

Перша психологічна допомога для молоді. Підтримка рівний-рівному

Посібник



ЗМІСТ

Вступ	4
Чим перша психологічна допомога (ППД) корисна?	4
ППД для молоді. Підтримка рівний-рівному	6
А. ДИВИТИСЬ	9
Б. СЛУХАТИ	9
В. НАПРАВЛЯТИ	11
Не нашкодъ	13
Турбота про себе та підтримка	14
Контактні дані служби допомоги	16

Вступ

Навчання першої психологічної допомоги (ППД) для молоді дозволить зрозуміти, що означає бути співчутливим другом і не тільки! Ви розвинеєте свої навички бути чуйним слухачем та надавати практичну допомогу людині, не роблячи її при цьому залежною від вас. Ви також збагнете важливість власної турботи про себе. Ви отримаєте підтримку, як надавач ППД-одноліток, тож вам не доведеться допомагати комусь наодинці.

Цей посібник і дводенний тренінг з ППД дадуть вам навички та знання, щоб ви могли допомагати тим, хто опинився в стані дистресу або в скрутному становищі. У результаті ви зможете впевнено пропонувати особисту підтримку своїм друзям, або офіційно займатися волонтерством у випадках, коли Національні товариства або громадські об'єднання потребують допомоги.

Чим перша психологічна допомога (ППД) корисна?

До навичок надання ППД входять такі:

- як наблизитися і звернутися до того, хто може потребувати допомоги;
- як люди можуть почувати себе у скрутних ситуаціях;
- як заспокоїти людину, що перебуває в стані дистресу;
- як допомогти знайти практичну допомогу тим, хто її може потребувати;
- як розпізнати серйозні ознаки дистресу і направити людину до відповідних служб.

За допомогою ППД можна вирішити широке коло різноманітних проблем і складних ситуацій. Це стосується випадків, коли групи людей постраждали від великомасштабних подій, наприклад велика ДТП, пошкодження будівлі навчального закладу через екстремальні погодні явища, такі як ураган і повінь, або гуманітарні кризи, коли люди були змушені залишити свої домівки. У подібних випадках зазвичай реагують Національні товариства (або інші служби реагування), а волонтери надають ППД — під наглядом Національного товариства.

ППД також може бути корисною для надання підтримки в індивідуальному порядку. Складні ситуації можуть передбачати непорозуміння молодих людей з друзями; розриви відносин в сім'ях через розлучення батьків



ППД — це...

- допомогти тим, хто перебуває у скрутному становищі, відчути себе в спокої та безпеці;
- з'ясувати, в чому вони мають потребу і що їх турбує;
- упевнитися, що вони не потраплять у більш неприємну ситуацію або зіткнуться з більшою небезпекою;
- надавати емоційну підтримку та бути готовим допомогти;
- допомогти вирішити невідкладну проблему, наприклад зв'язатися зі знайомою їм людиною, яка може за ними прийти;
- допомогти дізнатися про служби з надання необхідної допомоги у громаді.

ППД — це не...

- те, що під силу тільки професіоналам і експертам;
- психологічна терапія або консультування;
- прохання проаналізувати, що з нею сталося, або подумати, чому виникла така ситуація, прохання в подробицях розповісти про те, що сталося;
- змушувати людину поділитися своїми почуттями з приводу того, що з нею сталося.

за складних обставин; тиск, обумовлений місцем навчання або роботи; конфлікт з батьками, вчителями чи іншими дорослими; проблеми, пов'язані зі сприйняттям свого тіла або цькуванням, зокрема в соціальних мережах. Труднощі можуть виникати через стосунки з партнерами або формування на ранніх етапах сексуальної та гендерної ідентичності та сексуальних стосунків, або у зв'язку із сексуальним чи фізичним насильством, включаючи онлайн-насильство та знайомство з порнографією. Молоді люди також можуть піддаватися зловживанню наркотиками та алкоголем.

