

ПАМ'ЯТКА-ЧЕКЛІСТ З ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Практичний poradnik для студентів Фахового коледжу

Зверніть увагу:

Перша психологічна допомога (ППД) — це не професійна терапія, а першочергова підтримка людини у стані гострого стресу. Головна мета — повернути відчуття безпеки, опанувати емоції та відновити зв'язок із реальністю.

1. Три базові принципи ППД (За стандартами ВООЗ)

- ✂ **ДИВИТИСЯ:** Перевірте безпеку навколо. Оцініть, хто перебуває у стані гострого стресу (тремтіння, заціпеніння, плач, паніка). Переконайтеся, що людині не загрожує фізична небезпека.
- ✂ **СЛУХАТИ:** Підійдіть, якщо це безпечно. Запитайте, чи потрібна допомога. Вислухайте людину без тиску, критики чи оцінювання. Активно слухайте, підтверджуючи її почуття.
- ✂ **ЗВ'ЯЗУВАТИ:** Допоможіть людині задовольнити базові потреби (вода, теплий одяг). Допоможіть зв'язатися з близькими, друзями чи психологом коледжу. Передайте контакти служб підтримки.

2. Покроковий алгоритм дій при екстреному стресі (Чекліст)

- ☐ Переконатися у власній безпеці та безпеці людини, якій допомагаєте.
- ☐ Встановити зоровий контакт (на рівні очей людини) та спокійно представитися.
- ☐ Запитати дозволу: «Я можу побути з тобою/допомогти тобі?»
- ☐ Забезпечити базовий фізичний комфорт (запропонувати воду, ковдру, сісти).
- ☐ Провести техніку стабілізації дихання (наприклад, дихання за квадратом).
- ☐ Використати техніку заземлення, щоб повернути людину в теперішній момент.
- ☐ Залишатися поруч, поки стан не стабілізується або не прибуде професійна допомога.

3. Техніки стабілізації під час повітряних тривог (в укритті)

- **Дихання за «Квадратом»:** Вдих (4 сек) → Затримка дихання (4 сек) → Видих (4 сек) → Затримка дихання (4 сек). Повторити 4-5 разів для зниження рівня тривоги.
- **Методика заземлення «5-4-3-2-1»:** Попросіть людину знайти очима: 5 різних предметів, торкнутися 4 текстур, почути 3 звуки, відчути 2 запахи, відчути 1 смак.
- **Вправа «Метелик»:** Схрестити руки на грудях так, щоб долоні лежали на плечах. Почергово та ритмічно постукувати себе по плечах (лівою, правою), фокусуючись на фізичних відчуттях.

4. СТОП-критерії: Чого робити категорично не можна

- **✗ НЕ** обіймайте людину без її чіткої та усвідомленої згоди (фізичний простір є дуже чутливим).
- **✗ НЕ** кажіть фрази-знецінення: «Заспокойся», «Усе буде добре», «Не переживай», «Іншим ще гірше».
- **✗ НЕ** змушуйте людину говорити чи переказувати деталі травматичної події, якщо вона не хоче.
- **✗ НЕ** давайте жодних ліків чи заспокійливих засобів без призначення медичного працівника.
- **✗ НЕ** залишайте людину наодинці, якщо вона перебуває у стані дезорієнтації чи сильної істерики.

5. Контакти екстреної психологічної допомоги

- **Психологічна служба коледжу:** Зверніться до кабінету психолога або за тел. 0999112268 або через офіційні кураторські канали зв'язку.
- **Lifeline Ukraine (Підтримка 24/7):** 7333 (безкоштовно з будь-яких мобільних операторів).
- **Національна гаряча лінія для молоді:** 0 800 500 335 або 116 123 (безкоштовно, анонімно).
- **Кризова психологічна допомога (МОЗ):** 0 800 211 444