

The background features a light blue world map with white country borders. Overlaid on the map are several semi-transparent blue globes. A prominent dark red horizontal band spans the width of the image, serving as a background for the title text.

Перша психологічна допомога



Перша психологічна допомога (ППД):

Невід'ємна частина реагування на надзвичайні ситуації

Що таке перша психологічна допомога?

- Перша психологічна допомога або «кризове втручання» є активним і тимчасовим входженням в оточення окремої особи, сім'ї або групи в період екстремального дистресу
- Обмежене в часі, одноразове втручання для підтримки людей, що переживають гострий стрес
- **Цілі невідкладної психологічної допомоги**
 - Запобігання ПТСР і допомога окремій особі, сім'ї або спільноті в поверненні до передкризового стану.
 - Це можна порівняти з накладанням пов'язки для зупинення кровотечі



Перша психологічна допомога (ППД):

- Перша психологічна допомога просувається Всесвітньою організацією охорони здоров'я й Червоним Хрестом як базове або фундаментальне міжнародне втручання
- Використовується працівниками служб екстреного реагування у всьому світі як втручання відразу після катастроф, що допомагає стабілізувати стан постраждалих.

Практичний посібник Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) із ППД

[https://www.google.com/search?q=World+Health+Organization+\(WHO\)+PFA+Field+Guide&rlz=1C1GC EA_enUS974US974&oq=World+Health+Organization+\(WHO\)+PFA+Field+Guide&aqs=chrome.0.69i59.1377j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=World+Health+Organization+(WHO)+PFA+Field+Guide&rlz=1C1GC EA_enUS974US974&oq=World+Health+Organization+(WHO)+PFA+Field+Guide&aqs=chrome.0.69i59.1377j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8).

Українською:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>



Перша психологічна допомога (ППД):

КРИТИЧНІ НЕЩАСНІ ВИПАДКИ: Визначення надзвичайної ситуації

- Це **антропогенна або природна подія**, що потребує негайної дії через потенційну загрозу для здоров'я та безпеки

- Зазвичай неочікувана й драматична, приголомшлива, миттєва або тривала
- Виходить за межі повсякденного досвіду людини
- Особисті психологічні реакції мають ознаки дистресу й болю

- Визнається руйнівною та стресовою для кожного, зокрема:
 - для окремих осіб, сімей, груп і спільнот;
 - підготовлених спеціалістів.
- Усі ці реакції вважаються нормальними...
- *Ключовим елементом є сприйняття*



Перша психологічна допомога (ППД):

Динаміка криз або травматичних подій

Особиста криза

- Удар по психіці людини, який ламає сформовані захисні механізми так раптово, з такою грубою силою, що людина не може реагувати на нього ефективно (Еріксон, 1979).

Спільнотна або колективна травма

- Удар по базовій структурі суспільного життя, який розриває зв'язки між людьми й руйнує переважаюче відчуття спільноти (Еріксон, 1979).



Перша психологічна допомога (ППД):

Емоційний вплив криз

- Багато людей лякаються своїх реакцій
- Багато людей раніше не реагували відповідним чином
- Звичайні механізми подолання стресу не працюють
- Кризові реакції не є ознакою слабкості або патології



Перша психологічна допомога (ППД):

Додаткові чинники, що змінюють емоційний вплив катастроф

Характеристика катастрофи

- Наявність або відсутність попередження
- Час доби
- Тривалість
- Географічне розташування
- Обсяг впливу
- Природний або антропогенний характер
- Стан і відновлення оточення після катастрофи



Перша психологічна допомога (ППД):

Додаткові чинники, що змінюють емоційний вплив катастроф

Особисті або спільнотні характеристики

- Досвід переживання катастроф у минулому й відповідні очікування
- Досвід попередніх травм
- Соматичне й емоціональне здоров'я
- Системи соціальної підтримки
- Економічні чинники
- Спілкування, поточна інформація, висвітлення в ЗМІ
- Цільові групи населення



Перша психологічна допомога (ППД):