У таких ситуаціях однолітки можуть надавати ППД у ролі волонтерів у навчальних закладах, громадських групах, або ж іноді як друзі. Молоді люди від подібних труднощів страждають по різному залежно від їхнього віку, характеру, культури, та підтримки, яку вони можуть отримати. Вони можуть опинитися в стані стресу або дистресу в результаті щоденних труднощів,

або через більш масштабні події, описані вище. Неможливість викинути ситуацію з голови або відчуття тривоги через перебування з іншими людьми є природними реакціями і дуже поширені серед більшості молодих людей, які пережили ненормальні події. Однак якщо ці реакції тривають протягом тривалого часу, ймовірно, буде потрібна підтримка фахівців.

ППД для молоді. Підтримка рівний-рівному

Цей посібник розрахований на молодих людей віком від 12 до 23 років. «Однолітки» — це люди приблизно однакового віку та рівня розвитку, яких об'єднує схожий досвід, що дозволяє їм легко зрозуміти один одного. Визначення, яке використовується в тренінгу: **одноліток** — це людина **одного віку та рівня з вами, з якою ви маєте багато чого спільного. Тому така підтримка називається підтримкою за принципом «рівний-рівному».**

Можливо, вам відомо, що у віці від 12 до 23 років взаємовідносини з однолітками відіграють надзвичайно важливу роль. Молоді люди цього віку надають перевагу ділитися своїми проблемами з однолітками та друзями, а не з дорослими, які знаходяться поруч.

Тому ідея цього посібника полягає в тому, щоб молоді однолітки могли допомагати та підтримувати один одного, використовуючи ППД. Після проходження тренінгу ППД ви зможете пропонувати підтримку одноліткам особисто, по телефону або дистанційно, залежно від ситуації або того, що є для них прийнятним.

ППД має три ключові принципи, які забезпечують якісне надання допомоги людині в стані дистресу: **ДИВИТИСЬ, СЛУХАТИ та НАПРАВЛЯТИ.** Людина, яка надає ППД на практиці зазвичай виявляє, що в процесі допомоги вона рухається між цими принципами кілька разів, перш ніж допоможе особі у повній мірі.

Нижче наводиться значення кожного принципу:



ДИВИТИСЬ на

- подробиці того, що сталося і відбувається;
- кому потрібна допомога;
- ризики-безпеки;
- фізичні ушкодження;
- невідкладні основні та практичні потреби;
- емоційні реакції.

СЛУХАТИ означає, яким чином той, хто допомагає,

- підходить до людей;
- представляється;
- приділяє увагу та уважно слухає;
- приймає почуття інших;
- заспокоює людину в стані дистресу;
- запитує про потреби та проблеми людини;
- допомагає особам у стані дистресу знайти рішення для їхніх нагальних потреб і проблем.

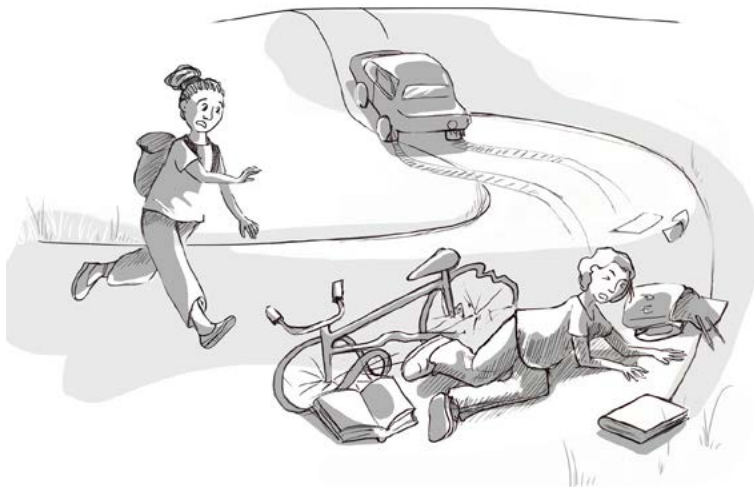
НАПРАВЛЯТИ означає допомогти людям

- отримати доступ до інформації;
- зв'язатися з близькими та отримувати соціальну підтримку;
- вирішити практичні проблеми;
- отримати доступ до послуг та іншої допомоги.

