

Емоційна Перша Допомога

Українська версія



Що таке Перша Емоційна Допомога (ПЕД)?

Дружня підтримка під час кризових ситуацій що сприяє **зціленню** а також допомагає уникненню подальшого **травмування**



Прояви психологічної кризи



Неконтрольовані
сльози /
Тремтіння тіла /
Важкість дихання



Дратливість,
спалахи гніву



Озноб /
Затримка
дихання



Уникання
спілкування,
замкнення в собі

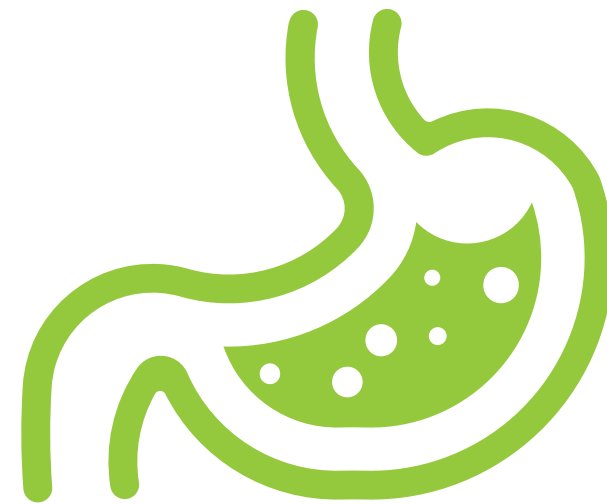
Незважаючи на те що ці прояви можна побачити найчастіше, ми всі дуже різні. Деякі постраждалі не мають жодних ознак, але теж потребують допомоги

Екстрена стресова реакція тіла

допомагає нам вижити під час кризи



**Підвищений
кров'яний тиск,
швидке
серцебиття**



**Проблеми
травлення**



**Зниження
імунітету**



**Зниження
здатності до
критичного
мислення**

Все це загальні фізичні ознаки і відповіді, що проявляються у час кризи; слід зауважити, що не всі постраждалі мають такі ознаки, криза може виявлятися також іншими станами

Принципи ПЕД

Віра в себе

Усвідомлення

Підтримка

Віра в себе

Кожний постраждалий є експертом свого зцілення. Поважайте їх внутрішню силу, сміливість, мудрість, стійкість та право зрозуміти особисті потреби

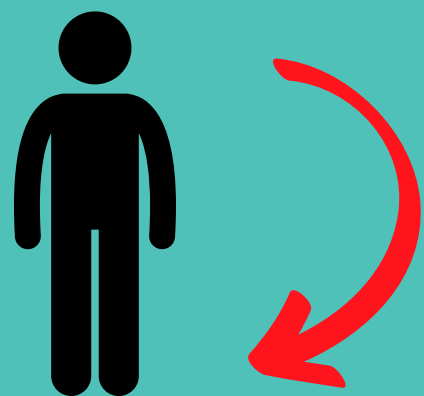
Усвідомлення

Різниця статі, раси, соціального та культурного класу може спричинити та загострити психологічну травму. Майте на увазі, що ваш особистий досвід може сильно відрізнятися. Не робіть припущення. Звертайтеся до кожного постраждалого з обережністю, співчуттям та турботою.

Підтримка

Порозуміння, співчуття та людяність можуть підтримати в кризу, та допомогти відчувати емоційну безпеку навіть якщо небезпека поруч. Така підтримка допоможе запобігти довгостроковим наслідкам травми.

Підхід ПЕД



Зовнішній підхід

Коли ми не здатні критично оцінювати ситуацію ми можемо переконати себе відчувати не наявне.

Переповідання неприємної ситуації до того як людина до цього готова може лише глибше травмувати.



Внутрішній підхід

ПЕД по-перше збалансовує тіло. Що сприяє встановленню реалістичної оцінки.

Після цього вислухай постраждалого, підтримай та допоможи відновити віру в себе.

