

Эмоциональная Первая Помощь

Русская версия



Что такое Эмоциональная Первая Помощь (ЭПП)?

Дружеская поддержка во время кризисных ситуаций которая способствует **исцелению**, а также помогает избежать дальнейшей **травмы**



Симптомы психологического кризиса



Неконтролируемые
слезы/ Дрожь/
Затрудненное
дыхание



Всплески эмоций,
раздражительность



Озноб



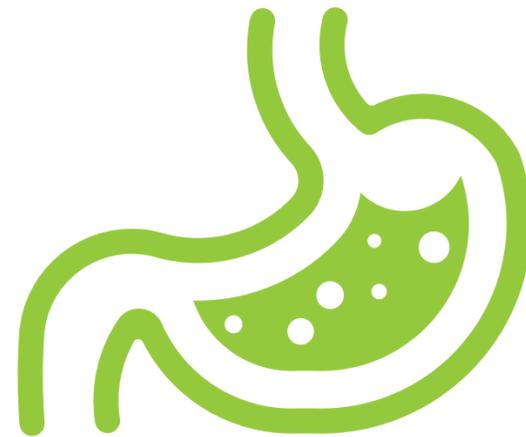
Замкнутость

Это наиболее распространенные признаки, но все люди разные. Некоторые пострадавшие могут и не проявлять никаких симптомов, но всё же нуждаться в помощи.

Экстренная реакция тела на стресс помогает нам справиться с ситуацией во время кризиса



**Учащение
сердцебиения,
повышенное
давление**



**Ухудшение
пищеварения**



**Снижение
иммунитета**



**Снижение
способности
мыслить
критически**

Это наиболее распространенные реакции, которые переживают пострадавшие; однако они есть не у всех, кризис может проявляться и другими способами

Принципы ЭПП

Вера в себя

Понимание

Поддержка

Вера в себя

Каждый пострадавший является экспертом своего исцеления. Уважайте его внутреннюю силу, смелость, мудрость и право оценивать свои личные потребности

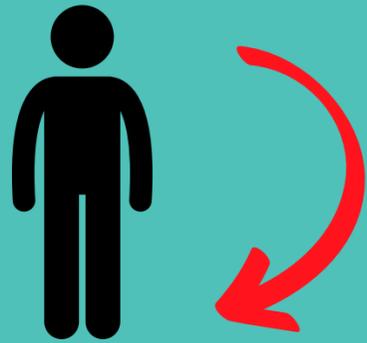
Понимание

Различия в нашем жизненном опыте – расовом, гендерном, религиозном, классовом, культурном и т.д. – могут нанести или усугубить травму. Принимайте во внимание, что ваш личный опыт может отличаться от опыта других людей. Не делайте предположений. Обращайтесь с каждым пострадавшим с осторожностью, сочувствием и заботой.

Поддержка

Понимание со стороны окружающих, сочувствие и общение могут помочь пострадавшему почувствовать себя в эмоциональной безопасности, даже когда обстановка не безопасна. Подобная поддержка позволит снизить негативное воздействие травмы в долгосрочной перспективе.

Подход ЭПП



Воздействие извне

Когда мы не способны рационально мыслить, мы можем уговорить себя поверить в то, чего нет на самом деле.

Обсуждение неприятной ситуации до того, как человек готов к этому, может только усугубить травму.



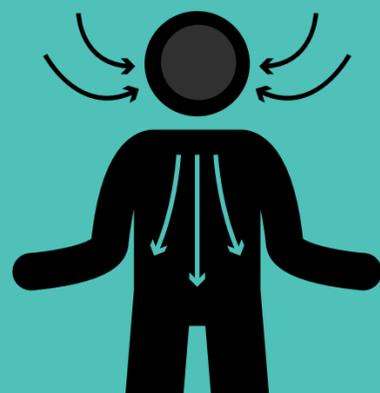
Воздействие изнутри

ЭПП в первую очередь балансирует тело. Что помогает вернуть реалистичную оценку ситуации.

После этого выслушай пострадавшего, поддержи и помоги вернуть веру в себя.

