

ПОСІБНИК З ЕТИКЕТУ В СФЕРІ



ПСИХІЧНОГО ЗДОРВ'Я

ВИБАЧТЕ, МИ ПОВИННІ ПОГОВОРИТИ ПРО
ВИХОВАННЯ ТА САМОПОЧУТТЯ

ПОСІБНИК З ЕТИКЕТУ В СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРВ'Я

ВИБАЧТЕ,
МИ ПОВИННІ ПОГОВОРКИ ПРО
ВИХОВАННЯ ТА САМОПОЧУТТЯ

Авторські права: © Червоний Хрест Португалії

Це видання відповідає новій орфографічній нормі португальської мови.

ПОСІБНИК З ЕТИКЕТУ В СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

АВТОРСТВО: КОМОН та Червоний Хрест Португалії

РЕДАГУВАННЯ: AP PORTUGAL (АП ПОРТУГАЛІЯ)

ДИЗАЙН ОБКЛАДИНКИ: КОМОН

ІЛЮСТРАЦІЯ: Сара Танганго та КОМОН

НУМЕРАЦІЯ СТОРІНОК: rioGráfica (ріоГрафіка)

ДРУК ТА ОФОРМЛЕННЯ: rioGráfica (ріоГрафіка)

ДЕПОЗИТАРНЕ ЗБЕРІГАННЯ: 548297/25

1-е видання, Лісабон, травень 2025 року

Усі права застережено. Жодна частина цієї публікації не може бути відтворена, передана, збережена у пошуковій системі або передана в будь-якій формі чи будь-якими засобами: електронними, механічними, шляхом фотокопіювання, запису чи іншими, без попередньої письмової згоди видавця.

eu4health.cruzvermelha.pt

ЗМІСТ

1. Для чого призначений цей посібник?
2. Що таке етикет у сфері психічного здоров'я?
3. Що таке перша психологічна допомога?
4. Хто потребує першої психологічної допомоги?
5. Коли і де я можу надати допомогу?
6. Як створити простір безпечнішим
7. Як надавати першу психологічну допомогу
8. Психологічна допомога дітям?
9. Коли несподівано змінюється життя
10. Навчися піклуватися про себе
11. Кінцеві примітки

Розділ 1

Для чого призначений
цей





ПОСІВНИК?

Ласкаво просимо до нашого посібника з етикету в сфері психічного здоров'я. Усім нам знайомі правила хороших манер за столом чи на світських заходах, але як бути, коли йдеться про психічне здоров'я? Які найкращі способи спілкування з іншими, надання підтримки та створення такого середовища, де кожен з нас може поділитися своїми справжніми почуттями? Саме це ми і будемо з'ясовувати.

У цьому посібнику ми поділимося практичними порадами про те, як допомогти людині в складний час, а також розповімо про важливе, але маловідоме для більшості людей поняття-перша психологічна допомога.

Якщо перше, що спадає тобі на думку, коли хтось згадує про першу допомогу-це бинти, пластирі та марля, то можемо сказати, що в цьому випадку це не зовсім так. Не все можна вирішити за допомогою пластиру, і наші емоції-один із таких прикладів.

Іноді життя дивує нас несподіваними поворотами, які залишають нас у розгубленості, і ми не знаємо, що робити далі. Перша психологічна допомога-це не більше ніж прості стратегії, які ти можеш використовувати в моменти емоційної кризи.

Тому, якщо ти не знав, що сказати другу, який був у поганому настрої, або коли-небудь відчував, що не знаєш, як поводитися в певній ситуації, цей посібник стане тобі дуже корисним.

Розглянемо, як невеликі зміни у спілкуванні з іншими можуть мати велике значення, чому правила етикету не завжди корисні для психічного здоров'я (а іноді навіть шкодять), і як ти можеш запропонувати підтримку іншим.

На завершення ми сподіваємося, що ти відчуєш більшу впевненість у подоланні емоційних труднощів, як власних, так і тих, які переживають інші, а також зможеш будувати глибші й здоровіші стосунки, засновані на емпатії, довірі та взаєморозумінні.

Ні, це не посібник із самопомоги, який обіцяє чудодійні рішення всіх твоїх життєвих проблем, а радше практичний дороговказ, що допоможе тобі з ними впоратися.

Що таке
етикет
у сфері



Психічного



Здоров'я

РОЗДІЛ 2

Етикет-це сукупність соціальних і поведінкових норм, які ми засвоюємо з дитинства та які визначають нашу взаємодію з іншими людьми в різних життєвих ситуаціях.

Саме він відповідає за вживання ввічливих слів «будь ласка» та «дякую», а також за дотримання манер, зокрема: прикривання рота під час кашлю чи чхання (це справді до-

речно), уникання розмов із повним ротом (людство вдячне за це) або прослуховування гучної музики в громадських місцях (цю частину має прочитати більше людей).

Але також відповідає за такі речі, як стримування емоцій або відчуття провини за те, що ти ставиш себе на перше місце.

Хочеш доказ цього? Виконай цей тест:

	Та	Ні
Я приймав запрошення, навіть тоді, коли мені був потрібен час для себе.		
Я почувався незручно в певній ситуації, але вирішив нічого не говорити, бо це могло б здатися неввічливим.		
Я погоджувався зробити послугу, яку не хотів або не міг виконати, лише щоб не створити поганого враження.		
Я утримався від реакції на коментар, який мене образив, лише щоб не		
Я почувався незручно, коли не відповідав на повідомлення одразу, навіть якщо був дуже зайнятий.		

Якщо ти відповів «так» на будь-яке з цих питань, це означає, що в якийсь момент твого життя ти дозволив правилам етикету зашкодити твоєму самопочуттю.

Правила виховання можуть бути корисними як спосіб організації нашого життя в суспільстві, але вони також можуть бути джерелом тривоги та дискомфорту, коли впливають на наше психічне здоров'я. Спокійно, це не означає, що ми заохочуємо некультурне поведіння.

Психічне здоров'я можна визначити як наш емоційний, психологічний та соціальний стан самопочуття. Це основа загального самопочуття і стосується рівня якості когнітивного чи емоційного життя, або ж відсутності психічних захворювань.

Це включає в себе те, як ми думаємо, відчуваємося і по-
водимося в повсякденному житті, а також нашу здатність
справлятися з тривогою, підтримувати здорові стосунки та
приймати збалансовані рішення.

Мати міцне психічне здоров'я не означає постійно бути
щасливим і задоволеним, а означає вміти керувати своїми
емоціями та звертатися по допомогу, коли це потрібно.

У цьому посібнику ми хочемо показати тобі, як часто ми
шкодимо собі та іншим, коли зосереджуємося лише на пра-
вилах етикету, а також поділитися техніками, які допомо-
жуть зробити розмови про психічне здоров'я більш прости-
ми та відвертими.

Ти зрозумієш, що існують дрібниці, які не потребують ве-
ликих зусиль, але мають велике значення у спілкуванні з
іншими та зменшують соціальний тиск, що часто виникає,
коли йдеться про емоції й почуття.

Але спершу маємо для тебе одну пораду: Якщо тобі зда-
ється, що твій психічний стан зараз не найкращий, радимо
одразу перейти до розділу 10, де йдеться про техніки са-
модопомоги.

Якщо ти не впевнений у тому, як відчуваєшся, спробуй
пройти тест на самопочуття від Всесвітньої організації охо-
рони здоров'я, він допоможе краще зрозуміти себе.

Тест самопочуття Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Оціни кожне з п'яти тверджень і вибери той варіант, який найточніше передає твоє самопочуття протягом останніх двох тижнів.

Протягом останніх 2 тижнів	Завжди	Майже завжди	Переважну частину часу	Меншу частину часу	Інколи	Ніколи
1. Я почувався радісним і в доброму настрої	5	4	3	2	1	0
2. Я почувався спокійним і умиротвореним	5	4	3	2	1	0
3. Я почувався активним і енергійним	5	4	3	2	1	0
4. Я прокинувся відпочилим і сповненим сил	5	4	3	2	1	0
5. Моє повсякденне життя сповнене речами, які мене захоплюють	5	4	3	2	1	0

Бали:

Обчисли суму балів п'яти відповідей, щоб визначити свій результат. «0» означає найгіршу, а «25» найвищу якість життя.

Якщо твій бал нижчий за 13 або ти відповів 0 або 1 на будь-яке з 5 питань, прочитай розділ 10 цього посібника або зателефонуй на гарячу лінію за номером 808 24 24 24 та попроси поговорити з психологом.



Що таке Перша психологічна Допомога

Розділ 3

Може бути лячно думати про першу психологічну допомогу. На перший погляд цей термін асоціюється з чимось технічним або медичним, що може надавати лише людина з освітою в галузі психології або еквівалентною. Але не хвилюйтеся, це зовсім не так.



Перша психологічна допомога-це спосіб підтримати людей, які переживають емоційне страждання, заспокоїти їх і допомогти подолати складний період. Вона полягає у тому, щоб підтримати людей у складні моменти життя через емоційну й соціальну допомогу, а також сприяти прийняттю обґрунтованих рішень.

Уважне ставлення до реакцій людей, співчуття та пропозиція практичної допомоги-усе це є частиною поведінки, спрямованої на реагування на емоційну дестабілізацію. І, на щастя, багато з нас це добре розуміють.

Як і в будь-якій соціальній ситуації, існують як явні, так і приховані правила, що впливають на нашу взаємодію з іншими.

Однак ці правила хорошого тону часто можуть стати шкідливими, особливо коли вони впливають на нашу здатність вільно виражати емоції та почуття.

Коли ми стримуємося від прохання про допомогу, боячись бути тягарем

Коли відчуваємо обов'язок сказати «так» на чиєсь прохання, аби не здатися грубими

Коли ми продовжуємо спілкуватися з токсичними людьми лише з ввічливості

І ми могли б навести ще багато прикладів, але не хочемо займати весь простір книги.

Але не лише моменти, коли ми дотримуємося правил доброго виховання, шкодять нам. Є також ситуації, коли недотримання цих правил може негативно вплинути на інших людей. Подивися, чи впізнаєш якусь із цих ситуацій.

Година пік

18:37

Затор на дорозі. Нерви на межі. Здалеку видно аварію. Цікавість починає пробуджуватися. Коли ми під'їжджаємо до місця події й замість того, щоб проїхати повз, зупиняємося, аби з'ясувати, що відбувається.

Зона пожежі

20:00

Пожежа знищила велику лісову ділянку в Португалії. Кілька людей залишилися без домівки через пожежу. Телевізійний репортер бере інтерв'ю у однієї з постраждалих, яка явно перебуває в стані шоку.

Школа

10:00

На наші мобільні телефони надійшли десятки повідомлень. Розмови в групах WhatsApp здаються жвавими, зважаючи на кількість повідомлень. Причина такого ажіотажу? Відео, зняте в школі, де видно, як двоє дітей б'ються.

Це лише три з багатьох прикладів, що порушують правила співжиття і принижують гідність учасників, поглиблюючи їхні негативні емоції.

Справжній етикет виходить за межі простого дотримання правил хорошого тону: він передбачає здатність втішати й підтримувати з повагою та делікатністю, забезпечуючи відчуття захищеності для тих, хто страждає, не порушуючи їхньої приватності та гідності.

Тож давайте з'ясуємо, що саме ми повинні і не повинні робити, аби надати підтримку у кризових ситуаціях.