Емоційний вплив криз

Загальні ознаки й індикатори кризової реакції

- Соматичні
- Когнітивні
- Емоційні
- Поведінкові
- Духовні

ЗАГАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА КРИЗУ

Соматичні	Когнітивні	Емоційні	Поведінкові
Озноб, спрага Утома	Сум'яття, кошмари, невпевненість, надмірна пильність	Страх, відчуття провини, горе, паніка Заперечення, тривога, збудження	Відчуженість, антисуспільні вчинки, нездатність заснути або відпочити
Нудота, непритомність, м'язові посмикування	Підозрілість, нав'язливі образи, звинувачення інших	Дратівливість, смуток або депресія	Посилене серцебиття, безладні рухи
Блювота, запаморочення, слабкість	Знижена здатність до вирішення проблем Знижена здатність до абстрактного мислення	Сильний гнів, настороженість	Зміни в суспільній активності, зміни мовних особливостей
Болі в області серця, головний біль Підвищений кров'яний тиск	Знижена здатність до концентрації уваги Знижена здатність до прийняття рішень	Емоційний шок і приголомшення	Утрата або підвищення апетиту Надмірна пильність до оточення
Прискорене серцебиття, м'язовий тремор, висипи або кропив'янка	Дезорієнтація в часі, просторі, або особиста дезорієнтація	Емоційні сплески Невідповідна емоційна реакція	Підвищення вживання алкогольних напоїв
Скрегіт зубами, зорові порушення	Складність розпізнавання предметів або людей	Схильність до суперечок, параноїдальні симптоми	Духовні (Сімпсон, 2004)
Надмірне потовиділення, ускладнене дихання	Підвищена або знижена пильність	Байдужість	Духовні питання та/або Зміцнення своїх переконань
	Підвищене або знижене сприйняття оточення	відчуття безнадійності й безпорадності	Вихід із релігійної спільноти, пошук або зміцнення зв'язків із нею
(Адаптовано з Еверлі й Мітчел, 2001)		Цинізм або негативізм	Формування нових духовних цінностей