ШАГИ ЭПГ

1



УСПОКОЙСЯ САМ

2



**ВОССТАНОВИ
ОЩУЩЕНИЕ
БЕЗОПАСНОСТИ**

3



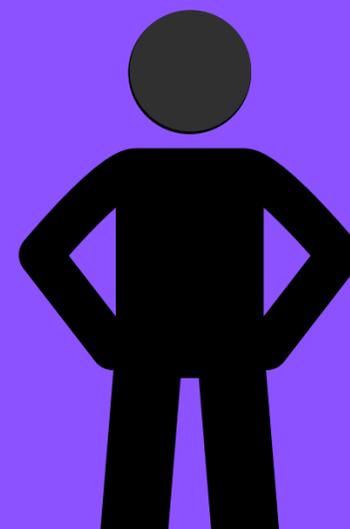
**ПОМОГИ ДРУГИМ
УСПОКОИТЬСЯ**

4

**Я тебя
слышу**

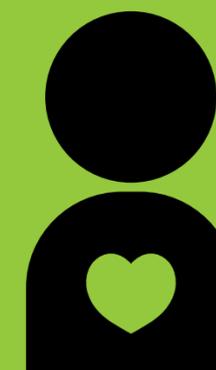
**ВЫСЛУШАЙ И
ПОСОЧУВСТВУЙ**

5



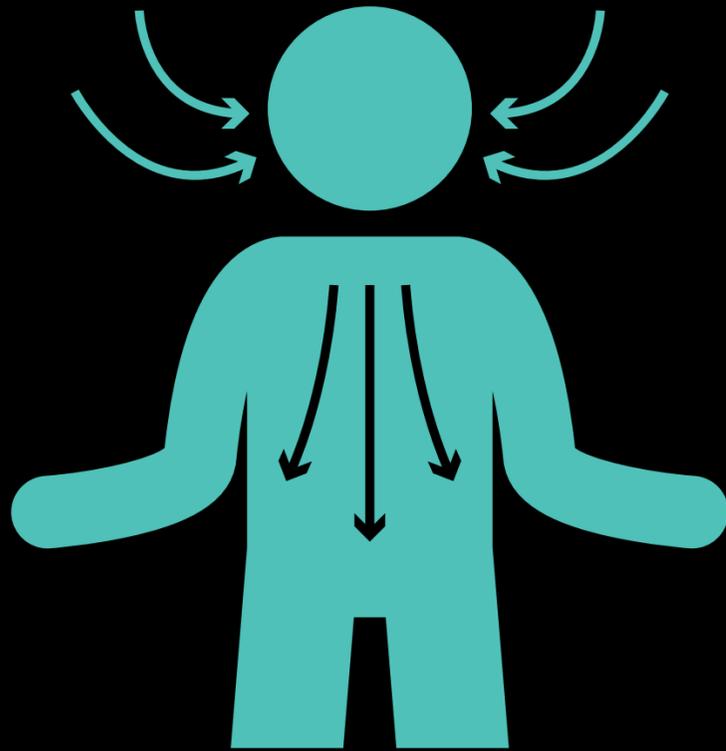
**ПОМОГИ ВЕРНУТЬ
ВЕРУ В СЕБЯ**

6



**ПРАКТИКУЙ
ЗАБОТУ О СЕБЕ**

1



**УСПОКОЙСЯ
САМ**

В случае шока следуй шагам ЭПП.

Паника заразна. Попытка помочь другим когда сам находишься в шоке может скорее навредить чем помочь.

Вдохни глубоко несколько раз. Если есть возможность, посчитай до 5 на каждом вдохе и выдохе.



ВОССТАНОВИ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Если есть возможность, обезопась потерпевшего от физической опасности. Проверь, не нуждается ли он или она в неотложной медицинской помощи.

Найди относительно тихое и уединенное место. Возможно, рядом с деревом или стеной.

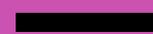
Ощущение безопасности индивидуально для каждого. Помоги пострадавшему понять, что ему необходимо, чтобы чувствовать себя безопасно.

3

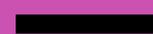


**ПОМОГИ
ДРУГИМ
УСПОКОИТЬСЯ**

Следующие действия могут помочь:



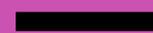
Назови человека по имени.



Находись рядом.



Заверь, что:
“Вы не одни. Я рядом с вами”.



Подышите вместе.