Перша психологічна допомога:

- Заспокоїти людину, яка страждає емоційно, та допомогти їй відчувати себе в безпеці та спокої, у гідних умовах.
- Оцінити потреби та проблеми цієї людини.
- Захистити її від подальшої шкоди (іноді достатньо просто змінити кут зору).
- Надати емоційну підтримку.
- Допомогти задовольнити найнеобхідніші потреби, такі як їжа, вода, ковдра або тимчасове місце для відпочинку.
- Посприяти доступу до соціальних послуг, підтримки та інформації про зниклих родичів.

Перша психологічна допомога не повинна бути:

- Чимось, що можуть зробити лише професіонали.
- Психологічною консультацією.
- Зауваженням, що людина виглядає погано.
- Сприянням паніці.
- Спробою дізнатися подробиці ситуації, щоб потім поділитися ними з іншими.
- Дзвінком до астролога для отримання його думки щодо ситуації.
- Спостереженням за тим, що відбувається, як глядач.
- Тиском на людину, щоб вона поділилася своїми почуттями та реакцією на те, що сталося.

Першу психологічну допомогу можуть надавати всі, хто має відповідну підготовку, але є кілька важливих моментів, які слід врахувати:

- Як оцінити ситуацію;
- Типові реакції на кризові ситуації;
- Як безпечно підійти до людей, які переживають емоційне страждання;
- Як зберегти спокій і контролювати емоції, що вас переповнюють (це стосується як вас, так і тих, кому ви допомагаєте);
- Як надати емоційну підтримку та практичну допомогу.

Здається, що це занадто багато, і ти відчуваєш, що не встигнеш усе зробити? Саме для цього ми тут. Продовжуй читати посібник, і ти обов'язково знайдеш відповіді на свої запитання.

Не завжди легко зрозуміти, як застосовувати все це в повсякденному житті, тому ми пропонуємо свідчення журналістки Маргариди Давід Кардозу. У ньому Маргарита ділиться епізодом зі свого професійного досвіду, коли інтерв'ю змусило її замислитися над межами, співчуттям та важливістю поваги до емоційного простору іншої людини.

Ми сидимо один навпроти одного в тій кімнаті, яка зазвичай є місцем для консультацій, де перед нами зазвичай сидить психолог або психіатр. Я вже заздалегідь вважаю, що це місце є неправильним вибором. Стосунки, які журналіст намагається налагодити з респондентом, ризикують бути схожими на конфіденційну розмову. Гірше того, це може бути сплутано з терапевтичним контекстом. Коли тема така інтимна, як не ризикнути? Вона, якій щойно виповнилося 18 років, розповідає про булінг у школі та жорстоке поводження вдома. Про те, як розлад харчової поведінки часто призводив до її госпіталізації. Насильство

та відчуття самотності стали причиною появи думок про самогубство.

Журналіст, який бере інтерв'ю у людей в їхній найбільш вразливий момент, балансує на тонкій межі дозволеного. Він намагається послідовно оцінити, чи усвідомлює людина публічний характер розмови та чи враховує наслідки її оприлюднення. Також він повинен стримувати ризик бути надто поблажливим. Однак він намагатиметься виміряти стан свідомості співрозмовника: «Те, що ти щойно розповів, дуже суворо.

Як ти думаєш, чи можу я це використати в цій статті?» Що для тебе найважливіше, щоб інші люди зрозуміли?» Потім, виходячи з цього напіввідкритого вікна в інтимне життя іншої людини, журналіст вирішить, що розповісти і як.

З інтерв'ю з нею я майже нічого не використала. По-перше, я вчинила необачно щодо неї, не визначивши межі тієї розмови. Я прийняла на себе роль подруги й так і не змогла усвідомити, що ці слова такі тендітні, такі болючі стануть публічними. (Фраза, яку раніше сприймала як комплімент, тепер здається моторошною: «Я вперше розповідаю про це комусь». Чи мав відбутися цей момент вразливості перед журналістом, ще й на камеру?) По-друге, коли вона почала тремтіти з дрібними, непевними сльозами, хапаючись за зап'ястя, я вирішила покласти край будь-яким медійним намірам, які могла мати щодо цієї розмови. Можливо, фрагменти її слів були б важливими для когось у подібній ситуації-вона цього щиро хотіла. Але я не знала, як поєднати цей нестерпний біль із поняттям згоди. Я ризикнула проявити патерналізм-вирішити за неї.

(продовжуючи. Ми, ймовірно, більше ніколи не побачимось. Багато журналістів замислюються, чи є справедливим обмін інтимними фактами з людиною, яка щойно з'явилася— і вже зникає).

Етичний кодекс говорить, що журналіст повинен утримуватися від того, щоб турбувати чужий біль. Незалежно від професії, будь-яка спроба викликати співчуття буде спрямована в один напрямок. Але саме прості уявлення про першу психологічну допомогу змусили мене негайно прийняти рішення припинити зйомку. «Просити когось аналізувати те, що з ним сталося, не є першою психологічною допомогою. Перша психологічна допомога не полягає в заохоченні до детального обговорення критичного інциденту, який спричинив емоційне страждання»-ці слова були підкреслені кілька сторінок тому в моєму блокноті. Те інтерв'ю було нічим іншим, як глибоким зануренням у подробиці того страждання. Це було те, чого я прагнула в тих нерівних стосунках.

Це рішення не було б таким очевидним, якби я не занотувала ці фрази з лекції, яку психолог читав групі непрофесіоналів. У той момент допомогти цій людині почуватися в безпеці й не завдати їй ще більшої шкоди здавалося несумісним із проханням обдумати слова, які почують інші. Бути обережною щодо її самопочуття було найголовніше. Це не означає, в цьому я твердо переконана, що необхідність скасування або обмеження її права, або права будь-якої іншої особи, яка перебуває в подібній ситуації, бути вислуханою та репрезентованою. Журналісти вже давно борються з епохою, коли люди, які пережили потенційно травматичні події, не мали права розповідати про це власним голосом, а за них говорили посередники. Розповідь про вашу історію належить лише вам. Розповідати про це обережно, балансуючи між поблажливостю та ризиком поглибити рану і вразливість-це набагато тонше й складніше завдання, ніж здавалося спочатку, але його необхідно вирішити.

Маргарита Давід Кардозу
Журналіст

Хто потребує першої психологічної



Усі ми потрапляємо в ситуації та події, які вважаємо стресовими у нашому житті. Будь то відсутність інтернету під час важливої презентації, відчуття, що весь світ змовився проти нас у пробці, або ж будильник, який не задзвонив у день іспиту, до якого ми готувалися тижнями.

Долгомоги?



Більшість з нас вчиться справлятися з цими викликами та сприймати їх як щось звичне. Однак бувають випадки, коли подолати ці труднощі стає важче, наприклад, коли йдеться про незвичні та складні ситуації, або коли проблеми накопичуються з часом.

Коли досвід стає надто важким, це може призвести до психологічної кризи малого чи великого масштабу, залежно від впливу події, доступної підтримки та здатності кожної людини впоратися з ситуацією.

Перебування в кризовій ситуації може призвести до зниження нашої здатності діяти та приймати рішення. Саме тут на допомогу приходить перша психологічна допомога як засіб підтримки людей, які постраждали від події, допомагаючи їм відновити контроль над своїм життям і зменшити страждання.

Для того, щоб надавати першу психологічну допомогу безпечно, ми повинні бути готовими до різних реакцій людей. Адже, у кризових ситуаціях ми часто забуваємо про правила етикету та не можемо контролювати свої емоції, що може призвести до несподіваних реакцій.

Тож приготуйся, адже хтось може розповісти тобі про своє життя в найдрібніших подробицях: сварку з двоюрідним братом у 2008 році, нестримний сміх, бо його мозок вирішив, що це була відповідна реакція на ситуацію, або навіть кричати на тебе, коли ти лише намагаєшся допомогти.

Ось деякі приклади реакцій:

Фізичні реакції

Біль у тілі, головний біль або біль у шлунку, втома, труднощі із засинанням або сном, нічні кошмари, низький або високий рівень енергії, тремтіння, прискорене серцебиття, нудота, блювання або діарея, а також зміни апетиту.

Когнітивні реакції

Труднощі з концентрацією уваги, втрата відчуття часу, труднощі з прийняттям рішень або вирішенням проблем, труднощі з запам'ятовуванням, відчуття, що подія повторюється.

Емоційні реакції

Тривога, страх, нервозність, паніка, побоювання, що ситуація може повторитися, смуток, заціпеніння, відчуття відокремленості та віддаленості від інших людей, почуття провини, сорому, збентеження, гнів і дратівливість.

Міжособистісні реакції:

Ізоляція, відчуття, що ніхто тебе не розуміє, та конфлікти з іншими людьми.

Поведінкові реакції:

Імпульсивність, уникнення речей, що нагадують про ситуацію, небажання говорити про це, зловживання алкоголем або психоактивними речовинами.

Розглянемо практичний приклад?

Нуно потрапив в автомобільну аварію. Удар був сильним, але він зміг вибратися без серйозних травм. Однак, побачивши інший автомобіль, що потрапив в аварію, він помітив водія, який втратив свідомість і застряг у уламках. Звуки сигналів, сирен і голоси людей, що наближаються, приводять його в стан шоку. Світло фар засліплює його, і він відчуває, що все відбувається надто швидко. Поки деякі люди дзвонять у службу 112, Нуно стоїть біля машини, не в змозі рухатися, наче заціпенілий.

У цьому випадку надання Нуно першої психологічної допомоги допоможе йому осмислити те, що сталося, надасть необхідну підтримку для управління емоціями, пом'якшить первісний шок і сприятиме початку процесу відновлення.

А якщо це стосується дітей?

Важливо пам'ятати, що тобі може знадобитися надати першу психологічну допомогу дітям, які, за своєю природою, реагують зовсім інакше, ніж дорослі.

Немовлята (до 2 років)

Вони можуть зберігати спогади, образи або запахи, пов'язані з подіями. Можуть проявляти підвищену плаксивість, потребу в обіймах, дратівливість або пасивність.

Діти (від 2 до 6 років)

Страх розлуки з опікунами, почуття безпорадності та втрати контролю. Діти можуть стати більш замкнутими або впасти в стан заперечення. Вони можуть знову проявляти регресивні форми поведінки, такі як смоктання пальця, нетримання сечі або страх темряви. Також вони можуть відтворювати частини травматичного досвіду під час гри.

Діти (від 6 до 10 років)

Їм може бути важче зрозуміти складні питання. Вони можуть відчувати провину, невдачу або гнів. Також вони можуть мати фантазії про те, що вони-«рятівники», або часто прагнути говорити про подію. Вони будуть шукати способи відновити контроль. Можуть проявляти регресивну поведінку та відмовлятися спілкуватися з іншими.

Підлітки (від 11 до 18 років)

Вони можуть реагувати подібно до дорослих, відчуваючи роздратування, нехтуючи правилами або проявляючи агресію. Також вони можуть стати більш імпульсивними та схильними до ризикованої поведінки, такої як вживання алкоголю чи наркотичних речовин, самоушкодження або неправильне харчування.

Як ти бачиш, кожна людина по-різному реагує на кризову ситуацію. Однак незалежно від реакції, одне можна сказати напевно: такі моменти можуть залишити слід.

Журналістка Марія Жоао Руела на власному досвіді пережила цей вплив. У своєму свідченні вона ділиться досвідом, який показує емоційний вплив того, як ставлення до інших може вплинути на людину.

«Ой! Ти кульгаєш? Ти травмувалася?»

