

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА –  
ЦЕ НЕ ПСИХОЛОГІЧНА  
КОНСУЛЬТАЦІЯ ТА НЕ ЗАМІНА  
ТЕРАПІЇ. ВОНА ДОПОМАГАЄ У  
МОМЕНТІ ТРАВМУЮЧОГО  
ІНЦИДЕНТУ, АЛЕ НЕ ДОПОМАГАЄ З  
ДОВГОСТРОКОВИМИ НАСЛІДКАМИ.

ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
БЕЗПЕКА ДЛЯ СЕБЕ І ПОТЕРПІЛОГО  
ГІДНІСТЬ ТА ПОВАГА ДО КУЛЬТУРНИХ  
НОРМ  
ПРАВА: ДІЯТИ В ІНТЕРЕСАХ ОСОБИ,  
ЩО ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ

ХТО ПОТРЕБУЄ ППД? ППД ПРИЗНАЧЕНА ДЛЯ  
ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В СТАНІ СТРЕСУ В  
РЕЗУЛЬТАТІ ЩОЙНО ПЕРЕЖИТОГО АБО  
ПОТОЧНОЇ ВАЖКОЇ КРИЗОВОЇ ПОДІЇ. ТАКУ  
ДОПОМОГУ НАДАЮТЬ ЯК ДОРΟΣЛИМ, ТАК І  
ДІТЯМ. ОДНАК НЕ КОЖНА ЛЮДИНА, ЯКА  
ПЕРЕЖИЛА КРИЗОВУ ПОДІЮ, ПОТРЕБУЄ ППД  
АБО ПРАГНЕ ЇЇ ОТРИМАТИ. НЕ МОЖНА  
НАВ'ЯЗУВАТИ ДОПОМОГУ ТИМ, ХТО ЇЇ НЕ  
БАЖАЄ, АЛЕ ЗАВЖДИ ТРЕБА БУТИ З ТИМИ,  
ХТО, МОЖЛИВО, ЗАХОЧЕ ОТРИМАТИ  
ПІДТРИМКУ.



**americares**

Health is on the Way.™

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА  
ДОПОМОГА:  
РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ШВИДКОГО РЕАГУВАННЯ

НОМЕРИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ  
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я UA MENTAL HELP  
TELEGRAM: @UA\_MENTAL\_HELP  
ГАРЯЧА ЛІНІЯ LIFELINE 7333 ГАРЯЧА  
ЛІНІЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА ЇХНІХ  
РОДИЧІВ - 0 800 501 212 РЕСУРСИ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА  
ДОПОМОГА -  
HTTPS://RESILIENCE.K S.ORG.UA

**Americares — це глобальна  
некомерційна організація, яка  
займається охороною здоров'я та  
розвитком і надає допомогу людям,  
які постраждали від бідності,  
стихійного лиха чи кризи.  
Організація бореться з бідністю,  
стихійними лихами чи кризами за  
допомогою ліків, медичних товарів і  
програм охорони здоров'я.  
MHPSSUkraine@americares.org**

Health Is On The Way is a trademark of Tandigm Health, LLC

## Чим є Перша Психологічна Допомога (ПДД)?

Перша психологічна допомога (ПДД) це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребують допомоги. Першу психологічну допомогу може надавати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, людина, яка знайома з правилами надання ПДД.

## Елементи Першої Психологічної допомоги

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем; надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад: їжа, вода, інформація);
- слухання людей, не примушуючи їх говорити;
- розрада та заспокоєння;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

## Під час надання Першої Психологічної Допомоги заборонено:

Змушувати людину розповідати про травматичну подію; Торкатися іншої людини без дозволу і попередження; Самостійно давати оцінку подіям, вигадувати або обіцянки того, що не зможете зробити; Знецінювати пережитий негативний досвід (наприклад: "Всі страждають зараз", "Мені колись було ще гірше" і тд.

## Зовнішні індикатори необхідності Першої Психологічної Допомоги

- Ступор
- Апатія
- Рухове збудження, дезорієнтація
- Страх
- Паніка
- Нервові тремтіння
- Істерика, плач
- Заціпеніння

**Якщо Ви вирішили надавати Першу Психологічну допомогу, то перед початком будь-яких дій оцініть рівень небезпеки. Якщо існує ризик агресії чи іншої загрози - залишіть місце події та проінформуйте екстренні служби.**

## Протокол дій

1. Назватися і встановити контакт (Мене звати.....Як Ваше ім'я)
2. З'ясувати, чи має потерпілий видимі фізичні травми та виявити рівень стабільності: чи розуміє потерпіла особа, де вона знаходиться, чи пам'ятає, що передували травматичному інциденту?
3. Відновлення контролю та самовладання: сфокусуйте постраждалого на отоочуючих предметах, зробіть дихальні вправи, тощо
4. Надання інформації про номери екстренних служб та поліції

## Основи психологічної комунікації

- Уникати конфронтації,
- підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці потерпілої людини,
- заохочуючи словами і жестами;
- зосередитися на досвіді потерпілої людини в подоланні стресових ситуацій, як у минулому вона долала стреси, що саме допомогло їй справлятися
- Під час травмуючої ситуації людина відчуває себе самотньою і безпомічною. Важливо повернути її до відчуття того, що «ми разом, ти не один».