Прислонитесь к стене или дереву.



Походите вместе.

3

ПОМОГИ ДРУГИМ УСПОКОИТЬСЯ

Пусть человек обнимет себя.

Можно покачаться, напеть спокойную мелодию

Пять чувств.

Используйте все пять чувств: дай человеку попить воду или чай, вдохнуть запах растений, пусть человек что-то поест, подержит что-то в руках, посмотрит на небо.

Самоуспокоение.

Предложи человеку потереть ладони, чтобы нагреть их, а после приложить к телу и почувствовать тепло.

Двигайтесь, побегайте, попрыгайте.

Это поможет запустить “позитивные” химические процессы организма.

Покричите.

Посчитайте до 3 и кричите вместе. Если безопасней, покричите в подушку. Или кричите шепотом «ааааа».

Дай человеку выплакаться.

Это может помочь уменьшить внутренний стресс. В случае неконтролируемых рыданий помощи сделать несколько медленных и глубоких вдохов.

4

Я здесь с
тобой

Я тебя
слышу

**ВЫСЛУШАЙ И
ПОСОЧУВСТВУЙ**

Заверь пострадавшего, что всё, чем он поделится, останется только между вами. Это создаст ощущение безопасности.

Не пытайся подталкивать человека говорить если он или она не готовы. Иногда достаточно просто посидеть в тишине.

Спроси, как человек себя чувствует. Внимательно слушай. Не перебивай. Дай понять что человек услышан(а).

Фокусируйся на чувствах, а не только на событиях.

Если человек травмирован событиями, объясни, что нет необходимости сейчас рассказывать. Не торопитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов вместе.

4 ПОЛЕЗНЫЕ ФРАЗЫ

Следующие фразы помогут человеку понять что он услышан, что о нем заботятся:

- Мне очень жаль что это случилось
- Я тебя понимаю
- Это действительно тяжело
- Я тебе верю
- В этом нет твоей вины
- Ты этого не заслужил
- Это нормально чувствовать гнев/страх
- Я понимаю если ты не хочешь сейчас об этом говорить
- Мы можем поговорить, когда ты готов(а)
- Я рядом
- Ты не одинок
- Я восхищаюсь твоей смелостью/ силой/стойкостью
- Я тобой горжусь
- Спасибо что поделился(лась). Для этого нужно мужество