Час від часу я стикаюся з цим запитанням, на яке є лише одна відповідь, яку я зазвичай даю: «Я така є»-і майже завжди це залишає співрозмовника в незручному становищі, адже він просто хотів бути доброзичливим. Але який у мене є альтернативний варіант, якщо я справді така?

Більше 20 років тому я отримала цю травму, яка вразила ліву ногу, і я знаю, що нічого більше не можна зробити. Це не забій, не вивих і не врослий ніготь. Мене влучила куля, яка пошкодила сідничний нерв. Я не можу рухати ногою, навіть її частиною, тому змушена кульгати. Але я вже навчилася жити з цим.

Цей факт завжди ставить мене в більш комфортне становище перед збентеженим співрозмовником. «Не хвилюйтеся, ви не могли цього знати»-це також одна з відповідей, яку я зазвичай даю, щоб зняти напругу і продовжити розмову.

Існують події в житті, вплив яких не можна відразу оцінити або усвідомити. Я завжди намагалася впогратися зі своєю інвалідністю, зменшити її вплив на щоденне життя. Але вона є, вона завжди поруч, обмежуючи те, ким я є і що я роблю.

Я вважаю, що якби тоді знала про поняття Перша психологічна допомога, про яке йдеться в цьому посібнику, моє емоційне відновлення могло б відбутися

швидше, адже я б розуміла, як діяти, як заспокоїтися та як шукати необхідну підтримку.

У перші місяці, а то й роки після того, як я набула цього стану, він був для мене, так би мовити, метою, яку потрібно було подолати. Мною керувала амбіція, і я робила все можливе, щоб зменшити його прояви. Аж до того моменту, поки не отримала довідку, що підтверджувала набуту постійну непрацездатність. А що далі?

Я зрозуміла, що мені потрібно знайти інші цілі— професійні, академічні, особисті та навіть фізичні, які б спонукали мене рухатися вперед, зосередившись на новій меті, яка відверне увагу від попередньої. Час дозволив мені подивитися на все з іншої перспективи та знайти найкращий шлях.

Цей шлях не завжди був прямим і очевидним. Він вимагав не лише фізичних зусиль, а й гармонізації мого внутрішнього стану з новою реальністю тіла і, саме завдяки цьому, сьогодні я можу зберігати спокій у подібних ситуаціях. Але я не пройшла його наодинці.

Тому я не вагалася ні секунди, коли мені запропонували поділитися своїм досвідом для цього посібника. Я вірю, що історії інших завжди допомагають краще впоратися з нашими власними. У моєму випадку саме так і було.

Марія Жоао Рuela
Журналістка та консультантка з соціальних питань та
питань португальських громад при Президентові
Португальської Республіки

КОЛИ І ДЕ Я МОЖУ





Розділ 5

Оскільки ми вже з'ясували, що таке перша психологічна допомога, цілком природно, що виникають нові запитання: коли її слід застосовувати, хто може її надавати та де саме вона доречна.

Ми-як надійний гід, що завжди поруч, аби підтримати тебе у складні моменти. Тож ми готові відповісти на всі твої запитання.

Коли слід застосовувати першу психологічну допомогу?

Це дуже просто: коли ти зустрічаєш людину, яка переживає кризу і потребує негайної емоційної підтримки. Не переймайся тим, що подумают інші. Якщо ти відчуваєш у собі силу, то твоя підтримка може стати вирішальною.

Пам'ятай, що ти повинен діяти чуйно і дискретно, оскільки реакції на тривогу у різних людей бувають різними.

У деяких випадках довгостроковий емоційний ефект може бути більш виснажливим, ніж сама подія, що його спричинила, тому перша психологічна допомога також може бути корисною в таких ситуаціях.

Хто може надавати першу психологічну допомогу?

Будь-яка особа, яка має відповідну підготовку, може надавати першу психологічну допомогу. Так, навіть та людина, про яку ти думаєш.

Перша психологічна допомога не вимагає професійного досвіду або психологічної освіти, а отже, кожна людина може навчитися з розумінням і співчуттям реагувати на тих, хто перебуває в небезпеці чи/або емоційному стресі.

Де це слід застосовувати на практиці?

Ти повинен відвести людину в безпечне й комфортне місце, як для неї, так і для себе. Ідеально, якщо це буде відокремлене місце, подалі від сторонніх поглядів, щоб забезпечити гідність та конфіденційність розмови.

Часто достатньо просто побути поруч, уважно вислухати й дати трохи спокою, щоб людина відчула себе безпечніше та комфортніше. Свідчення Клаудії Семедо показує, як у важкі моменти твоя підтримка може бути надзвичайно важливою.

Перший день завжди особливий. Ніхто не знає один одного, очікування зашкалюють, а в повітрі витає легка нервозність, що викликає то загальний сміх, то сором'язливе опускання очей і знижування плечима.

Більшість з них ніколи не займалися театром і вперше виходять на сцену. Саме там я викладаю. Саме там і відбувається магія. Я часто кажу їм, що кожному слід відвідувати заняття з драматичного мистецтва, адже вони спонукають нас пробуджувати якості, притаманні нашій природі та існуванню: якість спілкування, можливість висловлювати свої емоції, розвиток творчих здібностей та вміння слухати, а також співпраця. Театральна практика сприяє розвитку цікавості, бажанню пізнати іншого, перевірити свою точку зору, зрозуміти обставини, а також допомагає глибше усвідомити себе та свої межі. Це робить нас доступними, гнучкими і повертає нам надзвичайну силу бути собою, просто бути собою, без масок, фасадів і умовностей. Правда є суттєвою в роботі, яку ми розвиваємо, і для рівня глибини, який ми прагнемо досягти. Вони знають, вони відчують. Вони беруть на себе зобов'язання, але правда може бути страшною. Висловлюючи наші смаки, мрії та побажання, ми приймаємо рішення і беремо на себе відповідальність за наші результати. Дорослішання може бути лячним.

Учні, яким я даю уроки театального мистецтва, мають вік від 13 до 18 років. Це групи хлопців та дівчат у дуже специфічний період розвитку-підлітковий вік. У цей період все вирує. Кохання, настрої, сумніви, впевненість.

У перший день занять ми граємо в багато ігор, щоб краще познайомитися один з одним. Вправи на довіру, концентрацію, почуття єдності та багато спілкування. Під час одного з таких моментів, коли учасники розповідали про себе, Рита вирішила поділитися з групою тим, що у неї погані стосунки з матір'ю, і її коханець уже до неї домагався, а також що вона має намір звернутися до суду, щоб залишитися жити лише з батьком. Тиша. Група з радістю прийняла цю розповідь і спонтанно вирішила оточити її обіймами. Усі почали плакати, і, несподівано, ридання Ріти, 14-річної дівчинки, єдиної дитини в сім'ї розлучених батьків, фанатки аніме та макіяжу, переросли в напад задишки, що швидко перетворився на панічну атаку-діагноз, який я припустила, спостерігаючи жак у її очах та спітніле й тремтяче тіло. Інтуїтивно я попросила дати їй простір, сказавши твердим, але спокійним і лагідним тоном, що вона перебуває в театрі, на занятті, в безпечному місці, де нічого поганого не трапиться, і що все буде добре. Не усвідомлюючи цього, я надала першу психологічну допомогу. Я розмовляла з нею, доки не відчула, як її тіло і розум заспокоюються і починають відповідати на мої слова. Все пройшло добре, через 3 роки вона продовжує відвідувати групу і перебуває під наглядом психолога, рішення про що було прийнято батьками після інциденту.

Це був перший, але, на жаль, не єдиний випадок. Починаючи з пандемії, я помітила, що в групах з'явилася значно більша потреба говорити про сімейні стосунки, ділитися історіями про домагання та випадки насильства, а також що діти стали більш вразливими, розгубленими та емоційно нестабільними. На той час я не знала, що існує гаряча лінія для допомоги в таких ситуаціях, і відразу ж зателефонувала батькам, хоча в багатьох випадках саме вони є джерелом подібних дисбалансів.

Риту не звати Ритою, це може бути і Мігель, який захоплюється аніме, або Діана, яка не ладнає з матір'ю. Але психічні проблеми мають свої назви і потребують належного вирішення.

Клаудія Семедо
Актриса та телеведуча

Як створити простір безпечнішим



Розділ 6

Добре, ти вже відвів людину в окреме місце. Що далі? Щоб людина почувалася з тобою комфортніше, важливо створити безпечне середовище для обміну емоціями.

Нас завжди вчили не ділитися з іншими своїми негативними думками, бо це вважалося "поганим тоном". Важливо позбутися дискомфорту, який викликає ця ситуація.

На щастя, є кілька простих правил поведінки, які тобі допоможуть.





Залишайся відкритим

Дивися на кожен момент як на шанс навчитися новому, зустріти цікавих людей і відкрити для себе щось без упереджень.

Сприяй повазі

Будь уважним до вибору слів і цінуй думку інших. Не на-сміхайся, не став у незручне становище та не суди нікого за його слова чи вчинки.

Створюй позитивну атмосферу

Май на увазі, що ти також відповідальний за досвід інших. Слухай з увагою, хвали від душі, підтримуй щедро. Добро-зичливість породжує доброзичливість і робить будь-яке оточення приємнішим.

Уникай припущень

Ти повинен ставитися до всіх на рівних і з повагою, не роблячи припущень на основі зовнішності, кольору шкіри, етнічної приналежності, релігії, статі, віку чи будь-яких інших ознак.

Поважай простір інших

Один зі способів, як ти можеш проявити повагу до інших-це створити умови, де кожен може висловитися без втручання інших.

Втручайся, коли це необхідно

Якщо ти став свідком будь-якої ситуації, що свідчить про неповагу або приниження, ти повинен відреагувати.

Створення безпечного простору стосується не тільки оточення, але й того, що ти відчуваєш всередині себе. У своїх свідченнях Раміньюш розповідає, як навчився знаходити притулок у собі та справлятися з важкими ситуаціями.

У міру того, як я зростаю, не тільки роками, але й, головним чином, у розумінні, я переконуюся, що перше безпечне місце має бути створене всередині нас. Дім. На відміну від того, що ми орендуємо в Лісабоні, де постійно залежимо від бажання господаря підвищити орендну плату, це місце є острівцем спокою. Де ми можемо сидіти на дивані, читати книгу, в той час як промені післяобіднього сонця проникають крізь вікно і відбиваються на сторінках.

Як це створюється всередині нас? З допомогою, співчуттям та співпереживанням. Приймаючи, що ми не контролюємо свої думки, але вони також не визначають нас. Є дослідження, які стверджують, що ми маємо 10 тисяч думок щодня, інші кажуть, що їх більше, треті – менше, як би там не було... Хтось вірить, що серед десяти тисяч думок не буде ніякого непотребу? Думок багато, вони швидкі й несподівані... Цілком нормально, що чимала частина з них безсенсовні, важкі, дурні чи просто гнітючі. Вони приходять і зникають. Однак вони набирають сили лише тоді, коли ми приділяємо їм увагу. Тож, як і в прекрасний сонячний день вдома, ми просто маємо бути, прийняти і йти далі. Прийняти, що нам некомфортно, день здається нудним, ми боїмося, але все одно продовжуємо йти вперед...

