CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSonline.org

**Перша Психологічна Допомога:**

**Як ви можете підтримати добробут серед жертв катастроф**

Люди часто мають сильний, а також неприємний емоційний та фізичний відгук на катастрофи. Реакції можуть включати в себе суміш розгубленості, жаху, безнадійності, безпорадності, безсоння, фізичного болю, тривоги, люті, скорботи, шоку, агресивності, недовірливості, провини, сорому, релігійної зневіри, а також втрати впевненості в собі та інших. Існує низка дієвих інтервенцій, які можуть допомогти особам та громадам одужати.

Після катастрофи уряди та організації по наданню допомоги відіграють важливу роль у зменшенні дистресу як жертв, так і більш широкої спільноти. Забезпечення рівномірного постачання ресурсів (таких як їжа, одяг та житло), а також негайний доступ до медичних послуг збільшують довіру та покращують наслідки. Дотримання етичних принципів забезпечення інтервенцій та зусиль надання надзвичайної допомоги підсилює добробут суспільства.

Стосовно взаємодії з особами, що зазнали впливу катастрофічних подій, міжнародні експерти та дослідники катастроф дійшли згоди, що Перша Психологічна Допомога (PFA) може допомогти пом'якшити болісні емоції та зменшити подальшу шкоду від первинних реакцій на катастрофи. Ваші дії та взаємодії з іншими можуть допомогти надати Першу Психологічну допомогу людям у дистресі, створюючи та підтримуючи оточення (1) безпеки, (2) заспокоєння, (3) єднання з іншими, (4) самоефективності або самоствердження, та (5) оптимізму. Розгляньте наступні пропозиції:

**Можна:**

**Безпека:**

- Допомагати людям забезпечувати базові потреби в їжі та житлі, а також отримувати негайний медичний супровід. Забезпечте просту та достовірну інформацію про те, як отримати ці послуги.

**Заспокоєння:**

- Слухати людей, які хочуть поділитись своїми історіями та емоціями; пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних почуттів.
- Бути привітними та співчутливими, навіть якщо люди поводяться складно.
- Надавати достовірну інформацію про катастрофу чи травму, а також заходи надання надзвичайної допомоги. Це допоможе людям розуміти ситуацію.

**Єднання:**

- Допомагати людям підтримувати зв'язок з друзями та близькими.
- Тримати сім'ї разом; тримати дітей поруч з батьками чи іншими близькими родичами за будь-якої можливості.

**Самоефективність:**

- Давати практичні поради, які заохочують людей допомагати собі та задовольняти власні потреби.

**Оптимізм:**

- Направляти людей до розташування державних та недержавних організацій з надання послуг.
- Якщо ви знаєте, що більше допомоги та послуг вже на шляху до вас, нагадувати про це людям, коли вони висловлюють побоювання чи занепокоєння.

**Не можна:**

- Змушувати людей ділитись їхніми історіями з вами, особливо дуже особистими деталями. (*може знизити заспокоєння*)
- Давати примітивні втішання типу «Все буде гаразд» або «Принаймні ви вижили». (*часто зменшує заспокоєння*)
- Розказувати людям, що, на вашу думку, вони повинні відчувати, думати або робити зараз, чи як вони мали б вчинити раніше. (*зменшує самоефективність*)
- Розказувати людям, чому, на вашу думку, вони зазнали страждань, мотивуючи це їхньою особистою поведінкою або поглядами. (*також зменшує самоефективність*)
- Давати обіцянки, які не можуть бути виконаними. ( *зменшує надію*)
- Критикувати існуючі послуги чи діяльність організацій з надання надзвичайної допомоги на очах у людей, які потребують цих послуг. ( *зменшує надію та заспокоєння*)

Ресурс: Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University, US