Чего избегать



ПРИКОСНОВЕНИЙ БЕЗ СПРОСА



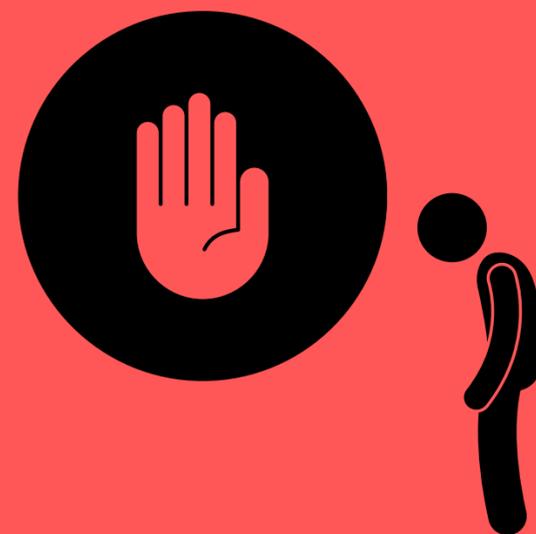
ПОДТАЛКИВАНИЯ К РАЗГОВОРУ



СОВЕТОВ



РАССКАЗЫВАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛУШАТЬ



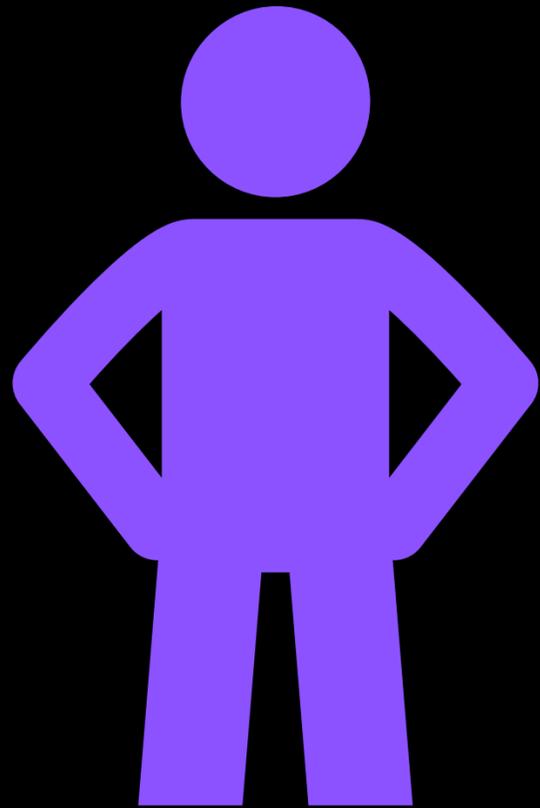
НЕПРИЗНАНИЯ ИЛИ ОТРИЦАНИЯ ИХ БОЛИ

ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

Следующие фразы несмотря на добрые намерения могут быть неправильно истолкованы и лишь усугубят чужую боль:

- Позже тебе будет лучше
- Для всего своя причина
- Все пройдет
- Не беспокойся
- Не плачь
- Не грусти
- Попробуй не бояться
- Забудь
- Расслабься
- Успокойся
- Отпусти
- Могло бы быть и хуже
- Со мной тоже самое случилось, и ничего
- Радуйся
- Будь благодарен

5



**ПОМОГИ
ВЕРНУТЬ ВЕРУ
В СЕБЯ**

От 1 до 10 как ты себя чувствуешь?

Это поможет им обратить внимание на их текущее состояние. Узнай, что поможет улучшить его.

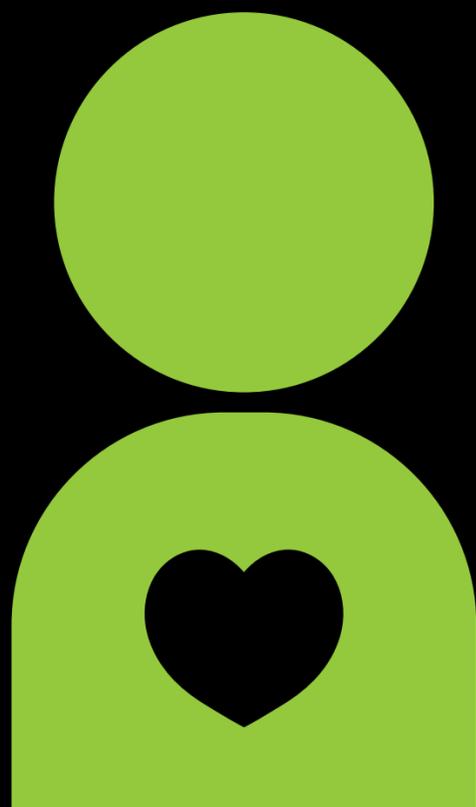
“Как я могу тебе помочь сейчас?”

Сосредоточьтесь на текущих потребностях, чтобы человека не переполняли переживания о прошлом или будущем.

Предложи простой выбор, чтобы позволить человеку почувствовать, что все под его контролем.

Примеры. Вы хотите посидеть тут или там? Вы хотите чаю или воды? Вы хотите поговорить или просто посидеть вместе в тишине?

6



ПРАКТИКУЙ ЗАБОТУ О СЕБЕ

Приятна забота о других, но иногда это может оставить тебя опустошенным.

Можно “выгореть”. Это может привести к проблемам со здоровьем, усугубить личную старую травму.

“От 1 до 10 как ты себя чувствуешь сейчас?”

Обрати внимание на то как ты себя сейчас чувствуешь. Что может изменить эту оценку?

Отпусти и восстанови.

Отпусти стресс и эмоции, которые контролируют твоё тело. Побегай, попрыгай, покричи, потомай и т.п.

После этого сделай что-то приятное для себя. Выпей чаю, подыши глубоко, съешь что-нибудь вкусненькое, проведи время с любимыми.

Контакты

Если хочешь узнать больше или помочь перевести этот гид на другой язык, свяжись с нами здесь:

 WeAreHealingTogether.org

 info@WeAreHealingTogether.org

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