Дорожньо-транспортна пригода

Іванна йде до школи і бачить, як однокласника Василя, що їхав на велосипеді, збиває автомобіль. Автомобіль поїхав далі, а Василь лежить на землі й плаче. Його велосипед сильно пошкоджено, а на дорогу з його ранця повисипалися книги. Іванна обачливо підбігає до Василя й намагається зупинити машини, що наближаються. Вона роздивляється Василя, щоб зрозуміти, наскільки серйозно його поранено. Здається, він зламав руку, хоча вона не впевнена. Вона якомога швидше прибирає велосипед на узбіччя й обережно допомагає Василю перейти на тротуар. Вона викликає швидку допомогу, а потім телефонує батькам Василя. Вона розмовляє з Василем і каже, що допомога вже в дорозі. Вона запитує його, як він почувається і чи потрібно йому щось.

Іванна запевняє Василя, що допомога вже наближається. Вона пояснює, що не залишить його, поки не прибуде допомога. Вона каже йому, що його батьки також ось-ось прийдуть і що його велосипед у безпеці. Іванна збирає книги Василя і складає їх назад у його ранець. Вона слідкує за станом Василя, як він почувається і чи не посилюється біль. Приїжджає поліція та швидка допомога, і Іванна пояснює, що сталося. Василя доставляють до лікарні, але Іванна залишається біля велосипеду й чекає приїзду його батьків. Вона розповідає, що трапилося і в яку лікарню поїхав Василь.



А. ДИВИТИСЬ

ДИВИТИСЬ

Принцип «ДИВИТИСЬ» стосується оцінки:

- подробиць того, що сталося і відбувається;
- кому потрібна допомога;
- ризиків безпеки;
- фізичних ушкоджень;
- невідкладних основних та практичних потреб
- емоційних реакцій.

У ППД принцип «ДИВИТИСЬ» означає, як ви дивитеся на ситуацію, щоб зрозуміти, наскільки безпечно запропонувати допомогу. Ви маєте оцінити, яка допомога потрібна і чи зможете ви її надати. Принцип «ДИВИТИСЬ» також означає помітити, як людина в стані дистресу реагує. Що буде безпечною та ефективною підтримкою для осіб, які її потребують?

Б. СЛУХАТИ

СЛУХАТИ

СЛУХАТИ означає як той, хто допомагає,

- підходить до людей;
- представляється;
- приділяє увагу та уважно вислуховує;
- приймає почуття інших;
- заспокоює людину в стані дистресу;
- запитує про потреби та проблеми людини;
- допомагає особам у стані дистресу знайти рішення для їхніх нагальних потреб і проблем.

У ППД принцип «СЛУХАТИ» означає спосіб спілкування з людиною, яка опинилася в стані дистресу, з моменту наближення до неї і початку взаємодії. Принцип передбачає активне слухання. Слухання - це не лише те, що ми робимо нашими вухами. Це більше про вміння почути. Слухати - це заглибитися в ситуацію, бути уважним і переконатися, що ви розумієте, що людина говорить. Це дізнатися, що ваш співрозмовник відчуває і чого потребує. Це бути відкритим, небайдужим і чутливим до його почуттів.

Наприклад, «СЛУХАТИ» іноді означає повторити те, що вам сказали, і пересвідчитися, чи саме це людина мала на увазі, і дозволити особі говорити.

Слухати друга

Денис і Данило були друзями протягом багатьох років і кожні вихідні гуляли разом. Одного дня під час однієї з прогулянок Данило розповідає Денису, що йому постійно сумно. Він не може спати так міцно, як раніше, йому здається, ніби в нього немає майбутнього. Він почувається безнадійним. Він каже, що вдає, що в нього все добре, бо не хотів би турбувати своїх друзів і рідних. Почувши це, Денис здивувався, але продовжує слухати Данила, який поступово розкриває свої проблеми. Денис не розпитує, уважно слухає, час від часу киваючи головою, щоб показати Данилу, що йому не байдуже те, що він говорить. Він нічого не радить, а запитує Данила, що, на його думку, допомогло б йому почуватися краще, і чи потрібно йому щось. Денис проводжає Данила додому і перш ніж попрощатися вони разом п'ють по склянці чаю.

Того ж вечора Денис телефонує, щоб дізнатися про справи Данила, і говорить, що до нього можна звернутися в будь-який час, якщо Данилу потрібно з кимось поговорити. Він запитує, чи можна йому прийти наступного дня. Як і обіцяв, Денис йде до Данила і запитує чи потрібна допомога.