КРОКМИ ПЕД

1



ЗАСПОКІЙСЯ

2



**ВІДНОВИ ПОЧУТТЯ
БЕЗПЕКИ**

3



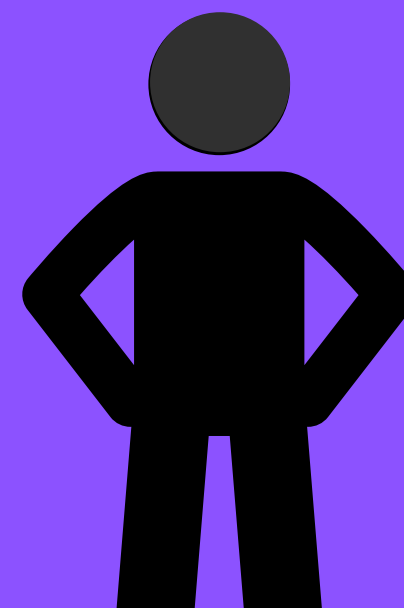
**ДОПОМОЖИ ІНШИМ
ЗАСПОКОЇТИСЬ**

4



**СЛУХАЙ ТА
СПІВЧУВАЙ**

5



**ДОПОМОЖИ
ВІДНОВИТИ ВІРУ
В СЕБЕ**

6



**ПРАКТИКУЙ
САМОДОПОМОГУ**

1



ЗАСПОКІЙСЯ

В шоковому стані дотримуйся ПЕД кроків

Паніка легко поширюється. В стані особистої паніки спроба допомогти іншим лише загострить ситуацію.

Дихай глибоко кілька разів. Якщо маєш час, порахуй до 5 протягом кожного вдоху та видоху.



ВІДНОВИ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Якщо можливо, позбав людину, що потребує підтримки, від фізичної небезпеки. Перевір чи потрібна негайна медична допомога.

Знайди відносно тихе та усамітнене місце. Можливо поруч зі стіною чи деревом.

Відчуття безпеки дуже особисте. Допоможи постраждалому зрозуміти, що він потребує щоб відчувати комфорт та безпеку.



ДОПОМОЖИ ІНШИМ ЗАСПОКОЇТИСЬ

Наступні кроки можуть допомогти:



Назви людину на ім'я.



Залишайся поруч.



Запевни, що: «Ви не на самоті.
Я залишаюсь поруч з вами».



Зробіть дихальні вправи разом.



Притулиться до дерева чи стіни.



Рухайтесь разом.

3

ДОПОМОЖИ ІНШИМ ЗАСПОКОЇТИСЬ

Нехай людина обійме себе.

Можливо покачування, напівання спокійної мелодії.

П'ять відчуттів.

Спробуй використовувати кожне з відчуттів. Дай попити трохи води. Дай відчути запах рослин навколо. Нехай людина щось поїсть. Потримає щось в руках. Подивиться на небо.

Заспокій себе.

Запроси людину потерти долоні щоб їх зігріти. Після цього притиснути теплі долоні до тіла щоб створити відчуття комфорту.

Рухайтесь, стрибайте, тупочить.

Це допоможе запуснути "позитивні" хімічні процеси організму.

Кричи.

Порахуй до трьох та кричи разом. Якщо більш безпечно використовуй подушку. Або шепочи «Ааааа».

Нехай людина поплаче.

Це може допомогти вивільнити внутрішній стрес. В разі неконтрольованого плачу допоможи зробити кілька повільних вдихів та видихів щоб заспокоїтись.

4

Я разом с
тобою

Я чую
тебе

**СЛУХАЙ ТА
СПІВЧУВАЙ**

Запевни що ваша розмова приватна. Це сприяє почуттю безпеки.

Не намагайся підштовхувати розповідати, якщо людина ще не готова. Іноді лише посидіти тихо поруч вже добре.

Запитай що людина зараз відчуває. Уважно слухай. Не перебивай. Дай відчути що людина була почута.

Зфокусуйтесь на відчуттях а не лише подіях.

Якщо людина травмована подіями допоможи зрозуміти, що немає потреби розповідати зараз. Сповільниться. Зробіть кілька видихів і вдихів.