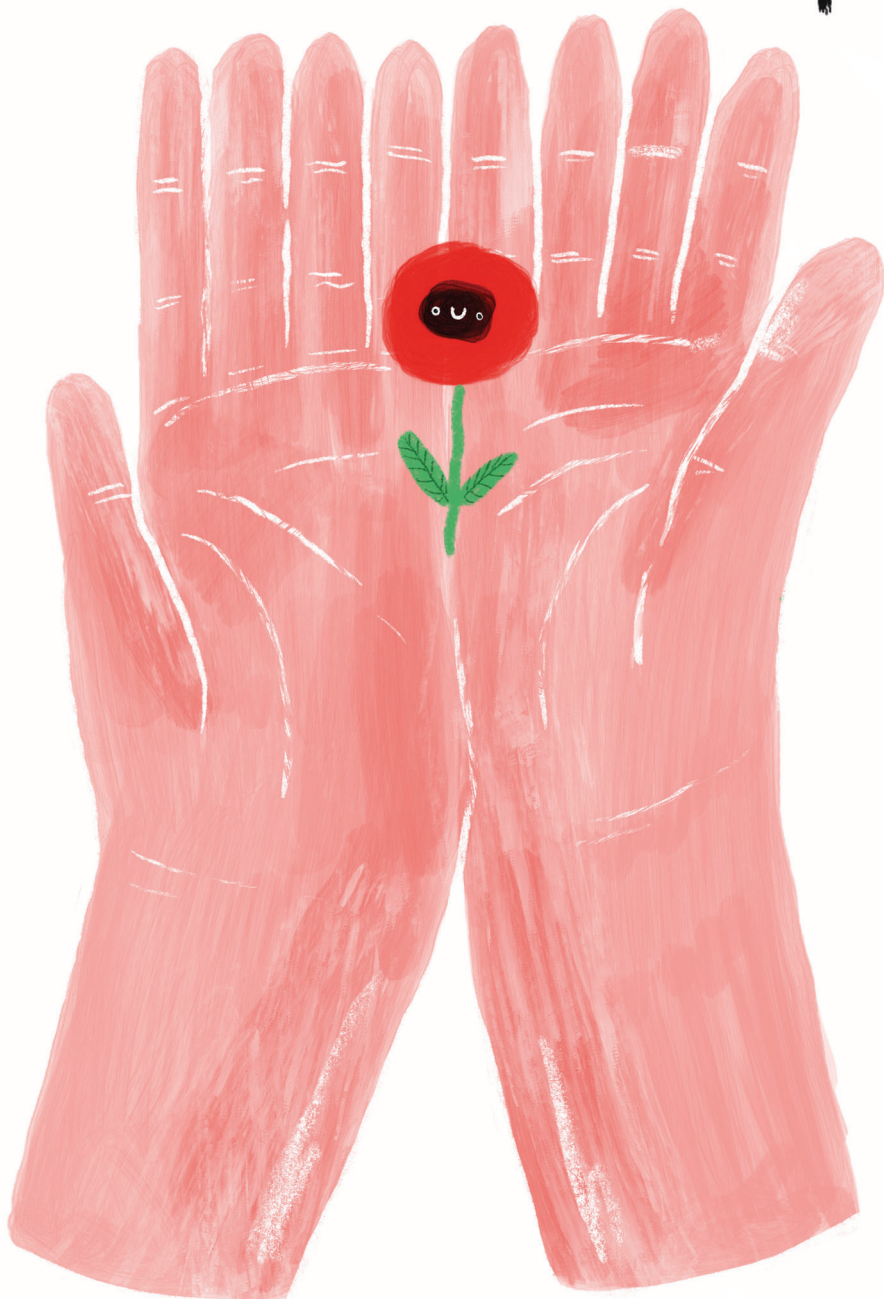
Часто в моїй голові я перебуваю в місцях, де не хочу бути, де важко знайти шлях до»дому«. Я часто помилявся, засуджуючи себе, караючи, називаючи слабким або дивуючись, як знову потрапив у ту саму пастку. Всі ми вже проходили через це і забули найголовніше: ми всі робимо те, що вміємо найкраще. У кожній миті нашого життя. Ми перші й найсуворіші критики самих себе. Але варто лиш уявити: що б ми

сказали другові, якби він опинився в такій самій ситуації? Що він дурень? Чи, може, що з кожним таке буває і що все гаразд? Я б вибрав другий варіант. То чому ж не говоримо цього собі? Коли ми починаємо створювати безпечний простір у власному «домі» тобто всередині себе, усі інші простори (реальні чи уявні) також стають трохи безпечнішими. А як це зробити на практиці? Іноді через тривогу чи нав'язливі думки я опиняюся в місцях, які мені зовсім не до вподоби. Громадські місця, вечірки, будинок моєї тещі... (одне з цих слів помилкове). Іноді я приймаю виклик залишитися в цьому незручному місці, дозволяючи думкам блукати, зосереджуючись на тому, що насправді відбувається. Інколи я просто не можу, приймаю це без осуду і виходжу, але з усвідомленням, що спробую знову, завжди шукаючи шлях до»дому«. Але найголовніше це те, що процес відкриття відбувається завдяки терапії, пошуку підтримки та численним крокам назад і вперед, аби одного дня я міг без зайвих тривог спокійно піти... в гості до тещі.

Ці співчуття, співпереживання та самосвідомість можуть стати основою для створення безпечного простору, коли інші переживають важкі моменти. Часто ми просто хочемо, щоб нас зрозуміли, сприйняли або вислухали. Я навчився, що, окрім слів, ми можемо просто бути один для одного поруч. Дати притулок. Обійняти... У крайньому випадку, якщо навколишнє середовище не сприяє заспокоєнню, сказати: «Ходімо зі мною прогуляємося трохи...не потрібно розмовляти». Слова з'являться в потрібний момент. Просто бути поруч, вислухати і дати простір. Я можу не розуміти страждання людини, але я можу прийняти, що воно реальне, і саме це вже має велике значення.

Антоніо Раміньйош
гуморист

ЯК



НАДАВАТИ першу психологічну Допомогу

Розділ 7

Спосіб надання першої психологічної допомоги залежить від ситуації та потреб людини. Існує три типи дій, які слід враховувати: **дивитися, слухати та направляти.**

ДИВИТИСЯ

Звертати увагу на сигнали, розуміти, що необхідно в даній ситуації, і оцінювати можливі ризики, щоб уникнути факторів, які можуть викликати тривогу.

На що слід звернути увагу?

1. Спробуй зрозуміти, що сталося і що відбувається, спокійно, уважно і не нав'язливо.
2. Визнач, хто саме потребує допомоги та які пріоритети.
3. Спробуй оцінити ризики безпеки ситуації. Якщо ти не можеш забезпечити безпеку, надання першої психологічної допомоги буде недоцільним.
4. Перевір, чи людина не поранена і чи не має ознак хвороби. Якщо відповідь «так», ти повинен надати першу медичну допомогу або викликати допомогу (зателефонувати за номером 112).
5. Перевір, чи потрібна людині вода, місце для ночівлі або відпочинку, одяг чи ковдра.
6. Важливо зберігати спокій і бути уважним до вербальної та невербальної комунікації людини, яка страждає. Якщо людина виявляє сильні емоційні реакції, які ставлять її в небезпеку, необхідно звернутися до спеціалізованої служби психічного здоров'я.

СЛУХАТИ:

Підтримувати інших, активно слухаючи, виявляючи співчуття та приймаючи турботи й потреби людей, які переживають емоційне страждання, а також допомагати їм знайти необхідну допомогу та ресурси.

1. Звертайся до людини обережно, спокійно та відповідно до ситуації. Твоя поведінка та ставлення впливатимуть на реакцію людей.

Представтеся своїм ім'ям, ввічливо, не загрозливо і не нав'язливо. Підкресли, що ти тут, щоб допомогти.

2. Підтримуй зоровий контакт із співрозмовником, це допоможе йому почуватися впевнено. Уникай користування телефоном під час спілкування. Зосередься на тому, що людина говорить, і активно слухай.

Намагайтеся перебувати на одному фізичному рівні з людиною, щоб викликати довіру (наприклад, якщо людина сидить на підлозі, присядьте, щоб опинитися на рівні її очей).

3. Ніколи не осуджуй реакції чи почуття, навіть якщо вони відрізняються від очікуваних. Не існує правильного чи неправильного способу відчувати емоції. Важливо зберігати доброзичливість і розуміння, навіть коли поведінка людини здається провокативною.
4. Дозволь людям реагувати по-своєму і в своєму темпі. Якщо хтось плаче або кричить, не кажи йому зупинитися або заспокоїтися. Найкраще в такій ситуації-спокійно почекати, зберігаючи готовність до діалогу, співчуття й упевненість.

Не слід задавати занадто багато питань про саму подію. Натомість розмовляйте про інші речі, які важливі для людини, створюючи більш приємну атмосферу.

Спробуй відволікти людину, яка переживає емоційні страждання, залучивши її до якихось занять або створивши фізичну дистанцію від місця події, щоб вона могла відновити відчуття нормальності (наприклад, прогулятися, відвести її подалі від місця події, приготувати щось випити).

5. Важливо, щоб ти спробував визначити, яка підтримка потрібна цій людині. Однак, якщо хтось не захоче допомоги, ти повинен поважати його рішення.

Необхідно навчити людей приймати власні рішення, а не чекати, що рішення приймуть інші, особливо в той момент, коли вони можуть відчувати себе безсилими або не мати контролю над складною ситуацією.

6. Спробуй заохотити людину використовувати здорові стратегії для подолання ситуації (див. розділ 9), уникаючи шкідливих стратегій (вживання алкоголю або наркотиків).
7. Звертай увагу на дрібні речі, які ми робимо автоматично, з хорошого виховання, але які не є доречними в таких ситуаціях.

Приклади:

- Не слід казати «Доброго ранку/дня/вечора», оскільки людина має не дуже гарний день. Як альтернатива, можна запитати «Як справи?»
- Не слід питати, чи все гаразд, коли очевидно, що це не так, але припустимо сказати: «Я тут, готовий вислухати все, що ти хочеш розповісти».
- Намагайся ставити більш конкретні запитання, наприклад: «Чим я можу допомогти?»
- Не слід говорити, що все буде добре, бо це те, чого ти не можеш гарантувати на даний момент. Ти можеш лише гарантувати, що будеш поруч, щоб підтримати та допомогти, чим зможеш.

НАПРАВЛЯТИ:

З'єднати людину з ресурсами, такими як інформація, корисні люди або послуги, щоб впоратися з ситуацією.

1. Важливо повідомити правильну та релевантну інформацію про те, що сталося: як знайти родичів та

друзів, як отримати доступ до необхідних послуг та куди звернутися за допомогою.

Це зменшить відчуття безпорадності та дозволить людині приймати обґрунтовані рішення, надаючи їй більшу впевненість і відчуття контролю.

2. Зв'яжіть людину з родиною або друзями, особисто або по телефону, але не забудьте запитати, кого саме ця людина хоче бачити поруч у цей момент.
3. Виріши практичні проблеми за людину:
 - Зв'яжіться з особою, яку тобі вказали і яка може залишитися з цією людиною;
 - Надай притулок дітям;
 - Забезпеч їжу, житло та одяг;
 - Допоможи людині дістатися до безпечного місця;
 - Спрямуй людину до лікарні або інших спеціалізованих служб підтримки.

Це три основні принципи психологічної першої допомоги, які дозволяють надати ефективну підтримку тим, хто переживає страждання.

Ці дії можуть мати вирішальне значення в процесі відновлення. Навіть невеликі жести уваги та присутності можуть принести комфорт і безпеку тим, хто цього найбільше потребує.

Але як бути, якщо навіть з цією підтримкою ти відчуваєш, що людина потребує професійної психологічної допомоги? Що ти повинен робити?