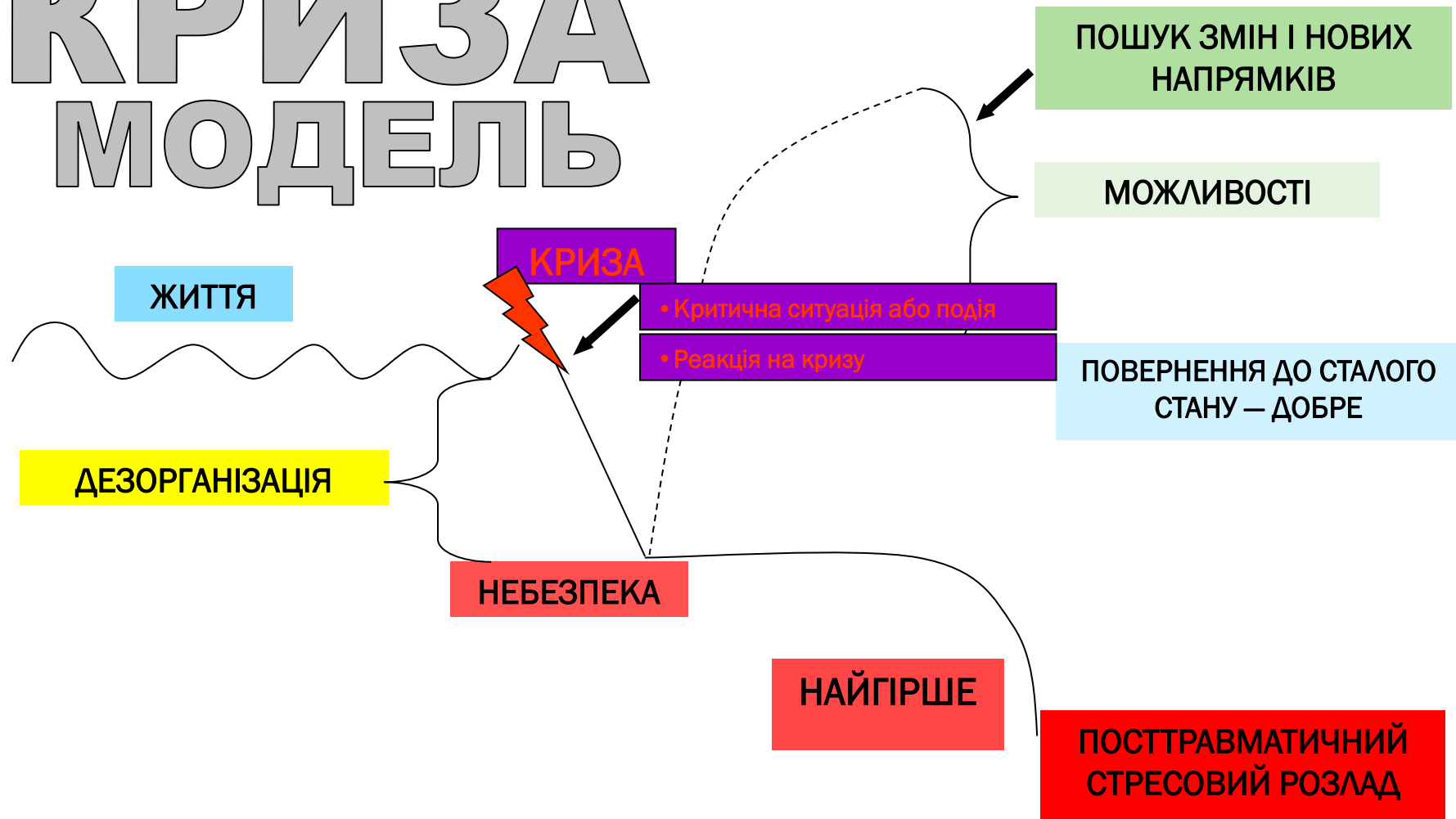
Емоційні реакції

Взаємозв'язок зі стадіями кризи або катастрофи

Сім фаз катастрофи (Мітчел, 2002)

Стадія катастрофи	Що відбувається	Емоційна реакція
1. Попередження	З'являються ознаки, надходять попередження з боку органів влади	Заперечення, невиразне занепокоєння
2. Тривога	Ситуація стає неминучою, прагнення до уникнення	Тривога, заперечення, страх
3. Вплив	Подія відбувається, намагання сховатися, знайти притулок	Шок, тривога, страх, заперечення
4. Інвентаризація	Оцінка втрат і ресурсів	Шок, заперечення, тривога, страх
5. Звільнення	Громадяни допомагають один одному й звертаються по допомогу	Полегшення, ейфорія, розчарування
6. Відновлення	Небезпека усунена, надання основних послуг відновлене	Полегшення, настороженість
7. Реконструкція	Відбудова життя й спільноти	Гнів, розчарування, лють, горе, депресія, побоювання, обурення, надія

КРИЗА МОДЕЛЬ





Перша психологічна допомога (ППД):

Фази емоційної реакції — коли надавати першу психологічну допомогу

Фази емоційної реакції включають:

- Передкризова фаза — життя, звичайні події, поточні численні труднощі для окремих осіб і спільнот
- Кризова фаза — кризова подія й реакція на кризу — надання першої психологічної допомоги
- Фаза дезорганізації — емоційний біль, розумове сум'яття, дезорганізовані спроби адаптації — утручання з метою повідомлення про травму й здатність до відновлення
- Фаза реорганізації — безпосередня небезпека минула, спроби стають більш організованими, сум'яття зменшується, люди поступово відновлюються — утручання з метою повідомлення про травму й здатність до відновлення
- Посткризова фаза — люди починають пристосовуватися до змін, сумують через втрати, відчувають певні незворотні соматичні й емоціональні зміни — утручання з метою повідомлення про травму й здатність до відновлення