Данило вирішує звернутися по професійну допомогу, і вони разом шукають, де її можна отримати на відповідному рівні. Коли призначено зустріч, Денис пропонує супроводжувати Данила, дочекатися її кінця і після цього піти разом у кафе. Денис нагадує Данилу, що він буде підтримувати його стільки, скільки йому потрібно.



В. НАПРАВЛЯТИ

НАПРАВЛЯТИ

НАПРАВЛЯТИ означає допомогти людині, яка опинилася у стані дистресу

- отримати доступ до інформації;
- зв'язатися з близькими та отримати соціальну підтримку;
- вирішити практичні проблеми;
- отримати доступ до послуг та іншої допомоги.

Дії принципу «НАПРАВЛЯТИ» мають переважно практичні результати. Це передбачає допомогти людині, яка опинилася в стані дистресу, отримати доступ до інформації або направити до служб, де їй нададуть більше інформації. Наприклад, «НАПРАВЛЯТИ» передбачає спрямувати людину до її близьких і до служб соціальної підтримки. «НАПРАВЛЯТИ» означає також подумати про внутрішні здатності однолітка і ваші, які ви можете задіяти. Наприклад, здатність залишатися спокійним і зосередженим допоможе впоратися з потенційно складною ситуацією.

Дуже важливо мати контактні дані місцевих служб, тому в кінці цього посібника наведено шаблон для їх підготовки та заповнення. Запитайте про актуальні контакти служб для перенаправлення у фасилітатора тренінгу.

Ознаки серйозного стану дистресу

Якщо сильні емоційні реакції людини в стані дистресу заважають її повсякденному життю протягом тривалого часу, за можливості її слід направити до служби підтримки психічного здоров'я. Ознаки серйозного стану дистресу можуть включати:

- проблеми зі сном, коли людина - не могла заснути протягом тижня і виглядає розгубленою або спантеличеною;
- нездатність нормально жити та піклуватися про себе, наприклад відмова від їжі або занедбаність, незважаючи на наявність їжі та засобів для прання та гігієни;
- втрата контролю над собою, непередбачувана та деструктивна поведінка;
- погрози заподіяти шкоду собі або іншим;
- надмірне вживання наркотиків або алкоголю.

Приголомшлива новина

Іван щотижня грає в баскетбол. Одного разу Анну, одну з гравчинь, викликають з тренування, щоб сповістити, що її сестра потрапила в жахливу аварію. Анна дуже шокована і приголомшена. Поки їй повідомляли подробиці, її телефон розрядився, і вона не знає, в яку лікарню доставили її сестру. Іван залишає гру та підходить до Анни. Він пропонує подзвонити комусь й попросити про допомогу. Він просить тренера з баскетболу надати йому дані контактної особи Анни в екстрених випадках, телефонує цій людині та просить забрати Анну. Він забирає речі Анни з роздягальні й дає їй випити води. Він чекає з нею в тихому куточку, подалі від баскетбольного матчу, поки не прийдуть її рідні та не дає члену команди фотографувати Анну. Поки вони чекають, Іван запитує Анну про її самопочуття. Він слухає, як вона розповідає, наскільки вона шокована. Анна переймається, що її рідні прийдуть не так швидко. Іван заспокоює її, говорить, що вони вже в дорозі, і знову запитує, чи не потрібно їй ще чогось, чи треба подзвонити ще комусь. Іван ненадовго виходить на вулицю, щоб перевірити, чи їде машина, і, побачивши її, супроводжує Анну до її рідних.



Не нашкодь

Дуже важливо усвідомлювати, що шкоду можна завдати навіть допомагаючи з найкращими намірами. Тому для правильного та відповідального надання ППД надзвичайно важливо розуміти наступне:

Поважайте довіру та конфіденційність людини:

- Якщо ви порушите конфіденційність людини, яку підтримуєте, вона може відчувати себе зраженою. Однак якщо ви стурбовані тим, що людині загрожує небезпека або вона створює ризики для себе чи інших, ви можете передати її особисті дані до спеціалізованих служб.

Надайте емоційну та практичну підтримку:

- Запропонуйте підтримку в межах ППД. Якщо надмірно розпитувати людину про те, що сталося, це може призвести її до ще більшого напруження.

