

#EU4HEALTH

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS



GUIA DE BOLSO

PRINCÍPIOS DE AÇÃO DOS PSP

VER
- Verificar as condições de segurança. - Verificar se há pessoas com necessidades básicas urgentes. - Verificar se há pessoas com reações complexas

OUVIR
- Abordar as pessoas que possam precisar de apoio. - Perguntar sobre as necessidades e preocupações de cada pessoa. - Ouvir as pessoas e ajudá-las a sentirem-se calmas.

LIGAR
- Ajudar as pessoas a satisfazer as suas necessidades básicas e a aceder a serviços específicos. - Ajudar as pessoas a lidar com os problemas, abrindo as oportunidades de resposta. - Dar informações concretas ou afirmar que irá procurar as respostas necessárias. - Ligar as pessoas aos seus entes queridos e às diferentes tipologias de apoio que podem ser necessárias.

ÉTICA

O que fazer e o que não fazer, do ponto de vista ético, são apresentados como orientação para evitar causar mais danos à pessoa, para facilitar os melhores cuidados possíveis e para atuar (apenas) no seu melhor interesse. Facilitar ajuda da forma mais adequada e confortável para as pessoas que está a apoiar. Considerar o significado dessa orientação ética, tendo em consideração o contexto cultural de quem está a receber apoio.

O QUE FAZER
- Ser honesto e digno de confiança. - Respeitar o direito das pessoas a tomarem as suas decisões individuais. - Estar consciente e colocar de lado os seus preconceitos. - Esclarecer as pessoas em causa que, mesmo que recusem ajuda agora, poderão ter acesso a ajuda quando lhes fizer sentido. - Respeitar a privacidade e manter a história da pessoa confidencial, se tal não implicar risco de vida para qualquer pessoa, inclusive o sobrevivente. - Comportar-se de forma ajustada, considerando a cultura, a idade e o género da pessoa.

O QUE NÃO FAZER
- Não explorar a relação, enquanto facilitador. - Não pedir dinheiro, ou favores à pessoa a quem está a prestar ajuda. - Não fazer falsas promessas, nem dar informações falsas. - Não exagerar nas suas competências, como facilitador/pessoa. - Não forçar a ajuda às pessoas que não a pretendem, não ser intrusivo ou insistente. - Não pressionar a pessoa a contar-lhe a sua história. - Não partilhar a história da pessoa com terceiros. - Não julgar a pessoa pelas suas ações, ou sentimentos.

PESSOAS QUE NECESSITAM MAIS DO QUE DE PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

Algumas pessoas precisarão de muito mais do que apenas PSP, pelo que, é importante o facilitador conhecer os seus limites e pedir ajuda para que possa ser dada assistência médica ou outra – de modo a promover o bem estar físico e mental.

REAÇÕES EMOCIONAIS	Choque emocional; Tristeza; Culpa; Raiva; Medo; Desespero; Irritabilidade; Dificuldade em manifestar emoções; Sentimento de luto / pesar; Insegurança exacerbada.
REAÇÕES COGNITIVAS	Atenção dispersa; Dificuldade de concentração e de tomada de decisão; Baixa eficácia; Descrença; Negação; Alteração de memória; Confusão; Distorção; Pensamentos intrusivos; Preocupação; Dissociação.
REAÇÕES FÍSICAS	Variações excessivas de tensão arterial; Taquicardia; Dificuldade respiratória; Fadiga; Insónia; Hiperalerta; Queixas somáticas; Náuseas; Sede; Alteração de apetite; Arrepios e suores; Vulnerabilidade acrescida de adoecer.
REAÇÕES COMPORTAMENTAIS	Luta ou fuga; “Congelado ou imobilizado”; Obediência automática; Alienação; Abandono de atividades; Desconfiança; Problemas nas relações com os outros; Conflito; Agitação; Externalização de sentimento de vulnerabilidade; Sentimento de rejeição.

PESSOAS CUJO APOIO DEVERÁ SER MAIS COMPLEXO E DISPONIBILIZADO DE FORMA IMEDIATA
- Pessoas com ferimentos graves e com risco de vida, que necessitam de cuidados médicos de emergência. - Pessoas que estão tão perturbadas, que não conseguem cuidar de si próprias ou dos seus dependentes. - Pessoas que podem magoar-se a si próprias. - Pessoas que podem magoar outras.

AUTOCUIDADO – QUANDO SE SENTE SOBRECARGADO E ANGUSTIADO

ABRACE-SE COM CALMA
Quando precisar de se desestressar emocionalmente, reserve alguns momentos para se recolher e se manter firme, usando as mãos e os braços. Muitas pessoas consideram o abraço calmante útil quando enfrentam uma situação de grande pressão, por exemplo, antes de fazer uma apresentação ou de atender uma chamada num centro de atendimento. Faça este exercício para se ajudar a si próprio antes ou durante uma situação de tensão.

ATERRE
Use sapatos rasos ou não use sapatos quando utilizar este exercício de ligação à terra. Se o fizer com crianças, peça-lhes que imaginem que estão a criar raízes no solo a partir das solas dos pés. Ao balançarem-se lentamente para a frente e para trás, têm de manter os dois pés no chão, para evitar que as raízes se partam.

PENSAMENTOS NUMA CAIXA
Os pensamentos invasivos são comuns quando nos sentimos sobrecarregados e stressados. Os pensamentos intrusivos visitam a mente como convidados indesejados, mesmo que a pessoa apenas queira ser deixada em paz. É importante aprender a pôr de lado esses pensamentos indesejados. Na sua imaginação, crie uma caixa bonita e resistente. Coloque uma fechadura sólida na caixa. Coloque todos os pensamentos intrusivos dentro da caixa e feche-a bem.

AUTOCUIDADO – QUANDO SE SENTE SOBRECARGADO E ANGUSTIADO

GESTÃO DA RAIVA
A raiva é uma emoção comum e natural, mas poderosa, que se sobrepõe ao raciocínio e a outros sentimentos. Quando se está aborrecido, irritado ou zangado, as mãos ficam normalmente apertadas, o que, por sua vez, leva a que ambos os braços, os ombros e o pescoço fiquem tensos. A respiração também se torna mais rápida. Deixe a raiva passar, reconhecendo que é um sentimento que vai passar. Abra as mãos, deixe os braços penderem relaxados ao lado do corpo com as palmas das mãos à mostra. A raiva também pode impedir um bom sono. Muitas pessoas têm o mau hábito de fechar as mãos em punhos apertados quando adormecem. Isto deixa o corpo tenso e fatigado de manhã. Um truque simples é dormir com as palmas das mãos abertas. Isto ajudará as suas mãos, braços e ombros a relaxar, proporcionando-lhe um sono mais saudável e feliz.



Esta publicação foi produzida com o apoio financeiro da União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade da Cruz Vermelha Portuguesa e não reflete necessariamente a opinião da União Europeia.

