

ЧЕК-ЛИСТ

**«ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА (ППД)
В КАБІНЕТІ ЛІКАРЯ»**



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: СТИСЛА ІНСТРУКЦІЯ

ЩО ТАКЕ ППД?

Перша психологічна допомога (ППД) охоплює гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання іншої особи, яка може потребувати підтримки.

Віповідальне надання ППД означає:

1. Повагу до безпеки, гідності та прав людини.
2. Контекстуалізацію своїх дій з урахуванням особливостей культури особи.
3. Обізнаність в інших заходах реагування на надзвичайну ситуацію.
4. Турботу про себе.

ПРИНЦИПИ ДІЇ ППД:

● ПІДГОТУЙТЕСЯ

- Ознайомтеся з інформацією щодо кризової події.
- Дізнайтеся про наявні послуги та види підтримки.
- Дізнайтеся про занепокоєння щодо безпеки і захищеності.

● **СЛУХАЙТЕ**

- Зверніться до осіб, які можуть потребувати підтримки.
- Розпитайте про потреби та занепокоєння особи.
- Вислухайте людей і допоможіть їм заспокоїтися.
- Допоможіть людям задовольнити базові потреби та отримати доступ до послуг.

● **ДИВІТЬСЯ**

- Проаналізуйте стан безпеки.
- Виявляйте осіб з очевидними нагальними базовими потребами.
- Виявляйте осіб з гострими проявами дистресу.

● **ОБ'ЄДНУЙТЕ**

- Допоможіть людям подолати труднощі.
- Надайте інформацію.
- Налагодьте зв'язок між постраждалими та їх близькими, а також службами соціального забезпечення.

ЕТИКА

Пропонуються наступні етичні рекомендації того, що «слід» і «не слід» робити задля уникнення нанесення подальшої шкоди людям, забезпечення максимальної допомоги і дій в їх інтересах. Пропонуйте допомогу у належний та найбільш зручний спосіб для людей, яким Ви надаєте підтримку. Подумайте, що можуть означати ці етичні норми в контексті Вашої культури.

ПЕРЕЛІК ЕТИЧНИХ НОРМ ЯК РЕКОМЕНДАЦІЙ

● СЛІД

- Бути чесним і надійним.
- Поважати право людини на прийняття власних рішень.
- Розуміти і відкидати власні упередження.
- Чітко пояснювати людям, що навіть у разі, якщо вони відмовляються від допомоги зараз, вони можуть отримати її пізніше.
- Поважати приватність і ставитися до розповіді людини як до конфіденційної інформації.
- Поводитися відповідно до культурних традицій, віку і статі постраждалої особи.

● НЕ СЛІД

- Допомагаючи людям, не зловживати своїми стосунками з ними.
- Не просити, щоби особа давала Вам гроші або надавала послуги.
- Не давати порожніх обіцянок чи неправдивої інформації
- Не перебільшувати свої вміння.
- Не нав'язувати свою допомогу, не втручатися і не бути наполегливими.
- Не змушувати людей розповідати Вам їхні історії.
- Не ділитися цими історіями з іншими.
- Не засуджувати особу за її дії або почуття.

ЛЮДИ, ЯКІ ПОТРЕБУЮТЬ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ

Пам'ятайте, що у всіх людей, у тому числі й у вразливих, є ресурс для подолання стресових ситуацій. Допоможіть вразливим людям скористатися власними ресурсами та стратегіями копінгю.

● **ЛЮДИ, ЯКІ ЙМОВІРНО ПОТРЕБУВАТИМУТЬ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ**

Діти, у тому числі – підлітки, особливо розлучені зі своїми батьками або піклувальниками, можуть потребувати захисту від насильства і експлуатації. Їм також, ймовірно, буде потрібний догляд з боку людей навколо та допомога у задоволенні їхніх базових потреб.

