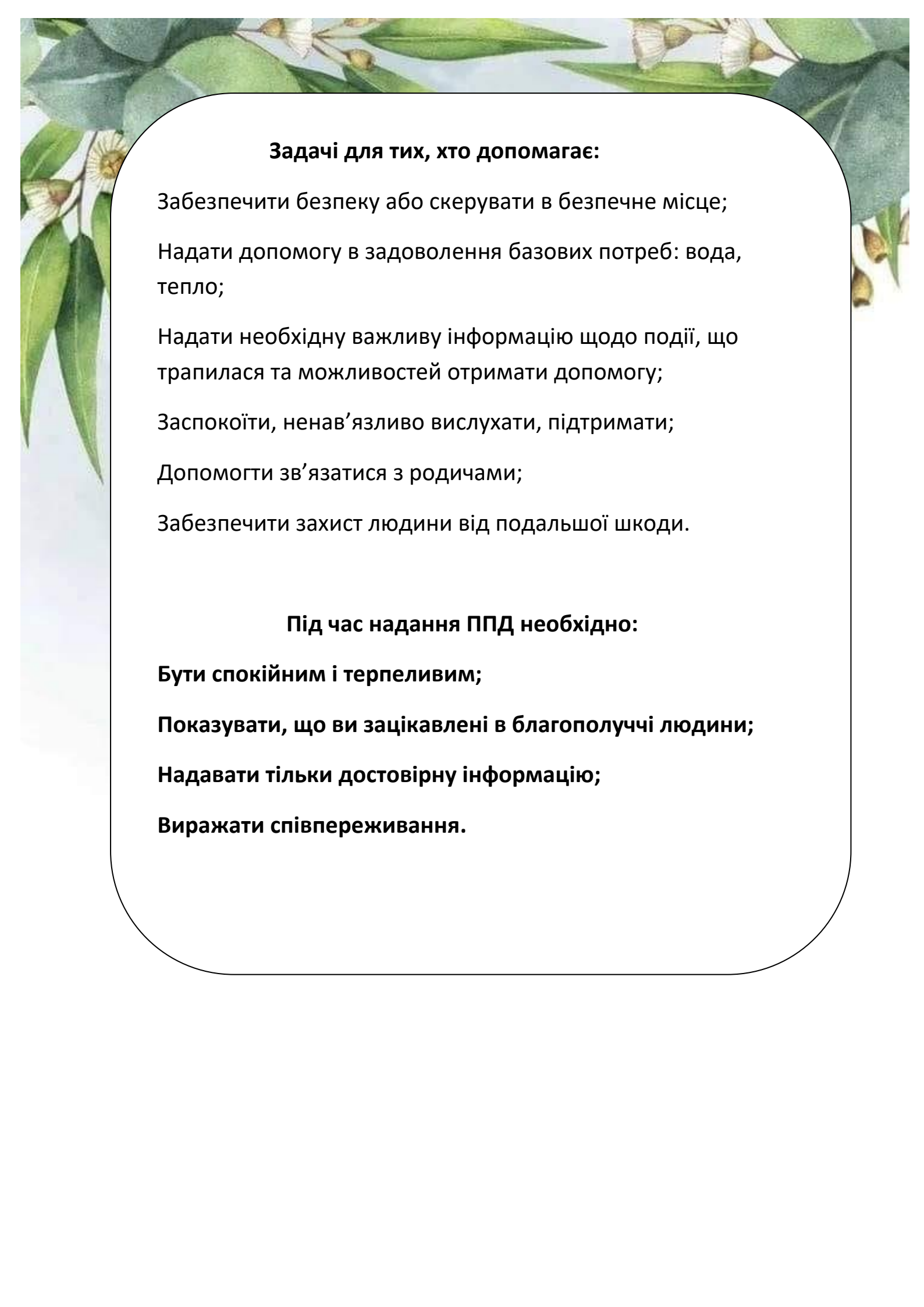
Пам'ятайте:

- *всі люди різні... Одні в силах самі опанувати стресові події... Іншим потрібна допомога. Особливо вразливі групи: діти та люди похилого віку; хворі люди; ті, хто не одноразова пережив психотравмуючі події; ті, хто пережив тортури;*
- *при наданні першої психологічної допомоги не треба надавати психологічне консультування, аналізувати та обговорювати пережите...*

П'ять принципів першої психологічної допомоги



- Надія
- Безпека
- Заспокоєння
- Повязаність
- Ефективність



Задачі для тих, хто допомагає:

- Забезпечити безпеку або скерувати в безпечне місце;**
- Надати допомогу в задоволення базових потреб: вода, тепло;**
- Надати необхідну важливу інформацію щодо події, що трапилася та можливостей отримати допомогу;**
- Заспокоїти, ненав'язливо вислухати, підтримати;**
- Допомогти зв'язатися з родичами;**
- Забезпечити захист людини від подальшої шкоди.**

Під час надання ППД необхідно:

- Бути спокійним і терпеливим;**
- Показувати, що ви зацікавлені в благополуччі людини;**
- Надавати тільки достовірну інформацію;**
- Виражати співпереживання.**



Безкоштовна он-лайн психологічна допомога:

Сайт : www.help24.org.ua

Сайт: www.tellme.com.ua

Сайт: www.psycentr-david.com

Чат бот «Як ти?»

Чат бот «Віртуальний друг»

Група підтримки для дітей і батьків:

http://t.me/psy_dopomoga_dity

Он-лайн платформа «Розкажи мені»

Он-лайн платформа «Допомога поруч»