Слухайте активно:

- Якщо ви відволікаєтеся на телефон або навколишні події, людина не відчує до себе поваги і що її готові вислухати. Активне та уважне слухання людини в стані дистресу є надзвичайно важливим під час надання ППД.

Будьте відкритими до того, що людина відчуває і розповідає вам:

- Якщо ви будете засуджувати людину або говорити, що вона вчинила щось не так, вона може відчувати провину або сором і не буде в змозі попросити про допомогу. Це створить перешкоду для отримання підтримки.

Дозвольте людині приймати рішення особисто:

- Якщо казати людині, що робити для вирішення проблеми, або поводитися зарозуміло, це може бути не найкращим для неї рішенням. Допомагаючи людині приймати власні рішення, ви допомагаєте їй тримати ситуацію під контролем і знаходити рішення, що підходить саме для неї.

Будьте чесними, порядними та говоріть, якщо чогось не знаєте:

- Навіть якщо ви хочете покращити ситуацію і вирішити проблему, важливо бути чесним, щоб не викликати оманливих сподівань стосовно того, що може не статися.

Розрізняйте, коли ситуація є занадто складною для вас:

- Деякі проблеми занадто складні, щоб з ними могла впоратися одна людина. Будьте чесними щодо своїх можливостей, і не переоцінюйте

свої навички допомоги. Так ви будете впевнені у своїй здатності допомогти, а людина точно знатиме, яким чином ви її підтримаєте.

Дайте людям знати, що вони можуть звернутися по допомогу пізніше, якщо вони не хочуть її зараз:

- Іноді люди не готові прийняти допомогу у певний момент. Повідомте людині, що ви завжди готові їй допомогти і що можна звернутися до вас пізніше. Якщо нав'язувати допомогу людині, коли вона не готова, це може викликати в неї ще більший стрес і відчуття примусу робити те, чого вона не хоче.

Завершуйте надання своєї допомоги відповідально:

- Якщо ви раптово перестанете допомагати або не поясните, де та як можна отримати подальшу підтримку, людина може розгубитися.

Турбота про себе та підтримка

Людам, які допомагають іншим, надзвичайно важливо піклуватися про себе так само, як і про людей, яким ви допомагаєте. Це називається турбота про себе. Це може здатися дивним, але є вираз: «З порожньої чашки наливати неможливо». Це означає, що важко підтримувати людину і пропонувати їй дружбу та допомогу, якщо відчуваєш себе втомленим, знесиленим або виснаженим. Кожна людина часом так себе відчуває, і це не ознака слабкості. Існують способи залишатися щасливими, і здоровими, і не перенапружуватися, допомагаючи іншим.

Наприклад, використовуйте принципи ДИВИТИСЬ, СЛУХАТИ та НАПРАВИТИ для турботи про себе:

ДИВИТИСЬ: Спостерігайте, як ви почуваетесь і як реагуєте на те, що відбувається навколо вас. Навчіться розпізнавати в собі ознаки стресу або виснаження.

СЛУХАТИ: Прислухайтесь, як ваші реакції та внутрішні почуття впливають на вас. Іноді у вас може з'явитися внутрішнє відчуття, що вам не хочеться чогось робити — занадто втомилися, відсутня мотивація, або відчуваєте несправедливість ситуації. Можливо, ви почуваетесь зле або погіршився ваш сон; можливо, вам хочеться побути більше часу на самоті або в оточенні своїх рідних та друзів ви стаєте дратівливими.

Визнайте і прийміть свої почуття — вони реальні, і те, що ви їх визначили, це крок у правильному напрямку!

Спробуйте визначити, що заважає вам займатися справами, які допомагають розслабитися або які вам подобаються. Можливо, ви ще не визначили сферу діяльності, яка могла б допомогти, можливо, вам слід прислухатися до себе та своїх потреб, щоб відшукати приємне та корисне для себе заняття. Займайтеся тим, що забезпечить ваше благополуччя, залежно від того, що вам подобається і що є доступним.

НАПРАВЛЯТИ: Зверніться до інших. Зверніться за підтримкою до інших. Поділіться своєю тривогою зі своїми друзями та однолітками, або ж просто подзвоніть їм чи зустріньтеся з ними, щоб поспілкуватися або разом провести час: підіть на прогулянку, вирушіть у подорож або займіться спортом, який вам обом подобається.