Люди із соматичними захворюваннями, обмеженими фізичними чи психічними можливостями можуть потребувати особливої допомоги, щоб дістатися до безпечного місця, у захисті від насильства, аби отримати доступ до медичної допомоги та інших послуг. До цієї групи можуть входити тендітні літні люди, вагітні жінки, люди з важкими психічними розладами або із порушеннями зору або слуху.

Люди груп ризику, уразливих до дискримінації та насильства, наприклад, жінки або представники певних етнічних груп, можуть потребувати особливих заходів для забезпечення їхньої безпеки та надання їм підтримки у доступі до наявної допомоги.

ОСОБИ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШЕ, НІЖ ЗВЧАЙНОЇ ППД

Деякі постраждалі можуть потребувати набагато більше, ніж простого надання ППД. Ви маєте оцінювати межі своїх можливостей і просити допомоги в інших, коли потрібна медична чи будь-яка інша допомога для порятунку постраждалого.

ОСОБИ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШ СПЕЦІАЛІ- ЗОВАНОЇ ПІДТРИМКИ НЕГАЙНО:

- Особи з серйозними травмами, що загрожують життю, яким необхідна екстрена медична допомога.
- Особи настільки засмучені, що вони не можуть подбати про себе чи своїх дітей.
- Особи, які можуть завдати собі шкоди.
- Особи, які можуть завдати шкоди іншим.

ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

● Немовлята

- Тримайте їх у теплі та безпеці.
- Тримайте їх подалі від гучного шуму та хаосу.
- Обіймайте їх та притискайте до себе.
- За можливості дотримуйтесь режиму годування і сну.
- Говоріть спокійним і ласкавим голосом.

● Діти раннього віку

- Приділяйте їм більше часу і уваги.
- Часто нагадуйте їм, що вони у безпеці.
- Поясніть їм, що вони не винні у тому поганому, що сталося.
- Намагайтеся не розлучати маленьких дітей із їхніми піклувальниками, з їхніми братами, сестрами та близькими.
- За можливості, дотримуйте звичних для них процедур та режиму дня.
- Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, не наводячи страшних деталей.
- Дозвольте їм бути поруч із Вами, якщо їм лячно і вони чіпляються за Вас. Будьте терплячими із дітьми, які демонструють поведінку, притаманну більш ранньому віку, наприклад, смокчуть

палець або у них з'явився нічний енурез.

- За можливості, створіть їм умови для ігор та відпочинку.

● **Діти старшого віку і підлітки**

- Приділяйте їм час і увагу.

- Допоможіть їм дотримуватися звичного режиму дня.

- Надайте їм факти про те, що трапилося, та поясніть, що відбувається зараз. "Дозвольте їм сумувати. Не очікуйте від них, щоби вони були сильними." Вислухайте їх міркування і страхи, не засуджуючи їх.

- Чітко окресліть правила та очікування від них.

- Розпитайте про небезпеки, з якими вони стикаються, підтримайте їх та поговоріть із ними про те, як їм краще діяти, аби не постраждати.

- Підтримуйте їхнє прагнення бути корисними та надайте їм таку можливість.



Хороші комунікаційні навички: ЩО СЛІД ГОВОРИТИ ТА РОБИТИ

- Знайдіть тихе місце для розмови, мінімізуйте зовнішній вплив.

- Поважайте приватність. Розповідь людини має залишатися конфіденційною, якщо це прийнятно.

- Будьте поруч із людиною, але дотримуйтеся

дистанції, прийнятної для віку, статі та культурних традицій цієї людини.

- Демонструйте, що Ви слухаєте, напр., кивайте головою, говоріть «гм...».

Будьте терплячими та спокійними.

Надавайте достовірну інформацію, ЯКЩО вона у Вас є.

- Чесно кажіть, що Ви знаєте, а що ні. «Я не знаю, але спробую дізнатися».

- Надавайте інформацію так, щоб людина Вас зрозуміла говоріть просто.

- Покажіть, що Ви розумієте їхні почуття, втрати або важливі події, про які вони розповідають, наприклад, про втрату домівки або смерть близької людини. «Мені дуже шкода...».