- 1) Ігнорувати і чекати, поки людина сама розбереться
- 2) Направити особу для отримання професійної допомоги

3) Запропонувати людині переглянути мотиваційне відео на YouTube

Відповідь очевидна, чи не так? Тоді давайте дізнаємося більше про цю тему.

Спрямувати означає з'єднати людину, яка переживає емоційні страждання, з необхідною та відповідною професійною допомогою, або безпосередньо звертаючись до служби, або надаючи контактну інформацію.

Ти повинен спрямувати особу, яка потребує психологічної або психіатричної допомоги, якщо вона:

- Не змогла спати протягом останнього тижня, виглядає розгубленою та дезорієнтованою;
- Вона настільки засмучена, що не може нормально функціонувати, піклуватися про себе чи про людей, які перебувають під її опікою;
- Втрачає контроль над своєю поведінкою і поводить-ся непередбачувано або деструктивно;
- Погрожує завдати шкоди собі або іншим;
- Вживає наркотики або алкоголь у надмірних кількостях.

Отже, підведемо підсумки:

Що робити і чого не робити в ситуаціях емоційного стресу

ЩО РОБИТИ

- Покажи, що ти поруч, і готовий підтримати людину
- Дай людині простір для прийняття рішень, але не зникай

- Запитай людину безпосередньо про те, що їй потрібно, і запропонуй практичну допомогу, яка відповідає її потребам, виходячи з того, що вона розповіла
- Відкинь свої упередження та судження
- Залиш двері відчиненими, щоб людина знала: вона завжди зможе звернутися по допомогу пізніше
- Дотримуйся приватності людини й не обговорюй її ситуацію з іншими
- Будь розсудливим у своєму підході, враховуючи культуру, вік та стать людини

ЧОГО НЕ РОБИТИ

- Не зловживай своїм становищем помічника
- Не проси грошей або послуг в обмін на допомогу
- Не давай порожніх обіцянок і не поширюй неправдиву інформацію
- Не прикидайся, що ти експерт у цій темі
- Не змушуй нікого отримувати допомогу і не будь нав'язливим або агресивним
- Не змушуй людину розповідати інтимні подробиці
- Не порівнюй свої драми з чужими
- Не применшуй те, що людина відчуває
- Не поведься як мотиваційний гуру

Але є щось надзвичайно важливе: коли ти не відчуваєш себе готовим або здатним допомогти, попроси про допомогу. Ніхто не повинен нести весь світ на своїх плечах наодинці.

Перша психологічна допомога набуває ще більшого значення в умовах надзвичайних ситуацій, коли хаос і невизначеність панують у житті людей. Марсіо Гагліато, психолог із досвідом роботи в гуманітарних кризах, ділиться випадком, коли застосував ці принципи, демонструючи, як присутність і належна підтримка можуть змінити ситуацію.

Я прибув до Сербії в рамках операції «Оперативне залучення», щоб відреагувати на гуманітарну кризу, яка розгорталася на наших очах. Це був 2015 рік, пік міграційної кризи в Європі. Кордони постійно змінювалися-то відкривалися, то закривалися-і між ними щодня перетинали країну тисячі біженців.

Мене відправили як старшого міжнародного спеціаліста для оцінки потреб у галузі психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки. Моя місія була чіткою: зрозуміти психологічний вплив цього вимушеного міграційного руху та надати найкращу можливу допомогу. Але реальність, яку я побачив, була приголомшливою. Відвідавши різні райони країни, я став свідком безперервного потоку людей, понад 5.000 біженців на день, які проїжджали через імпровізовані приймальні центри, табори, залізничні станції та відкриті поля.

І все це під пронизливим холодом, при температурі -15°C. Сніг вкривав поля і дороги, роблячи кожен крок ще важчим. Я бачив босих дітей у снігу, в мокрому одязі, який був недостатнім для такої суворої зими. Я бачив матерів, які накривали своїх немовлят власними пальто, відчайдушно намагаючись захистити їх від холоду, продовжуючи йти. Морозний вітер обпікав обличчя, а дим від імпровізованих вогнищ марно намагався зігріти виснажені тіла.

Кожен погляд, що зустрічався з моїм, ніс історію страждань. Виснажені люди, позначені тягарем шляху, який вони пройшли до цього місця, багато хто з

них навіть не знав, де проведе наступну ніч. Родини, розлучені подорожжю, загублені діти, зневірені батьки. Страх був відчутний у повітрі. Кожна хвилина мала значення, адже в будь-який момент кордони могли знову закритися, залишивши тисячі людей у підвішеному стані між надією та невизначеністю.

Ще жорстокішим було поєднання гостинності та ворожості. Були ті, хто простягав руки-волонтери та місцеві жителі, які пропонували гарячий чай, ковдри, посмішки. Але була й ворожість: недовірливі погляди, грубі слова, бар'єри, які ставилися для перешкоджання проходу. У деяких містах біженців зустрічали зачиненими дверима й озброєними поліцейськими. Я бачив групи людей, яких змушували йти або не давали пройти криками і погрозами, не даючи навіть перепочити. Холод був не тільки від погоди, але й від байдужості.

Саме за таких обставин я пережив один із найяскравіших моментів свого професійного життя-досвід, який змінив моє уявлення про першу психологічну допомогу.

Під час розмови з командою волонтерів я запитав, який вид допомоги вони можуть надати в таких стресових умовах. Один з них подивився на мене і без вагань відповів:

«Докторе Марсіо, ці люди, які проходять тут, іноді залишаються на ніч, але в більшості випадків ми маємо лише кілька хвилин». А потім додав: «Ці люди пройшли такий нелюдський шлях, що все, що ми робимо-це просто бути для них людьми».

Ті слова мали величезну вагу й глибоко відгукнулися в мені. Я ніколи не чув такого сильного, насиченого й водночас простого визначення того, чим є перша психологічна допомога або, як ми називаємо її в Бра-

зилії, «Перший психологічний догляд». У контексті вимушеного переселення, війни й конфлікту, у ситуаціях, де страждання та критичний стрес досягають крайніх меж, вирішальне значення має не лише те, що ми говоримо, а й те, як ми себе проявляємо.

І ніби сама реальність хотіла показати мені, що це означає на практиці, саме в той момент нас перервала біженка, яка підбігла з криками напружена, у розпачі, бажаючи про допомогу. Її чоловікові стало зле в притулку. Ми кинулися туди.

Коли ми прийшли, ми побачили її дітей, а поруч із ними її чоловіка...який спав.

Спочатку ситуацію охопила плутанина. Ми швидко його оглянули і зрозуміли, що чоловік просто виснажений. Але жінку, навпаки, охопив сильний напад тривоги. Неможливо було не зрозуміти цього. Якщо поглянути на останні дні її життя – втеча від війни в Сирії, перетин ворожих кордонів, ночівля під відкритим небом, страх перед майбутнім і відповідальність за дітей – як не відчувати тягар, який вона несла?

Вона не розмовляла нашою мовою, а ми не розмовляли її. Мовний бар'єр був викликом, але не перешкодою. Завдяки уважному слуханню та щирій присутності нам вдалося вміло полегшити її тривогу. Зусилля, спрямовані на взаєморозуміння, сказали більше, ніж могли б слова. Просто бути поруч, створюючи простір, де вона могла б дихати, відчувати себе почутою та зрозумілою.

Поступово її обличчя змінилося. Тон голосу заспокоївся. Вона плакала, дуже сильно, але знайшла втіху в простій впевненості, що хтось піклується про неї. Коли вона нарешті відновила самоконтроль, подивилася на нас, і без слів стало зрозуміло, що сталося: вона знову відчувала свою силу. Ту саму силу, що при-

вела її сюди. Непохитну силу врятувати своїх дітей і родину. І в той момент, коли вона знову отримала доступ до цієї сили, вона побачила, що все ще має те, що потрібно, щоб продовжувати.

Я ніколи не забув цієї історії. Вона не лише позначила мою особисту та професійну подорож, а й стала одним із найяскравіших прикладів, якими я ділюсь під час тренінгів і навчань по всьому світу.

Перша психологічна допомога-це не про те, щоб мати правильні відповіді. Це про те, щоб бути присутнім у потрібний момент. Адже в найскладніші хвилини, між відчаєм і невизначеністю, просто бути поруч може стати першим кроком до відновлення надії.

Марсіо Гагліато

Старший спеціаліст з гуманітарних питань
Співдиректор курсу «Психічне здоров'я в складних надзвичайних ситуаціях» у Фордхемському університеті, Нью-Йорк

Психологічна Допомога

ДІТЯМ ?

Перша психологічна допомога може бути корисною також для дітей, допомагаючи їм справлятися з проблемами, будь то труднощі зі здоров'ям або складнощі у стосунках з родиною чи друзями.

Однак важливо пам'ятати, що діти лише вчаться виражати свої емоції та формують свої емоційні реакції, орієнтуючись на поведінку дорослих, які їх оточують. Це нормально, що діти не завжди дотримуються правил етикету, встановлених у суспільстві.

Тому ми повинні бути готові до будь-яких реакцій, адже саме вони впливатимуть на те, як ми надаємо першу психологічну допомогу.





розділ 8

Деякі ознаки, що свідчать про те, що дитина страждає:

- Має такі симптоми, як тремтіння, біль або втрата апетиту;
- Сильно плаче і не може зупинитися;
- Вона дуже схвильована і в паніці;
- Вона агресивна і намагається образити інших;
- Вона тримається за людей, які про неї піклуються, і не хоче їх відпускати;
- Вона виглядає розгубленою і загубленою;
- Виглядає замкнутою, мало рухається або не рухається взагалі;
- Ховається або уникає інших людей;
- Не відповідає іншим або взагалі не розмовляє;
- Вона сильно боїться і виражає це у словах або поведінці.

Якщо ти помітив у дитини будь-яку з цих ознак, їй необхідно надати психологічну першу допомогу. Однак, існують деякі важливі відмінності між допомогою дорослим і дітям.

Деякі додаткові аспекти, на які слід звернути увагу:

ДИВИТИСЬ:

1. Якщо дитина перебуває сама або в супроводі інших осіб;
2. Можливі потреби у захисті, такі як ризики експлуатації або зловживання.

СЛУХАТИ:

1. Використовуй прості слова, зрозумілі молодшим дітям;
2. Звертай увагу на потреби й занепокоєння дитини, ставлячи запитання, відповідні її віку.

НАПРАВЛЯТИ:

1. Оціни разом з дитиною, які потреби вона має;
2. Допоможи в задоволенні основних потреб;
3. Надай інформацію, яка відповідає віковим особливостям дитини;
4. Встановлюй зв'язок між дитиною та її опікунами, якщо вони розлучені;
5. Допоможи батькам і опікунам підтримувати своїх дітей;
6. Допоможи дітям відволіктися від факторів, що викликають тривогу чи небезпеку, створивши простір для ігор або направивши їх до відповідальних осіб.

У разі небезпеки прості дихальні вправи можуть допомогти дитині заспокоїтися та знайти момент спокою.

Мильні бульбашки

Ця вправа, простий спосіб для дітей будь-якого віку навчитися глибоко дихати.

Попросіть дитину уявити, що вона надуває мильні бульбашки. Це призведе до того, що легені спорожняться і наповняться повітрям без зусиль. Для дітей пускання мильних бульбашок асоціюється з розвагою і дозволяє їм відволіктися від турбот і невизначеності.

Важливість підтримки дітей

Такий тип супроводу допомагає нам будувати майбутнє, в якому про психічне здоров'я говорять відкрито, без табу та сорому.