Перша психологічна допомога (ППД) — підготовка

- Знайте природу й обсяг катастрофи
- Усвідомлюйте місцеві обставини, що передували катастрофі
- Вивчіть правила й процеси командного центру та дотримуйтесь їх
- Вивчіть поточні умови, в яких перебувають постраждалі (їжа, вода, притулок, медична допомога)
- Знайте тип і можливість надання послуг із допомоги й підтримки
- Ураховуйте свої поточні обставини, стан здоров'я, сімейні та робочі стосунки, здатність забезпечувати надання належної самодопомоги й допомоги іншим



Перша психологічна допомога (ППД) — підготовка

Підготовка до надання послуг:

- Знання організації-координатора та її системи управління
 - *Організаційна структура, структура керівництва, порядок роботи, процедури тощо.*
- Отримайте додаткові глибокі знання про групи населення, що постраждали внаслідок події
 - *Включно з окремими групами населення*
- Знання послуг, що надаються організацією-координатором та іншими групами з надання допомоги
 - *Важливо допомогти постраждалим вчасно отримати належні послуги*
- Очікування щодо надання всіх послуг
 - *наприклад, будуть оглянуті всі або лише особи із серйозними симптомами*



Перша психологічна допомога (ППД) — надання послуг

Прибуття на місце події:

- Повідомте організацію-координатора
- Переконайтеся, що всі члени команди усвідомлюють необхідність поважати повноваження організації-координатора
- Попросіть призначити вам завдання
- Послуги можуть надаватися у визначеному місці або під час обходів з іншим персоналом, що надає екстрену допомогу.



Перша психологічна допомога (ППД) — надання послуг

Ключові принципи

Слухайте, захищайте, налагоджуйте зв'язки, моделюйте, забезпечуйте комфорт і навчайте

•Короткий перелік послуг

- Контакт і залучення
- Безпека й комфорт
- Стабілізація (за необхідності)
- Збір інформації: Потреби й поточні питання
- Практична допомога
- Зв'язок зі службами соціальної підтримки
- Зв'язок з допоміжними службами
- Інформація про подолання стресу

Успішні втручання для надання ППД

Найбільш успішні втручання для надання ППД мають такі характеристики:

1. Орієнтуються на поточну ситуацію
2. Дії ретельно продумані працівниками
3. Мають практичний характер
4. Виконуються протягом короткого часу
5. Можуть бути виконані негайно
6. Розробляються за участю особи, що опинилася в кризовій ситуації
7. Розробляються з огляду на ресурси, що можуть бути використані негайно
8. Ймовірно отримати принаймні декілька позитивних ефектів миттєво
9. За можливості розробляються у співпраці з іншими агентствами
10. **Включають процес подальшого спостереження або направлення до інших спеціалістів**



Перша психологічна допомога (ППД) — надання послуг

Почніть із загальної оцінки — визначте пріоритети, кого слід оглянути насамперед:

- Виконайте загальну оцінку типу реакцій у постраждалих, щоб отримати уявлення про вплив катастрофи на емоції в цілому
- Наприклад: Люди дезорієнтовані, розгублені, перебувають у відчаї, схвильовані, демонструють ознаки панічної поведінки, замкнуті, стурбовані, злі



Перша психологічна допомога (ППД) — основні процеси

Слухайте, захищайте, налагоджуйте зв'язки, забезпечуйте комфорт, моделюйте й навчайте