Визнайте сильні риси характеру людини і те, як вона змогла подбати про себе.

- Дозволяйте людям поринути у мовчання.



Хороші комунікаційні навички: ЩО НЕ СЛІД ГОВОРИТИ ТА РОБИТИ

- Не змушуйте людей розповідати про себе.

- Не перебивайте, не підганяйте розповідь людини (наприклад, не дивіться на свій годинник і не говоріть зашвидко).

- Не торкайтеся людини, якщо не впевнені, що це припустимо.

- Не засуджуйте вчинки або почуття людини. Не кажіть: «Ви не повинні так думати» або «Радійте, що вижили».
- Не вигадуйте того, про що не знаєте.
- Не використовуйте складні терміни.
- Не розказуйте історії інших.
- Не розповідайте про свої проблеми.
- Не давайте порожніх обіцянок.
- Не думайте, що повинні вирішити проблеми інших за них самих, і не дійте таким чином.
- Не позбавляйте особу відчуття власної сили і розуміння того, що вона може подбати про себе сама.
- Не говоріть про людей негативно (наприклад, не називайте їх «божевільними» або що іншими образливими словами).

СКАРБНИЧКА ТЕХНІК

Найдоступнішим способом заземлення є фізичне заземлення

Зверніть увагу на те, як ваші ноги спираються на підлогу. Відчуйте, яка опора у вас під ногами. Як ви контактуєте через підошви свого взуття з підлогою. Далі підійміть фокус своєї уваги трішки вище. Зосередьтесь на тому, як ваші стегна спираються на стілець або крісло, на якому ви сидите. Чи зручно вам. Може, потрібно якось змінити положення тіла, щоб сидіти стало зручніше. Тепер зверніть увагу, як ваша спина контактує зі спинкою крісла чи стільця, на якому ви сидите. Що потрібно змінити в вашому положенні спини, щоб стало більш зручно. Зробіть пару спокійних вдихів та видихів.

«Дихання по одиниці»

Зараз давайте проведемо саму просту вправу, яка допомагає стабілізувати емоційний стан тут і зараз. Пригадайте, як нас навчали

у школі писати «1». В неї короткий хвостик та довга ніжка. Коли ви робите вдих, він має бути як хвостик одинички. Коли ви робите видих, він має бути принаймні вдвічі довшим, ніж вдих, як ніжка одинички. Ви робите звичайний вдих носом, а видих робите через рот повільним, повним, не форсованим. Так, нібито ви видихаєте через коктейльну трубочку. Давайте зробимо 5-6 дихальних циклів разом.

Вправа «54321»

Назвіть 5 предметів, які бачите у кімнаті поруч із собою. Назвіть 4 речі, які можете відчути («стілець торкається моїх плечей» або «ноги на підлозі»). Назвіть 3 речі, які ви можете чути просто зараз («пальці стукають по клавіатурі» або «телевізор»). Назвіть 2 речі, які ви можете відчути нюхом саме зараз (або 2 речі, запах яких ви б хотіли почути). Скажіть щось (одну річ) добре про себе.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ТА ЧЛЕНІВ СВОЄЇ КОМАНДИ

● До кризи: Готуємося допомагати

Подумайте про те, як найкраще підготуватися до виконання ролі помічника за умов кризи. При можливості:

- дізнайтеся про кризові ситуації, а також ролі та обов'язки різних видів помічників;
- подумайте про власне здоров'я та вирішіть особисті та сімейні проблеми, які можуть спричинити сильний стрес, коли Ви будете виконувати роль помічника для інших;
- прийміть чесне рішення стосовно того, чи готові Ви допомагати в даній кризовій ситуації та на даний момент.

● Управління стресом під час кризи: Здорові робочі та життєві звички

В якості помічника Ви можете відчувати себе відповідальними за безпеку людей та турботу про них. Подумайте про те, як Ви можете якомога краще управляти своїм стресом, підтримувати інших та отримувати підтримку від колег-помічників.