З того моменту, як ми, дорослі, починаємо направляти та коригувати деякі вчинки дітей, ми впливаємо на те, як вони сприймають світ та взаємодіють з іншими, сприяючи вихованню покоління зі свідомим і збалансованим мисленням.

Діти мають свої особливі вразливості, але вони також володіють великою здатністю до відновлення, коли отримують належну підтримку. У наступному свідченні Арз, фахівець з соціально-психологічної підтримки та досвідчений працівник у конфліктних ситуаціях, показує, як прості жести, співчуття та увага можуть допомогти дітям відновити відчуття нормальності.

Робота з дітьми в гуманітарних умовах не обмежується лише забезпеченням базових потреб; вона включає бути поруч, надавати підтримку та створювати відчуття повноцінного життя, коли все інше руйнується. Мій перший досвід роботи в зоні конфлікту залишив слід, який я ніколи не забуду. Десятки тисяч переселенців перетнули гори посеред зими, намагаючись втекти від насильства. Діти йшли босоніж. Багато з них зазнали бомбардувань і обстрілів під час втечі. Повсюди поранені люди, дорослі та діти, хлопчики та дівчатка.

У якийсь момент я зупинився і запитав себе: «Що я тут роблю?». Але потім я продовжив, допомагаючи, чим міг. Я надав людям базову інформацію: де вони могли б знайти новий одяг, прихисток або просто зупинитися й перепочити. Але діти були

зовсім розгублені. Почуття втрати було приголомшливим. Втрата своїх улюблених іграшок, своїх книжок, свого одягу. Втрата друзів, звичного способу життя, рідних домівок. Втрата своїх рідних та близьких. Стільки втрат, всі одразу, і ніхто не навчив їх, як з цим впоратися.

І раптом, усе стало на свої місця. «Я тут, щоб це засвідчити. Я тут, щоб бути присутнім. Я тут, щоб вислухати».

Разом із кількома колегами, які з того часу стали друзями на все життя, ми вирішили створити громадський центр і відкрили одне з небагатьох місць, призначених для дітей. Кожен мав свою роль: від жінки, яка допомагала прибирати, до водія, що зустрічав дітей, коли їх забирали з полів, волонтери, члени громади, її лідери та навіть релігійні діячі. Усі співпрацювали, щоб підтримати відновлення дітей, надаючи базову психосоціальну підтримку, зокрема першу психологічну допомогу, а також спеціалізовану допомогу тим, хто її потребував.

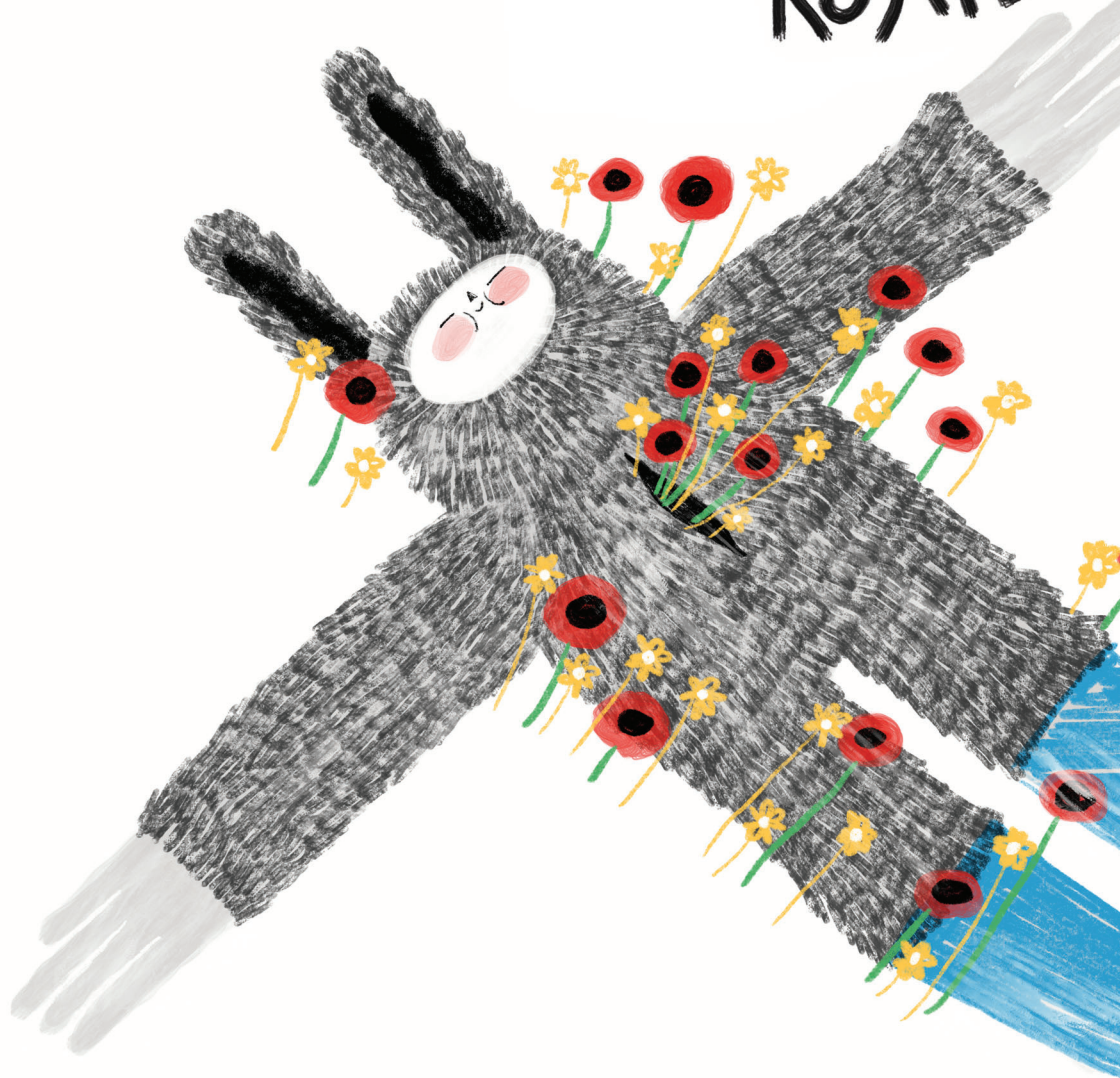
Батьки довіряли нам своїх дітей на кілька годин. Деякі діти приходили знову і знову, поки не стабілізувалися і не знайшли школу. Інші залишалися лише на кілька днів, а потім продовжували свій шлях. Але в одному я впевнений: Наша присутність дала їм альтернативу: вони могли гратися, сміятися, знову відчувати себе в безпеці, хоч би й на короткий час. Можливо, це було тимчасово, але я знаю, що спогади про це місце залишаться з ними назавжди.

Цей досвід навчив мене, що навіть у найскладніших умовах діти знаходять способи триматися за життя. І іноді все, що їм потрібно, це місце, де вони можуть просто знову стати дітьми.

Арз Стефан

Спеціаліст з питань психічного здоров'я, психічного благополуччя та соціальної підтримки, а також координатор програми EU4Health, що фінансується Генеральним директором з питань здоров'я

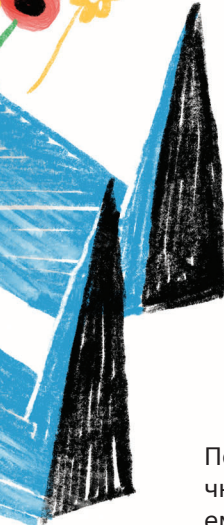
КОЛЫ





несподівано

змінюється
ЖИТТЯ



розділ 9

Подія, що руйнує життя- це будь-яка несподівана або значна подія, яка суттєво змінює нашу рутину, безпеку або емоційний стан.

Це може бути щось трагічне, наприклад, втрата близької людини, нещасний випадок, розлучення або фінансова криза, але також це можуть бути складні зміни, такі як переїзд до іншого міста або початок нової роботи.

Хоча ці моменти є частиною життя, вони можуть викликати тривогу та невпевненість. Те, як кожна людина справляється з цими моментами, залежить від багатьох факторів, таких як підтримка, яку вона отримує, її стійкість та попередній досвід.

Процес відновлення не має єдиного сценарію. Для одних це може означати повернення до звичного ритму життя, для інших-пошук нового сенсу життя через роботу, стосунки або участь у житті спільноти.

Коли ми переживаємо важкий період, може бути важко зрозуміти, як змінити ситуацію на краще. Тому ми зібрали шість інструментів, які можуть допомогти:

1. Визнач свої пріоритетні потреби

Подумай про те, що є найважливішим для поліпшення твого самопочуття. Почни з аналізу загальної ситуації, подумай, що працює добре, а що можна поліпшити. Після аналізу визнач пріоритети. Якщо ти зробиш цю вправу з кимось, кому довіряєш, тобі буде значно легше.

Цілком нормально сумніватися, чи зможеш записати всі виклики, які стоять перед тобою на даний момент, але постарайся бути терплячими та добрими до себе.

2. Виріши проблеми більш структуровано

Коли ми надто переживаємо, ситуація здається непереборною, і може бути важко знайти чіткі рішення. Розподіл і структурування проблем допоможе тобі в цьому.

- Ти можеш поділити одну велику проблему на кілька менших, які легше вирішити.

- Розберись, чи можеш ти вирішити проблему самостійно, чи тобі потрібна допомога.
- Визнач мету: що ти хочеш змінити і які виклики стоять перед тобою на шляху до успіху?
- Подумай про ідеї, як впоратися з цим питанням.

3. Будь активним

Заняття фізичними, соціальними або творчими видами діяльності допомагають зменшити тривожність. Налаштуй інтенсивність відповідно до свого емоційного стану та дотримуйтесь здорових звичок, таких як прогулянки, дзвінки друзям або зустрічі з людьми, які переживають подібні ситуації.

4. Керуй своїми реакціями

Коли ти відчуваєш тривогу чи погано себе почуваєш, цілком нормально мати неприємні фізичні або емоційні реакції. Як ти можеш з ними впоратися?

Перетвори те, що відчуваєш і думаєш, у слова

Коли ти пишеш про те, що сталося, це може допомогти тобі навести лад у своїх думках і краще розібратися в ситуації. Як і письмо, так і живопис, кераміка або будь-яка ручна робота можуть бути хорошим відволіканням.

Висипайся

Якщо ти коли-небудь стикався з подібними ситуаціями, то у тебе були проблеми зі сном: Ночі, коли ти довго не можеш заснути через нав'язливі думки, коли прокидаєшся серед ночі з тривогою або прокидаєшся дуже рано і вже не можеш заснути.

Декілька порад, які можуть допомогти:

- Переконайся, що перед сном у тебе є хвилинка спокою та відпочинку.
- Дотримуйся рутинних дій, які нагадують твоєму тілу, що настав час спати. Уникай блакитного світла (від моніторів та екранів) і віддавай перевагу читанню, душі або прослуховуванню розслаблюючої музики.
- Якщо не можеш заснути, не залишайся в ліжку. Встань, перейди в іншу кімнату і залишайся там, поки не відчуєш втому.
- У спекотні дні, спи в прохолодній кімнаті, поклади на лоб вологу серветку або випий склянку води.
- Уникай алкоголю та напоїв, що містять кофеїн.
- Коли відчуєш, що тебе охоплюють турботи, зверни увагу на свої думки, дозволь їм пройти і зосередься на чомусь приємному.