4 КОРИСНІ ВИСЛОВИ

Наступні фразу можуть допомогти відчутти турботу:

- Мені дуже шкода що таке трапилось.
- Я розумію тебе.
- Це дуже важко.
- Я вірю тобі.
- В цьому немає твоє вини.
- Це нормально відчувати гнів/страх/сум.
- Я розумію якщо ти не бажаєш зараз про це говорити.
- Ти можеш розповісти коли ти готовий.
- Я поруч з тобою.
- Ти не самотній.
- Я вражений твоєю сміливістю/стійкістю.
- Я гордий за тебе.
- Дякую що поділився зі мною.

Що краще уникати



**ДОТИК БЕЗ
ПОПЕРЕДНЬОЇ УГОДИ**



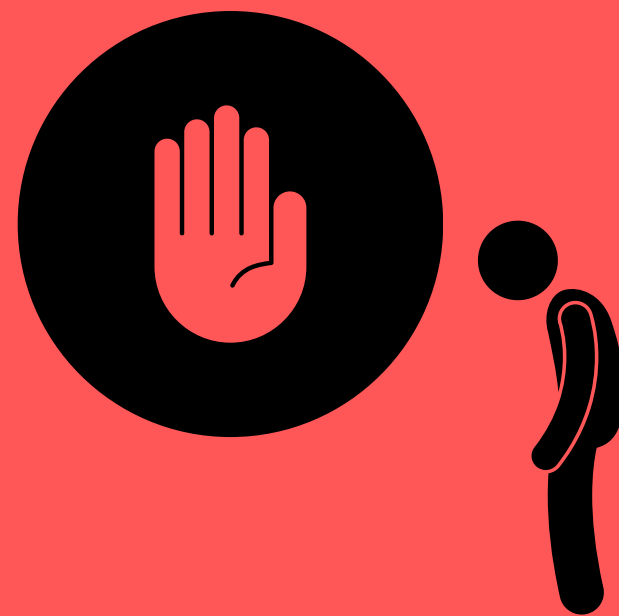
**ПІДШТОВХУВАННЯ
ГОВОРИТИ**



ПОРАДИ



**ЗАМІСТЬ ТОГО ЩОБ
СЛУХАТИ РОЗПОВІДАТИ
СВОЮ ІСТОРІЮ**



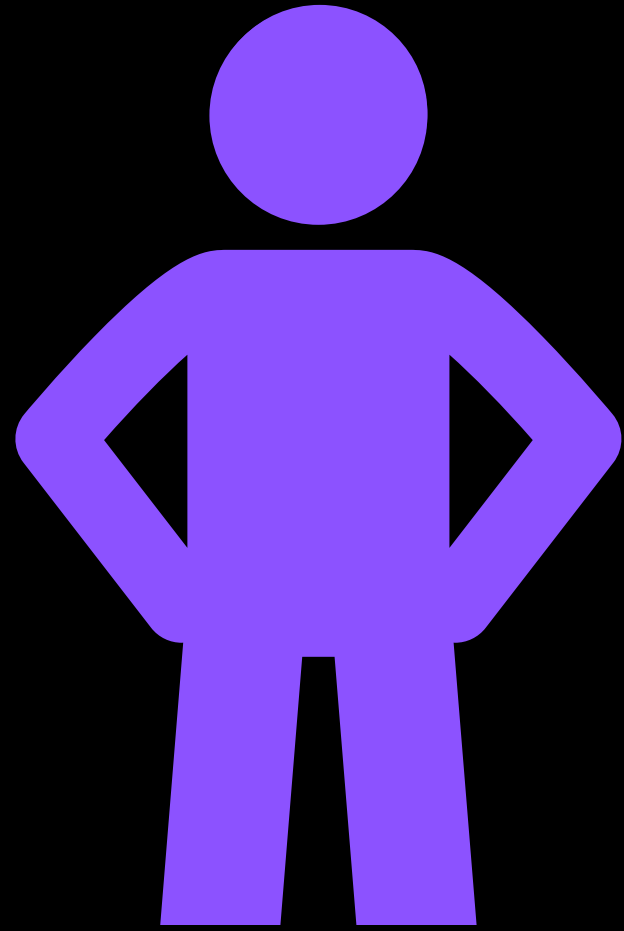
**НЕВИЗНАННЯ ЧИ
ЗАПЕРЕЧЕННЯ ЇХ БОЛЮ**

ЩО КРАЩЕ УНИКАТИ

Такі вислови можуть сприяти тому що людина відчує себе незрозумілою незважаючи на добрі наміри:

- Пізніше буде краще
- Для всього є причина
- Все мине
- Лише відчувай себе щасливим
- Не хвилюйся
- Не плач
- Намагайся забути про це
- Не сумуй
- Намагайся не боятися
- Розслабся
- Заспокійся
- Можливо і гірше
- Відпусти ці думки
- Зі мною сталося таке саме але я в порядку
- Будь вдячний

5



**ДОПОМОЖИ
ВІДНОВИТИ
ВІРУ В СЕБЕ**

Від 1 до 10 як ти себе відчуваєш?

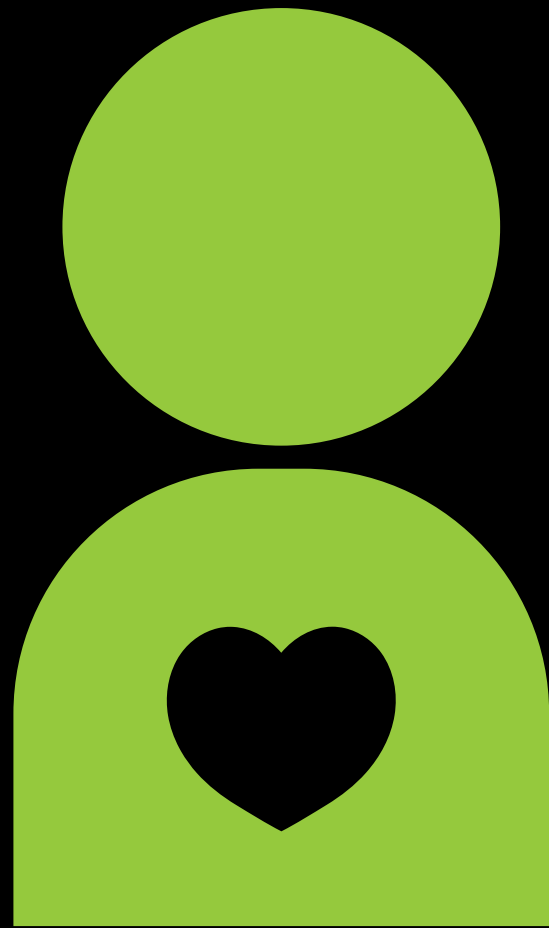
Це допоможе звернути увагу до теперішнього стану. Довідайся що може змінити їх стан.

«Як я можу тобі зараз допомогти?»

Сфокусуйся на негайних потребах щоб уникнути перевантаження в разі якщо людина починає думати про минуле чи майбутнє.

Запропонуй простий вибір щоб дати людині відчути що вони мають повний контроль.

Приклади. Ви хочете посидіти тут чи там? Ви бажаєте води чи чаю? Ви бажаєте поговорити чи просто посидіти разом?



ПРАКТИКУЙ САМОДОПОМОГУ

Допомагати іншим може бути приємно але водночас виснажливо.

Це також може привести до особистого «вигорання», проблем зі здоров'ям, «вторинної травми». Може відкрити ваші старі рани.

«Від 1 до 10 як я себе відчуваю?»

Зверни увагу до свого самопочуття. Що може змінити цю оцінку?

Звільнись та віднови.

Звільнись від стресу чи емоцій що панують в твоєму тілі. Тупочи, кричи, побігай та пострибай, тощо

Після цього зроби щось лагідне для себе та свого тіла, розуму та серця. Випий води чи чаю, глибоко дихай, зїж смачненького, проведи час з коханими, тощо.

Контакти

Якщо бажаєш дізнатися більше або допомогти перекласти цей гід на іншу мову, то завжди можеш відшукати нас за цими контактами.



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

