

## ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ПОЛІ

У світі відбуваються різні тривожні події, такі як війни, стихійні лиха, нещасні випадки, пожежі та міжособистісне насильство (наприклад, сексуальне насильство). Страждати від них можуть сім'ї або цілі громади. Внаслідок таких лих, люди можуть втратити свої домівки або близьких, стати відокремленими від сім'ї та громади, або можуть стати свідками насильства, руйнування чи смерті.

Люди переживають такі події по-різному. Багато людей можуть бути пригніченими, спантеличеними, відчувати страх та тривогу, заціпеніння або відстороненість. У кожного така реакція проявляється по-різно, на це може впливати: характер людини, серйозність подій, які вона переживає, підтримка з боку інших тощо.

Кожна людина має сили та здібності, які допомагають їй впоратися з життєвими труднощами. Однак деякі люди особливо вразливі у кризовій ситуації та можуть потребувати додаткової допомоги. У групі ризику можуть бути діти, старші люди, люди з інвалідністю та інші.

### **Якщо ви здійснюєте першу психологічну допомогу:**

- надавайте практичну допомогу та підтримку, яка не заважає;
- оцініть потреби і проблеми;
- допоможіть людям у задоволенні основних потреб (їжа, вода, інформація);
- вислухайте людину, проте не тисніть на неї;
- допоможіть людям підключитися до соціальної підтримки;
- захистіть людей від подальшої шкоди;

Можуть траплятися ситуації, коли комусь потрібна набагато ширша підтримка, ніж перша психологічна допомога, особливо коли настає кризова ситуація. Важливо знати межі та отримувати допомогу від інших, наприклад медичного персоналу.

### **Кому обов'язково потрібна буде додаткова допомога для порятунку життя:**

- людині з серйозними травмами, небезпечними для життя, які потребують невідкладної медичної допомоги;
- люди, які настільки засмучені, що не можуть піклуватися ні про себе, ні про своїх дітей;
- люди, які можуть нашкодити собі;
- люди, які можуть завдати шкоди іншим.