Навчися керувати гнівом і агресією

Гнів може бути корисним у певних ситуаціях, однак надмірний гнів може спричинити ще більше тривоги чи занепокоєння, ускладнити стосунки з іншими людьми та посилити відчуття втрати контролю.

Способи подолання гніву:

- Звертай увагу на те, що викликає гнів, і помічай перші ознаки тривоги.
- Зроби «перерву», зайнявшись чимось зовсім іншим-прогуляйся або перейди в іншу кімнату.
- Виконуй дії, які допомагають заспокоїти організм, наприклад, розслаблювальні вправи.

- Уникай вживання алкоголю, наркотиків та ліків, які не призначені лікарем.
- Звернись за професійною допомогою, якщо не вдається позбутися звички гніватися або якщо твої реакції не зникають чи погіршуються.

5. Управляй думками

Навчитися розпізнавати неприємні думки та нейтралізувати їх іншими, менш тривожними та більш раціональними, допоможе тобі впоратися з тривогою. Так, ми знаємо, що говорити легко, але немає сенсу зациклюватися на чомусь, що не вирішить проблему.

Пам'ятай, що твої думки впливають на твої почуття. Тому, якщо ти будеш багато думати про те, що тебе турбує, ти створиш собі занепокоєння. Так само заспокійливі думки передають відчуття спокою.

Для початку визнач думки, які не допомагають і не є корисними в даний момент (наприклад: «Мій будинок може згоріти в пожежі»). Потім визнач думки, які дійсно можуть бути корисними (наприклад: «Якщо це станеться, я знаю, що потрібно дзвонити в пожежну службу»). Ця реорганізація дасть тобі більше відчуття контролю та допоможе заспокоїтися.

6. Надай пріоритет соціальній взаємодії

Коли ми відчуваємося погано, підтримка інших є надзвичайно важливою, але в той же час нам може бути важче звертатися за допомогою. Хто з нас хоч раз не хотів зачинитися вдома на кілька днів і не розмовляти з ніким?

Знову ж таки, соціальні норми хорошого виховання впливають на наші стосунки. Страх бути тягарем, втратити контроль або бути засудженим може змусити нас уникати соціальних контактів. Однак перебування з тими, хто знає

про твою ситуацію, навіть якщо ти не хочеш про неї говорити, може бути дуже втішним.

Створи карту твоєї мережі

Твоя соціальна мережа-це твої найважливіші контакти, будь то родина, друзі, колеги чи медичні працівники. Складання карти цих людей може допомогти тобі отримати загальніше уявлення про оточуючих тебе.

Коли карта буде готова, постав собі кілька запитань: з ким ти можеш поділитися своїми переживаннями та емоціями, хто може тебе підтримати, з ким ти можеш весело провести час або з ким хотів(ла) би проводити більше часу.

Завдяки цій вправі ти зможеш усвідомити, що є люди, з якими хочеш мати тісніші стосунки, а також ті, з ким волів(ла) би проводити менше часу.

А якщо інструменти не допоможуть?

Ці поради можуть бути корисними для підвищення відчуття контролю, але в дуже складних ситуаціях вони можуть виявитися недостатніми. Якщо ти відчуваєш, що ці поради не допомагають, звернися за професійною допомогою.

Що стосується відновлення після емоційної кризи, кожна людина має свій власний ритм, ресурси та виклики. Рита Редшуз ділиться своїм досвідом післяпологової депресії та показує, що іноді прохання про допомогу є першим кроком до відновлення.

І ось ми дві, самі, в цій лікарняній палаті. Я дивлюся на тебе з подивом. Я шепочу тобі на вухо, що ти мій скарб, що я завжди буду поруч і буду боротися з будь-яким монстром, щоб захистити тебе. Передусім я хочу бачити тебе щасливою.

Ти все ще спиш із заплющеними очима. Гадаю, ти

не маєш уявлення про цей світ, як і я. Це правда. Інструкція ніби проста: ти повинна їсти достатньо, щоб набрати вагу, справляти потреби, відригувати й спати. В принципі, просто слід довіритися материнському інстинкту. Годувати тебе, дбати про твою гігієну та безпеку. Здається, це просто, але частина мене відчуває себе більш новонародженою, ніж ти. Насправді, ми обидві початківці: ти як людина, я як мати.

Заспокойся, думаю я собі, щодня, століттями і століттями, у світі народжуються діти, деякі з них у незрозумілих умовах, і виживають. Глибоко вдихни, ти зможеш. Сльози котяться по моїх щоках, і я думаю, що це від емоцій, від того щастя, яке, мабуть, відчують усі матері... хіба ні?

Зараз, у нашій домівці, я намагаюся повернутися до звичного ритму життя. Вивішувати білизну, з тобою поруч, коли ти лежиш у колисці, яке ідеальне зображення. Я з нетерпінням чекаю, коли сусіди визирнуть у вікно й побачать нас, я хочу показати тебе, показати, яка я вправна, яка я хороша мати.

Але щоразу, коли я натискаю на пружину, у грудях зростає тиск, і мені стає все важче дихати. Я проводжу багато годин на день, намагаючись уявити, про що ти думаєш і що відчуваєш. Тобі холодно? Жарко? Тобі скучно? Ти голодна? Я теж не дуже розумію, що я відчуваю. Ні. Я знаю, що я відчуваю. Я відчуваю занепокоєння. А якщо у мене зникне молоко? Я з нетерпінням чекаю на ніч, мені потрібно спати, моє тіло стогне від втоми. Тільки ось що, ніч за ніччю очі майже не змикаються, бо кожні три години, а іноді й частіше, ти стогнеш, даючи знати, що настав час годування. А я залишаюся до твоїх послуг, навіть коли мої груди, спина чи душа болять, і все одно я тут для тебе.

Можливо, ми вже знайомі? Ні. Минають дні, а я все ще не знаю, хто ти. Ми дві незнайомки. А ти не говориш, нічого не кажеш, щоб мене заспокоїти. Мені соромно. Мені соромно за думки, що спадають мені на думку, мені соромно дивитися на себе в дзеркало, я себе не впізнаю. Хто я була до всього цього? Я так хотіла, щоб це сталося зі мною.

Ти плачеш вже більше години. Я колишу тебе по всьому дому, співаю пісні, які знаю найкраще, цілую твоє волосся, масажую живіт, приглушую світло і починаю ридати разом з тобою. Ми обидві плакали, і я не знаю, чи через одні й ті ж причини. Ти теж налякана? Ти відчуваєшся невпевнено у мене на руках? Ти мене не впізнаєш... Я твоя мама. Плачеш ще дві години. Я не вмію бути твоєю мамою. Я всього лише пляма. Тінь. Саме я найбільше потребую обіймів. Заберіть мене, покладіть у ліжечко, заспокойте, скажіть, що все добре.

Я знову в лікарні, але сама. Мені сказали, що у мене був панічний напад. Я повертаюся додому, п'ю ромашковий чай. Ніхто мене не обійняв. Я лягаю поруч з тобою і прошу вибачення. Я затрималася довше, ніж слід, і вже трохи запізнилася з годуванням. Вибач.

мені однаковими. Я раз по раз дивлюся на годинник у кімнаті, сподіваючись, що минуло більше часу, ніж мені здається. Але останнім часом годинник почав йти повільніше. Пачки серветок, просочених сльозами, недоїдена їжа, непрочитані повідомлення, душ, прийнятий нашвидкуруч, незавершена робота-це і є моя єдина реальність.

Я така невдячна. Всесвіт виконав моє бажання стати матір'ю і подарував мені здорову дівчинку. Що зі мною відбувається?! Дочко моя, пробач мені. Я не так нас уявляла. Я підводжу тебе. Я хочу покинути

місце, де я зараз перебуваю, я хочу бути вільною для тебе. Але я не можу, не вдається, не виходить. Я ненавиджу себе.

У відчаї я запитую, чи є ще хтось на цьому боці, на цьому темному боці, де я перебуваю. Там хтось є? Є ще мами в розпачі? Так. Ми тут... ще дехто з нас.

Беру телефон і вирішую попросити допомоги в місці, де, як кажуть, допомагають матерям. Мені задають влучні питання. Кажуть мені мудрі слова, які заспокоюють мене. Я бачу шлях, проблиск надії, що я все-таки була матір'ю з самого початку, хорошою матір'ю.

Рита Редшуз
Співачка, композиторка та письменниця

Навчися Піклуватися про себе

Розділ 10

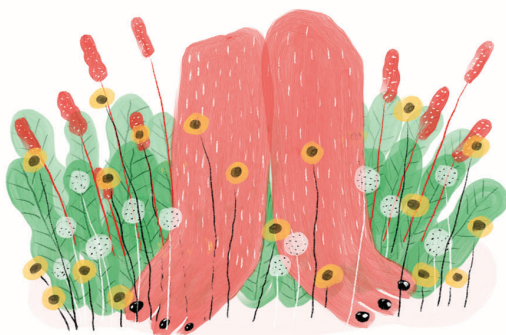
Якщо ти хочеш допомагати іншим, спочатку ти повинен по-дбати про себе. Можливо, все життя тобі казали, що щоб бути вихованою людиною, потрібно дотримуватися певних правил, навіть якщо вони не завжди подобаються.

Але ми тут, нагадати тобі, що це нормально і, головне, не боятися відстоювати свою думку в ситуаціях, коли це важливо для твого блага. Чи то в перукарні, де ти стримуєш сльози, бо боїшся сказати, що тобі не подобається стрижка, чи коли друзі показують нескінченні фото з останніх канікул, а ти мрієш лише якнайшвидше піти.



Звичайно, недостатньо просто нав'язати свою думку, щоб все вирішилося. Існують ситуації, коли ми відчуваємо себе більш перевантаженими або засмученими через різні життєві обставини, і в яких важко розслабитися через високий рівень тривоги або адреналіну в організмі.

Тому ми пропонуємо кілька вправ, які допоможуть тобі розслабитися та зменшити негативний вплив тривоги на тіло й розум. Важливо пам'ятати, що не всі вправи будуть ефективними для тебе, але найголовніше-спробувати їх і знайти ті, які найбільше відповідають твоїм потребам.



Негайна допомога при сильному занепокоєнні

Вправа на заземлення»

1. Спершу, назви 5 речей, які ти бачиш навколо. Зосередься на них і опиши їх у своїй уяві.
2. Назви 4 звуки, які ти чуєш і опиши їх у своїй уяві.
3. Назви 3 речі до яких ти можеш доторкнутися і опиши дотик у своїй уяві.
4. Назви 2 запахи, які ти відчуваєш і опиши цей запах у своїй уяві.

5. Назви 1 продукт, який тобі смакує, і опиши його смак у своїй уяві.

Коли ти відчуваєш себе перевантаженим

Вправа з управління думками

Нав'язливі думки є звичайним явищем, коли ми відчуваємо перевантаження чи тривогу, але важливо навчитися відганяти їх.

1. Уяви собі міцну коробку з будь-якими кольорами та прикрасами на твій смак.
2. Постав міцний замок на коробку.
3. Потім помісти усі нав'язливі думки в коробку і щільно її закрій.
4. Уяви собі коробку, вона може допомогти позбутися небажаних думок.

Коли хочеш заспокоїтися

Дихальна вправа

1. Сядь зручно і прямо, розслабивши плечі і поклавши руки на коліна.
2. Вдихай і видихай через ніс, розслаб губи і щелепи.
3. Продовжуйте протягом принаймні однієї хвилини, рахуючи кількість дихальних циклів-вдихів і видихів.
4. Зберігай тишу і повторюй дихання протягом хвилини, а також лічбу.