- Представтеся й стабілізуйте поточну ситуацію
 - Дайте зрозуміти, хто ви й для кого працюєте
 - Скажіть, що ви маєте надати допомогу
 - Дійте активно, а не пасивно
 - Надайте інформацію про заходи й послуги з ліквідації наслідків катастрофи
 - Забезпечте конфіденційність
- Забезпечте негайну фізичну безпеку й комфорт
 - Запитайте про невідкладні потреби
 - Переконайтеся, що основні потреби (вода, їжа, одяг, притулок) вже задоволені
 - Запитайте про ліки та допоміжні пристрої (окуляри, слухові апарати, засоби для фізично ослаблених людей тощо)
- Стабілізуйте приголомшених або дезорієнтованих постраждалих:
 - Заспокойте людину
 - Визначте її емоційний стан (наприклад страх і надмірне збудження)
 - Спостерігайте за людьми, щоб виявити ознаки дезорієнтації
(наприклад, завмерлий погляд, відсутність реакції на запитання або команди, безцільна або дезорганізована поведінка, неконтрольований крик або плач, погойдування, гіпервентиляція, неконтрольовані фізичні реакції, зокрема тремтіння або ризикована поведінка)
- Залучіть сім'ю або друзів до заспокоєння особи — за можливості
- Відведіть у спокійне місце



Втручання для надання першої психологічної допомоги

Слухайте, захищайте, налагоджуйте зв'язки, забезпечуйте комфорт, моделюйте й навчайте

Збирайте інформацію про потреби й поточні проблеми:

- Визначте невідкладні потреби й питання
- Пристосуйте першу психологічну допомогу до потреб людини
 - Урахуйте характер і серйозність особистих переживань людини під час катастрофи
 - Розлука з близькими
 - Смерть близьких
 - Стурбованість обставинами, що виникнуть безпосередньо після катастрофи, а також поточною загрозою
 - Лікарські засоби для лікування вже наявних захворювань
 - Втрата домівки, школи, роботи, особистих пам'ятних речей
 - Вплив на особистий розвиток або отримання освіти — втрата майбутнього
 - Надзвичайне почуття провини або сорому
 - Думки про спричинення шкоди собі чи іншим
- (див. список додаткових факторів ризику)



Перша психологічна допомога (ППД)

Звертайте увагу на категорії населення , які зазнають ризику

Діти

Розділені з батьками або опікунами

Діти, чиї батьки або опікуни, члени сім'ї чи друзі загинули

Діти, чиї батьки або опікуни отримали важкі травми або пропали безвісти

Вагітні жінки

Матері з немовлятами та маленькими дітьми

Підлітки, що можуть виявляти ознаки ризикованої поведінки

Підлітки та дорослі, що зловживають психоактивними речовинами

Інші категорії

Особи, що отримали травми

Ослаблені з медичної точки зору діти, дорослі й люди похилого віку

Особи, що страждають на серйозні психічні захворювання

Особи з фізичними вадами або сенсорними порушеннями

Особи, що неодноразово змінювали місце проживання чи перебування

Особи, що втратили домівки, домашніх тварин, сім'ю, пам'ятні речі)

Особи, що особисто перебували в надзвичайно небезпечних для життя ситуаціях або умовах

Надзвичайно економічно неблагополучні особи (часто мають попередні травми та особисті трагедії, можуть мати більш високий рівень стресу)

Персонал з ліквідації наслідків катастрофи

Високий ризик через відсутність елементарної самопомогі під час катастрофи



Втручання для надання першої психологічної допомоги

Чого слід уникати

- Уникайте розпитування про подробиці того, що сталося
- Уникайте припущень про те, що пережила ця людина
- Не припускайте, що всі отримують травматичний досвід
- Не намагайтеся створити патологію там, де вона відсутня
- Не припускайте, що всі мають бажання або потребу поговорити з вами
- Уникайте концентрації уваги на безпорадності, слабкості чи помилках



Втручання для надання першої психологічної допомоги

Слухайте, захищайте, налагоджуйте зв'язки, забезпечуйте комфорт, моделюйте й навчайте

Надання практичної допомоги:

- Визначити найбільш нагальні потреби
- З'ясувати потребу
- Обговорити план дій (як задовольнити потребу)
- Постраждалі можуть повідомити, що треба зробити найперше
- Якщо вони не визначилися, можна запропонувати поради й підтримку
- Дія для задоволення потреби
- Допоможіть постраждалому за можливості діяти від його власного імені
- Дайте йому змогу самостійно призначати свої зустрічі
- Дайте йому змогу самостійно оформити свої документи
- Подальше спостереження з метою переконатися, що потребу задоволено



Втручання для надання першої психологічної допомоги

Слухайте, захищайте, налагоджуйте зв'язки, забезпечуйте комфорт, моделюйте й навчайте

Зв'язок зі службами соціальної підтримки:

- Моделюйте підтримувальну поведінку
- За можливості допоможіть особам встановити короткі або тривалі зв'язки з основними особами, що надають підтримку
 - (наприклад із сім'єю, друзями й членами спільноти, що надають допомогу)
 - Виконайте необхідні дії для підтримки основних стосунків (наприклад, забезпечте можливість здійснення телефонних дзвінків і електронного листування)
 - Заохочуйте залучення осіб, що можуть надати підтримку негайно
- Перевіряйте небажання шукати підтримки
 - Почуття збентеження або слабкості
 - Почуття провини за те, що така особа є тягарем для інших
- Мережі й дії з підтримки притулків
 - Заняття для дітей, підлітків, дорослих, літніх людей



«Звичайні реакції на незвичайні події»

Нерідко люди відчувають тимчасові проблеми різного ступеня прояву:

- Порушення сну
- Підвищена тривожність
- Переживання події
- Травматичні спогади
- Емоційна нечутливість
- Соціальна відчуженість

Ці проблеми зазвичай зникають з часом.



Втручання для надання першої психологічної допомоги

Як повернути до стану норми...

«Це звичайна реакція на незвичайну ситуацію.»

«Це нормально, якщо просто зараз не бути добре»

«Ти не втрачаєш це, ти не сходиш з розуму»

- Пам'ятайте — кризова реакція не вказує на слабкість чи психічне захворювання!
- Використовуйте аналогію горя й депресії (наприклад після втрати близького члена сім'ї) для порівняння гострого стресового розладу з ПТСР
- Також для повернення реакцій до стану норми важливо опанувати навички підтримки доброго самопочуття.



Перша психологічна допомога (ППД)

Особи з більшими потребами:

Найчастіше на додаток до невідкладного медичного стану такі особи мають принаймні одну з ознак, що наведені нижче:

- Мають попередні проблеми з психічним здоров'ям
- Потребують негайного психіатричного втручання
- Становлять небезпеку для себе або інших
- Мають тяжкі або стійкі симптоми (ведуть розмови або вчиняють дії, спрямовані на самогубство або позбавлення життя іншої людини)
- Страждають на значні розлади пам'яті
- Нездатні виконувати необхідні повсякденні дії, включно з доглядом за собою
- Нездатні приймати прості рішення
- Зосереджуються на одній думці
- Повторюють ритуальні дії
- Зловживають алкоголем або наркотиками (на відміну від вживання неналежним чином)
- Виявляють надзвичайний тиск під час розмови



Перша психологічна допомога (ППД)

Сортування осіб з більшими потребами

Найчастіше такі особи мають (продовження):

- Тяжкі або стійкі симптоми
- Психотичні симптоми (позитивні психотичні симптоми у вигляді галюцинацій і марення, а також негативні симптоми у вигляді дезорганізованих процесів мислення)
- Надмірно «сплощені» емоції, нездатність до активізації для виконання певної дії, а також виражене відчуження
- Часті й тривожні спогади, надмірні кошмари та надмірний плач
- Неадекватна злість та/або знущання над іншими
- Дисоціативні епізоди
- Регресія до більш ранньої стадії розвитку
- Важкі реакції на провокаційні події



Перша психологічна допомога (ППД)

Гострий стресовий розлад (ГСР) і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

- Триває від 2 днів до 1 місяця щонайбільше.
- Починається в 1-й місяць після травматичної події
- Більшість людей, що зазнали травм, матимуть окремі симптоми ГСР
- ~ 50 % матимуть ГСР
- Навіть у тих, хто страждає на ГСР, більшість симптомів із часом зникне
- T.O.R.A.D. + функціональні порушення

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

- Триває більш ніж 1 місяць
- ~ у 8–10 % осіб із ГСР розвивається ПТСР
- ~ 8% матимуть прояви протягом життя
- T.O.R.A.D + функціональні порушення
- Висока коморбідність! Принаймні 2/3 мають принаймні 2 інші розлади!!