Якщо відчуваєте потребу поговорити з кимось конкретно, або вам потрібна більш цілеспрямована допомога, зверніться за підтримкою. Можливо, у вас є друг, який допоміг би вам це зробити.

Як молодій людині, що пропонує ППД одноліткам, корисно мати керівника або наставника, який зможе вас підтримувати. Це може бути інструктор, який добре розуміється на ППД, або лідер волонтерів чи координатор, який постійно підтримує волонтерів, що були залученні для надання допомоги іншим. Ви повинні чітко уявляти, яку підтримку вам пропонують і як часто ви можете її отримати.

Контактні дані служби допомоги*

Нижче в таблиці наведено контактні дані місцевих служб, до яких за необхідності можна звернутися.

Назва служби	Контактні дані
Служба екстреної допомоги	
Поліція	
Пожежно-рятувальна служба	
Швидка медична допомога	
Служби захисту дітей	
Служби з надання медичних послуг	
Служби з надання консультаційних послуг для молоді	
Допомога та підтримка при сексуальному та пов'язаному зі статтю насильстві	
Служби з надання консультаційних послуг людям з ЛГБТКІА+ спільноти	

*Інформацію про місцеві служби мають надавати фасилітатори тренінгу ППД, які супроводжують цей посібник

Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Методичний центр з психосоціальної підтримки

вул. Блегдамсвей, 27, м. Копенгаген, Данія, DK-2100

Телефон: +45 35 25 92 00

Ел. пошта: psychosocial.centre@ifrc.org

Веб-сайт: www.pscentre.org

Фейсбук: www.facebook.com/Psychosocial.Center

Твіттер: @IFRC_PS_Centre

Автор: Рут О'Коннелл

Редактор: Венді Агер

Дизайн: Майкл Моссефін/Парамедія/13204

Ілюстрації: Летиція Дюкро

Фото на першій сторінці: Photo by Hannah Busing on Unsplash

Рекомендовані цитування: *Перша психологічна допомога для молоді. Підтримка рівний-рівному. Посібник*, Методичний центр МФТЧХіЧП з психосоціальної підтримки, м. Копенгаген, 2021 р.

© Методичний центр з психосоціальної підтримки Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, 2021 р.

Переклади та адаптації

Для перекладу або адаптації будь-якої частини посібника «Перша психологічна допомога для молоді. Підтримка рівний-рівному» зверніться до Методичного центру з психосоціальної підтримки МФТЧХіЧП. Посібник. Усі затверджені переклади та версії будуть розміщені на веб-сайті Методичного центру з психосоціальної підтримки МФТЧХіЧП. Під час перекладу або адаптації, зверніть увагу на те, що якщо ви бажаєте додати свій логотип до продукту, зверніться до Методичного центру з психосоціальної підтримки МФТЧХіЧП. Під час будь-якого використання посібника не повинно бути жодних припущень, що Методичний центр з психосоціальної підтримки МФТЧХіЧП схвалює будь-яку конкретну організацію, продукти чи послуги. Додайте таке застереження мовою перекладу: «Цей переклад (адаптацію) зроблено не Методичним центром МФТЧХіЧП з психосоціальної підтримки. Центр не несе відповідальності за зміст або точність цього перекладу».

Цей переклад створено в межах співпраці між Товариством Червоного Хреста України та проектом Психічне здоров'я для України (МН4U), який працює за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва, та впроваджується за сприяння Міністерства охорони здоров'я України



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація



Для отримання інформації
просимо звертатися:

Психічне здоров'я для України (МН4U)
вулиця Іларіона Свенціцького, 17, Львів,
Львівська область, 79000, кімната 044
heiko.koenigstein@mh4u.in.ua ,
www.mh4u.in.ua
www.edu.mh4u.in.ua

Для отримання інформації
просимо звертатися:

Товариство Червоного Хреста України
Відділ психосоціальної підтримки
pss@redcross.org.ua
www.redcross.org.ua/mhpss/



MH4U

Переклад: Товариство Червоного Хреста України
Макетування української версії: Андрій Шпирка