Наступні рекомендації можуть стати в нагоді під час управління стресом.

● **Управління стресом під час кризи: Здорові робочі та життєві звички**

– Подумайте, що Вам допомагало справлятися з стресом в минулому, та як Ви можете залишатися сильними.

– Знаходьте час поїсти, відпочити та розслабитись хоча б протягом нетривалого періоду часу.

– Намагайтесь не перепрацьовувати, аби не виснажити себе. Можливо, варто розподілити робоче навантаження між всіма помічниками, почати працювати по змінах під час загострення кризи, а також регулярно відпочивати.

– Після кризової події в людей може бути багато проблем. Ви можете почуватися розчаровано або засмучено через неможливість допомогти людям з вирішенням всіх

їхніх проблем. Пам'ятайте, що Ви не відповідаєте за вирішення всіх проблем постраждалих. Робіть, що можете, аби допомогти людям усвідомити, що вони самі собі можуть допомогти.

– Споживайте якомога менше алкоголю, кофеїну чи нікотину та уникайте вживання ліків, на які не потрібен рецепт лікаря.

● **Управління стресом під час кризи: Здорові робочі та життєві звички**

– Постійно підтримуйте зв'язок з колегами-помічниками. Знайдіть спосіб підтримувати один одного.

– Говоріть з друзями, близькими та іншими людьми, яким Ви довіряєте та які можуть Вас підтримати.

● **Після кризи: Відпочинок та роздуми**

Після надання допомоги за умов кризової ситуації знайдіть час на роздуми про отриманий досвід та на відпочинок. Наступні рекомендації можуть допомогти Вам відновити сили в такій ситуації.

– Поговоріть про досвід надання допомоги за умов кризової ситуації з керівником, колегою або кимось, кому Ви довіряєте.

– Визнайте, що Ви змогли допомогти іншим, навіть якщо така допомога була не дуже обширною.

● **Після кризи: Відпочинок та роздуми**

– Навчіться роздумувати про та приймати все, що пройшло добре, що пройшло не дуже добре, та що Ви могли зробити за даних умов.

– Знайдіть по можливості час на відпочинок та релаксацію перш, ніж знову приступати до роботи та виконувати інші обов'язки.

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ РОБОТИ ТА ЖИТТЯ

Основним джерелом стресу для людей, що працюють в допомагаючих професіях є події, пов'язані з їхньою щоденною роботою, особливо під час кризи. Багатогодинний робочий день, з великою кількістю обов'язків, відсутність чіткого опису посадових обов'язків, поганий зв'язок або недостатньо якісна організація процесу, а також необхідність працювати у небезпечних зонах – це все чинники стресу, пов'язаного із роботою, від якого можуть постраждати працівники.

ПОРАДИ, ЯКІ МОЖУТЬ БУТИ КОРИСНИМИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ

- Поговоріть про свій досвід надання допомоги у кризовій ситуації із супервізором, колегою або ще з кимось, кому Ви довіряєте.

- Віддайте собі належне за те, що ви змогли зробити, аби допомогти іншим, навіть якщо це було щось невелике.

- Навчіться розмірковувати про те, що Ви зробили добре, а що не дуже, про те, що обставини не завжди дозволяють діяти найкращим чином і приймати це обмеження.

- За можливості, виділіть час, щоби відпочити та розслабитися, перш ніж повертатися до роботи і виконання своїх повсякденних обов'язків. Важливо, щоби у разі, якщо у Вас з'явилися важкі думки або спогади про подію, якщо ви дуже знервовані, погано спите, п'єте багато алкоголю або вживаєте наркотики, ви звернулися по допомогу до когось, кому Ви довіряєте. Якщо ці проблеми тривають довше місяця, зверніться до фахівця в сфері психічного здоров'я.

● **НА ОСОБИСТОМУ РІВНІ:**

Чи дотримуєтесь ви водного режиму під час роботи? Яку кількість води ви випиваєте за час лікарського прийому?

Наскільки регулярно ви харчуєтесь?

Чи відрегульований у вас режим сна?

Чи присутні в вашому житті помірні фізичні навантаження?

Як часто ви робите неквапливі прогулянки на свіжому повітрі?

Як часто у вас є можливість відпочити від кон-

тактів з людьми та побути на самоті?

Чи виконуєте ви прості практики на розслаблення та саморегуляцію після прийому складного пацієнта або після завершення робочого дня?

Чи є у вас професійна спільнота, в якій ви можете поділитись своїми емоційними або методологічними складнощами, що пов'язані з вашою роботою?

Чи є в вашому розкладі життя дні, коли ви вільні не тільки від роботи, але й від хатніх обов'язків, і які ви можете присвятити тільки відпочинку? Коли в останній раз ви присвячували час своєму хобі?

● **НА РІВНІ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ЛІКАРЯМИ ТА МЕДПЕРСОНАЛОМ:**

Чи побудовані у вас взаємо підтримуючі стосунки із колегами?

Чи є у вас можливість потурбуватись один про одного під час та після прийому людини, яка зазнала впливу кризової події?

Чи оптимально та раціонально розподілені на вашому місці роботи завдання між лікарем та середнім медичним персоналом?

● **НА ОРГАНІЗАЦІЙНОМУ АДМІНІСТРАТИВНОМУ РІВНІ**

Чи передбачені в розкладі роботи лікаря корот-

кі технічні перерви?

Чи організована в медичному закладі інтерв'їзійна група?

Чи має лікар можливість звернутись до психотерапевта або клінічного психолога, який працює в закладі, за професійною підтримкою, якщо він відчуває психоемоційні наслідки після роботи зі «складними» пацієнтами?

Чи побудована в установі система профілактики емоційного вигорання персоналу?

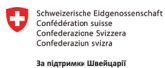
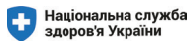
Перелік цих питань буде дано в додатках до курсу і ви можете час від часу звертатись до нього, щоб зробити ревізію своєї системи самопідтримки та профілактики професійного вигорання.

Оскільки в умовах лікарського прийому ви не завжди можете підготуватись до візита пацієнта, що зазнав впливу кризових подій, особливе значення має побудова системи турботи про себе.

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ РОБОТИ ТА ЖИТТЯ

- Подумайте про те, що допомогло вам подолати стрес у минулому і що Ви можете зробити, аби залишатися сильними.

- Намагайтесь виділити час на те, щоби поїсти, відпочити та розслабитися, хоча б ненадовго.
- Намагайтесь обмежувати робочий час у межах розумного, щоб не виснажуватись аж занадто. Наприклад, розгляньте можливість розподілити навантаження з колегами, працюючи протягом гострого етапу кризи позмінно та з регулярними періодами відпочинку.
- У людей може бути велика кількість проблем і після кризової події. Ви можете відчувати себе неадекватно, розгублено, якщо не будете спроможні допомогти людям у вирішенні всіх їхніх проблем. Пам'ятайте, що вирішення всіх проблем людей не є вашим обов'язком. Робіть те, що можете, аби допомогти людям почати допомагати самим собі.
- Скоротіть споживання алкоголю, кофеїну, тютюну та уникайте вживання безрецептурних препаратів.
- Цікавтеся тим, як почуваються Ваші колеги, і нехай вони також цікавляться Вашим станом. Подумайте про те, як ви можете підтримувати одне одного
- Спілкуйтеся з друзями, близькими або іншими людьми, яким Ви довіряєте, аби отримати підтримку від них.





**ЧЕК-ЛИСТ “МОНІТОРИНГ І ВЕДЕННЯ
ВИПАДКІВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА У РІЗНИХ
ВІКОВИХ КАТЕГОРІЯХ У ПРАКТИЦІ ЛІКАРІВ
ПЕРВИННОЇ ЛАНКИ”**