Перша психологічна допомога (ППД)

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Інформація про навички подолання стресу:

Надайте інформацію про важливість добрих навичок подолання стресу (розширення можливостей через освіту, навчання навичкам подолання стресу)

Більшість людей, що зазнали стресу внаслідок критичної ситуації, одужують.

- Однак для деяких людей, якщо втручання виявилися неефективними, були недоступними або не застосовувалися, ризик розвитку ПТСР є підвищеним.
- ВООЗ підтримує техніку десенсибілізації й переробки інформації за допомогою руху очей, а також когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), орієнтовану на травму, як два методи втручання для лікування ПТСР із доведеною ефективністю.
 - Складність цієї підтримки полягає в тому, що обидва методи потребують кількох сеансів під керівництвом кваліфікованого (зазвичай такого, що пройшов додаткове навчання) фахівця з поведінкового здоров'я. Ці фахівці не завжди є в наявності.



Перша психологічна допомога (ППД)

Інші перспективні, розроблені на основі досліджень, методи втручання після катастроф.

- **Модель ресурсів спільноти** — це перспективний метод, що підтримує здатність окремих осіб і спільнот до відновлення за допомогою інструментів самодопомоги після травматичного досвіду, отриманого внаслідок природних і антропогенних катастроф.
 - На відміну від втручань, які передбачають щотижневе лікування й призводять до посилення стигматизації, модель ресурсів спільноти не спричиняє патологічних проявів, забезпечує стійкі результати та не потребує участі досвідченого фахівця з поведінкового здоров'я, що пройшов додаткове навчання.
 - Її використанню можна легко навчитися в будь-якому віці
 - Вона легко поширюється в сім'ях, групах і спільнотах
 - Її можна адаптувати до різних мов, культур і релігій
 - Вона використовується в усьому світі й наразі є основним інструментом Організації Об'єднаних Націй
- **Модель відновлення після травм**
 - Ґрунтується на моделі ресурсів спільноти і є перспективним клінічним втручанням для професіоналів
 - Підтримує переробку інформації після травм



Перша психологічна допомога (ППД) — надання послуг

Важливі речі, які слід пам'ятати:

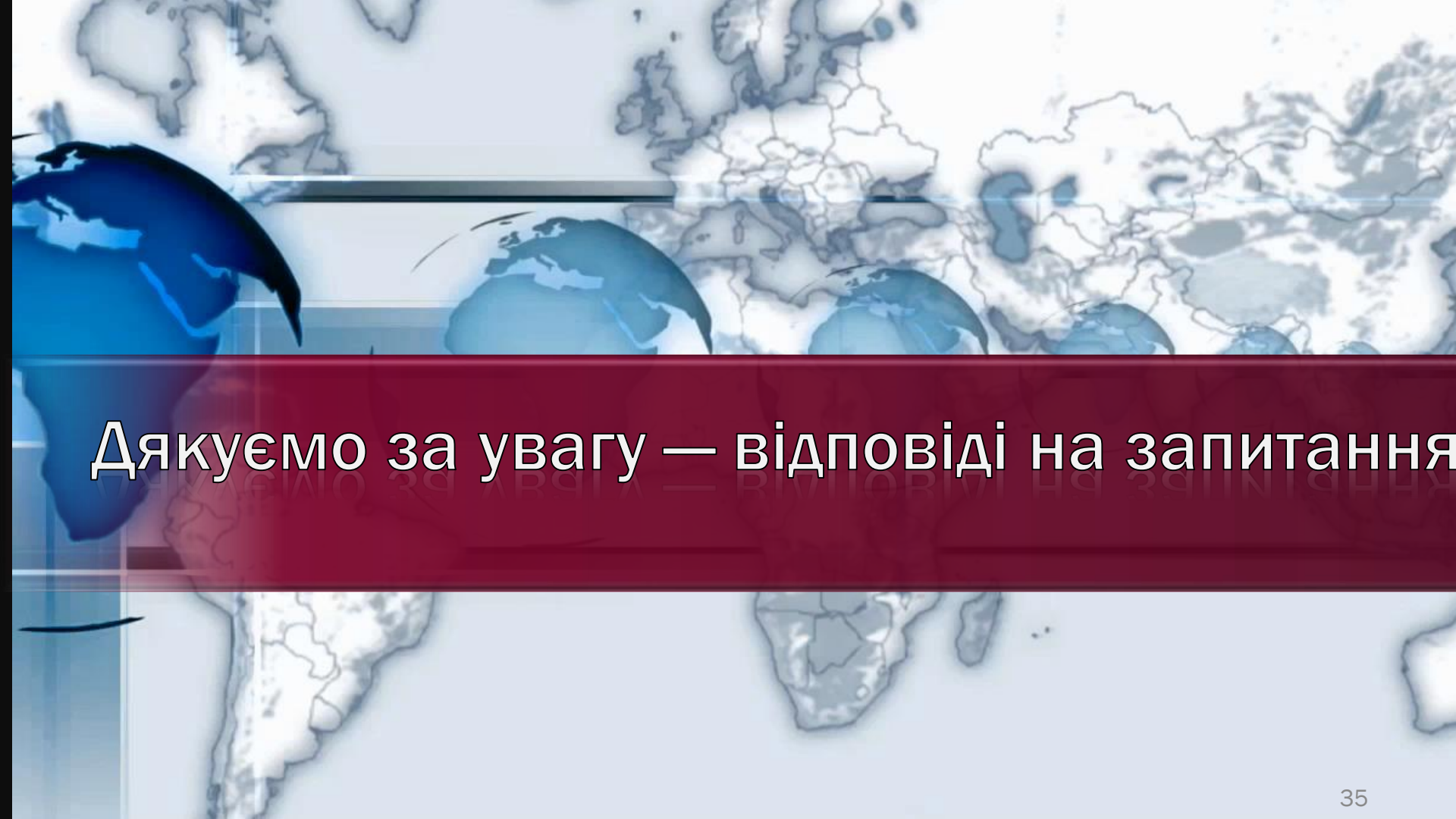
- Зберігайте спокійну позитивну присутність
 - На людей впливає спосіб реакції інших на катастрофу
 - Демонструйте спокій та чітке мислення, і постраждалі відчують, що можуть розраховувати на вашу допомогу
 - Люди підуть за вами й зберігатимуть зосередженість, навіть якщо не будуть спокійними, не відчуватимуть безпеки чи не матимуть надії
- Виявляйте чуйність до культурних особливостей та етнокультурного різноманіття
- Звертайте увагу на групи ризику та їхні особливі потреби
- **Модель надії**
- За можливості знайте, коли проводити сортування і коли направляти постраждалих до інших спеціалістів



Перша психологічна допомога (ППД) — слід пам'ятати!

Важливі речі, які слід пам'ятати:

- Самодопомога — ви й ваші колеги (система друзів), знайте свої обмеження
- Не змушуйте допомагати
- Ніколи не змушуйте людей розповідати свої історії
- Якщо ви потрапили в кризову ситуацію, долайте проблеми методами самодопомоги, не використовуйте цю ситуацію, щоб допомогти іншим, або довести свою підготовленість чи свій досвід
- Поважайте приватність
- Зберігайте конфіденційність
- Будьте уважними до ситуацій, що можуть мати ознаки експлуатації
- Ніколи не обіцяйте того, що неможливо виконати й не давайте помилкових обіцянок
- **Ніколи не оцінюйте дії інших людей під час катастрофи (автоматичні реакції під час кризи або відчуття провини можуть збільшувати ризик порушень емоційної регуляції)**
- Дотримуйтесь правил, встановлених системою управління організації
- Уникайте дій, що можуть призвести до адміністративного звільнення



Дякуємо за увагу — відповіді на запитання