

Правила оказания первой допсихологической помощи

- ✚ Необходимо помнить, что в первую очередь пострадавший человек может нуждаться в медицинской помощи. При необходимости надо оказать первую помощь и (или) вызвать скорую помощь
- ✚ Важно уважать того человека, которому хотите помочь и его состояние. Не обманывайте человека и не давайте ему ложных надежд, не манипулируйте
- ✚ Основной принцип оказания помощи – «Не навреди», воздержитесь от каких-либо действий, если не уверены в их правильности
- ✚ Необходимо сделать все возможное для обеспечения собственной безопасности - безопасность должна быть максимальной при имеющихся условиях
- ✚ Если Вы оценили состояние пострадавшего и понимаете, что у Вас недостаточно ресурсов для оказания помощи, или Вы не можете справиться один – обратитесь за помощью
- ✚ Вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками, они могут быстро сменять друг друга, помните, что это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства
- ✚ Активное слушание: Позвольте человеку высказаться. Убедитесь, что вы внимательно слушаете, что способствует созданию доверительной атмосферы.
- ✚ Эмоциональная поддержка: Признайте чувства собеседника. Успокойте его, показывая, что это нормально — испытывать страх, тревогу или гнев в кризисной ситуации.
- ✚ Проверка реалистичности восприятия: Помогите человеку увидеть ситуацию с разных сторон, предоставляя факты, которые могут упростить восприятие происходящего.
- ✚ Навыки саморегуляции: Научите простым техникам расслабления, таким как глубокое дыхание или визуализация, чтобы снизить уровень стресса и тревожности.
- ✚ Планирование действий: Вместе определите шаги, которые можно предпринять для улучшения ситуации. Это поможет восстановить чувство контроля.
- ✚ Поддержка на будущее: Напомните о возможности обратиться за профессиональной помощью, если кризисные симптомы продолжают продолжаться.
- ✚ Важно помнить, что помощь должна быть чуткой, без осуждения, с пониманием индивидуальности каждого человека.