Використовуй цю вправу регулярно, щоб з часом покращити своє самопочуття.

Ти вже зрозумів, що піклуватися про себе-це не егоїзм, а акт рівноваги. Олімпійський дзюдоїст Нуно Дельгадо знає це краще за будь-кого. У своєму свідченні він пояснює, як у практиці медитації Мокусо знайшов спосіб тренувати не тільки тіло, але й розум.

Дзюдо часто є стресовим моментом, особливо якщо відбувається у вирішальний момент життя. Саме це сталося зі мною, коли в 2000 році я брав участь в Олімпійських іграх у Сіднеї.

Тиск був великий, як внутрішній, так і зовнішній, і в моїй голові крутилося багато думок. Як це відбуватиметься? Що про мене подумають? Як мені поводитися на інтерв'ю? Що скажу, якщо не виграю? Чи будуть мене засуджувати?

Мокусо, як ми називаємо це в дзюдо, стало для мене надзвичайно важливим у боротьбі зі стресом, спричиненим усіма цими проблемами. Це японська практика мовчазної медитації, яка допомагає очистити розум до і після тренування.

Перед кожним боєм я виділяв кілька хвилин, щоб закрити очі, глибоко подихати та з'єднатися з собою, дозволяючи тривозі розвіятися і розуму прояснитися.

Ця практика допомагала мені залишатися зосередженим і витривалим під час моїх щоденних довгих і інтенсивних тренувань, для яких потрібно було підтримувати високий рівень мотивації.

Ці моменти самоаналізу допомогли мені спрямувати свою енергію на боротьбу, а також надали мені безпечний простір для спостереження за своїми почуттями без осуду. Я навчився краще справлятися з тиском і зберігати спокій у складних ситуаціях.

Сьогодні я з радістю навчаю цій практиці всіх своїх учнів. На заняттях я показую їм, що Мокусо- це не лише техніка, а й мистецтво догляду за собою. Впровадивши цю практику у свої будні, я сподіваюся, що вони також зможуть відчувати переваги збалансованого та стійкого психічного стану як під час змагань, так і в повсякденному житті.

Медитація та самогляд мають трансформуючу силу, і використання цих ресурсів, як я роблю це щодня, є важливим інструментом, доступним не лише великим чемпіонам.

Приділити кілька хвилин свого дня, щоб з'єднатися з собою, може мати велике значення. Незалежно від того, чи потрібно подолати щоденні виклики, чи досягти більш врівноваженого психічного стану, медитація може бути ключем до розвитку стійкості та ясності.

Спробуй включити цю практику у свій розпорядок дня і переконайся, як вона може допомогти тобі впоратися з життєвими труднощами та забезпечити стійке благополуччя. Пам'ятай: кожен крок, навіть найменший, має значення на шляху до самогляду.

Нуно Делгадо
Олімпійський призер з дзюдо





Кінцеві примітки

розділ 11

Що ж, ми дійшли до кінця. Якщо ти прочитав до цього місця, ти вже знаєш про першу психологічну допомогу більше, ніж 90% людей.

Ми сподіваємося, що з усією цією інформацією ти почуватимешся більш підготовленим до будь-якої ситуації, що має емоційний вплив. І тепер ти розумієш, що сказати людині, яка страждає або переживає, щоб вона «заспокоїлася»- не є правильною відповіддю.

Випробуємо ефективність цього посібника? Знову пройди тест самопочуття ВООЗ і спробуй зрозуміти, чи вплинув на твої емоції (в кращий бік) твій нинішній підхід до вирішення проблем.

Протягом останніх 2 тижнів	Завжди	Майже завжди	Переважну частину часу	Меншу частину часу	Інколи	Ніколи
1. Я почувався радісним і в доброму настрої	5	4	3	2	1	0
2. Я почувався спокійним і униротвореним	5	4	3	2	1	0
3. Я почувався активним і енергійним	5	4	3	2	1	0
4. Я прокинувся відпочиним і сповненим сил	5	4	3	2	1	0
5. Моє повсякденне життя сповнене речами, які мене захоплюють	5	4	3	2	1	0

Практичні вправи, які ти знайдеш у цьому посібнику, не є інструкцією з використання і не замінюють психологічну допомогу, але є корисними інструментами, які ти можеш використовувати як для себе, так і для інших людей, і які допоможуть тобі відчувати себе під контролем у незвичній ситуації.

Але найголовніше, ми хочемо, щоб після прочитання цієї статті ти краще усвідомив, наскільки правила етикету впливають на твоє ставлення до психічного здоров'я, та щоб ти міг адаптувати свої думки до ситуації і почувався комфортніше, висловлюючи свої емоції та почуття.

Завершимо останньою задачею: коли будеш зі своїми друзями, розкажи їм про цей посібник. Хто знає, може наступного разу, коли ви будете разом, ви чесно відповісте на останнє запитання: »То як, усе гаразд?».

Якщо ти дійшов до цього місця в цьому посібнику, то вже можна сказати: ВІТАЄМО!

Ти належиш до клану піонерів, які мали привілей деконструювати концепції, що приховуються під маскою...

Деконструкція понять-це динамічне завдання. Планка стає ще вищою, коли йдеться про питання, пов'язані з благополуччям і психічним здоров'ям кожного з нас, а також спільноти, до якої ми належимо. Додаючи до цього особливий інгредієнт, який ми можемо назвати «забутим впливом» норму соціальної поведінки або етикет, якому ми всі підкорялися і підкоряємося... ми піднімаємося на два-три сходинки вгору по сходах викликів!

Цей посібник був задуманий як «неформальне завдання на серйозну тему», а саме: висвітлити питання, пов'язані з першою психологічною допомогою, з достатньою обережністю, долею гумору та впевненістю.

Було визнано доцільним залучити до цієї «вправи» та допомогти в підбитті підсумків особистостей, які наважилися розповісти про те, що пережили, поділитися моментами, коли вразливість торкнулася їх зіркового життя, поряд з більш технічним викладом того, що таке перша психологічна допомога. Таким чином, показати світові, що здоров'я- це насправді відсутність фізичних та психічних захворювань.

Бути здоровим– це добре почуватися і бути в доброму стані, з гідністю, відчувати повагу до себе такими, якими ми є (від наших найтемніших сторін до тих, що є найяскравішими і найсвітлішими!).

Надання першої психологічної допомоги майже таке ж вроджене, як дихання... тільки ми не знали, що це має «помпезну назву», що ми можемо отримувати етикетки, які можна відірвати і викинути у смітник, коли хтось каже нам: «Ти в депресії! Залиш це і ходімо вип'ємо, все пройде!»... Це правда... якби тільки життя було таким простим!»

Але ні. Як ти вже зрозумів, у всіх нас є «надздібності»-хоча ми й не супергерої з телевізора. Ми називаємо їх «внутрішніми ресурсами», і вони можуть бути дуже корисними, коли ми переживаємо емоційні страждання, адже перед викликом, який ми вважали непереборним, правильні слова, сказані в потрібний момент, або спогад про інший виклик, який ми подолали, можуть творити своєрідне диво!

Хто сам створює своє свято, той і щастя своє знаходить! Просто тому що так! Бо врешті-решт ми ризикуємо бути тими, ким ми є насправді, і відчувати те, що відчуваємо – далеко від етикетних норм, які обмежують наші ідеї, ранять нас і знищують розум.

Коли ми усвідомлюємо, що здорове спілкування є простим, чітким і лаконічним і, що іноді воно може відбуватися без жодного звуку: ми на правильному шляху!

Саме завдяки сміливості бути вільними від упреджень ми продовжуватимемо цей шлях... навіть після того, як перетнемо «Мис Бурі», адже психічне здоров'я має значення!

Тому що всі, без жодної позначки наприкінці слова, мають рівні права. Доступ до психіатричної допомоги, індивідуальної підтримки, тобто до послуг психолога чи психіатра-не є розкішшю, навіть якщо це й залишається «дефіцитним товаром». Сьогодні, хоча й усе рідше, ми змушені визнати, що труднощі та фінансові витрати, пов'язані з доступом до консультацій чи підтримки у сфері психічного самопочуття, залишаються неприйнятними.

Тим більше, якщо всі ми пропагуватимемо здоровий спосіб життя, потреба в консультаціях фахівців зменшиться, як і споживання заспокійливих препаратів, засобів для підвищення або зниження апетиту, стимуляторів чи снодійних. Іншими словами-ми станемо вільнішими! Ми маємо якісніше життя- і життя з вищою якістю!

Навчитися надавати першу психологічну допомогу- це громадянський обов'язок.

Бути доступним і вміти вислухати того, хто пережив важкий період... це простіше, ніж може здатися, і цей посібник вам це продемонстрував.

Приймати почуття, якими інша людина хоче й потребує поділитися-означає не накладати на них власні упередження, оцінки чи цінності, що належать до нашого емоційного досвіду, а не до досвіду тієї людини! -, це не магічні трюки. Це те, що ми тренуємо. Це просто, але не примітивно.

Допомогти людині, яка «знаходиться в темному тунелі»- це передусім відкрити розум і бути готовим слідувати за тими підказками, які вона сама нам дає: про те, що її турбує, чого вона потребує...Не потрібно вигадувати чарівні зілля- іноді достатньо просто запитати.

Як же це добре, побачити посмішку, почути щире «дякую» або просто знову зустріти ту саму людину, яка здатна допомогти... Адже кожному з нас іноді може знадобитися той самий «чарівний порошок», який дарує перша психологічна допомога.

Сузана Гоувейя
Психолог та менеджер проектів у програмі EU4Health,
що фінансується DG Sante

ПОДЯКА

Ми щиро дякуємо всім колегам з технічної групи DG SANTE–EU4Health, Міжнародній федерації Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, MHPSS Movement Hub (колишнього Соціально-психологічного центру МФЧХ), а також нашим португальським колегам, які допомогли втілити цей проєкт у життя. Це більше, ніж просто «результат», який гарно виглядає на полиці бібліотеки й набуває цінності лише завдяки участі в міжнародному проєкті-ми створили живий, практичний інструмент, доступний для всіх.

Тим, хто віддавався цьому всією душею й серцем і залишив тут частинку себе. Нехай усі, хто нас читає, відчують себе такою ж важливою частиною цього проєкту, як і ми.

Всім, хто брав участь у тренінгах і поділився своїми історіями, що іноді важко було висловити (які часом важко було розплутати), а також тими мовчаннями, пережитими в спільності та прийнятті, тим, хто створив так багато безпечних місць.

Тим, хто, будучи скептиками, спонукав нас іти далі та показати, що немає відстані, яка може нас розділити, коли ми віримо в місію, що нас об'єднує.

Дякуємо, також, підприємству КОМОН, його колективу та кожному окремо, які у своєму особливому способі життя мали можливість висловлювати свою думку, мовчати та спостерігати, щоб у кінцевому підсумку все було створено, перебудовано та перенесено на родючий ґрунт, де народився цей Посібник.

Висловлюємо подяку тим, хто тут присутній, а також тим, хто пішов з життя і залишив нам спадщину, яку ми маємо продовжувати.

І вам також! За те, що ви дійшли до цього моменту, ви заслугуєте на таку ж щирі і величезну подяку, як і ті, хто розпочав цю подорож ще до її початку.



#EU4HEALTH



Cruz Vermelha
Portuguesa



Funded by
the European Union

Це видання було підготовлено за фінансової підтримки Європейського Союзу.
Зміст є виключною відповідальністю Португальського Червоного Хреста
і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу.