



# 45. Первая психологическая помощь (ППП)

Последнее обновление: 2024-09-15

## Обзор

ППП это...

- утешение человека, попавшего в сложную ситуацию, с целью помочь ему почувствовать себя в безопасности и спокойствии;
- оценка потребностей и проблем;
- защита людей от дальнейшего вреда;
- оказание эмоциональной поддержки;
- помощь в удовлетворении неотложных основных потребностей, таких как еда и вода, одеяло или временное пристанище;
- слушать людей, но не заставлять их говорить.
- помощь людям в получении информации, услуги и социальной поддержки

ППП это не...

- то, что выполняют только профессионалы.
- профессиональная консультация или терапия;
- рекомендация подробного обсуждения события, вызвавшего сложную ситуацию.
- просьба проанализировать возникшую ситуацию;
- давление на человека, чтобы узнать подробности о том, что произошло.
- оказывание давление на людей, чтобы они поделились своими чувствами и реакциями на то или иное событие

## Что делать и как действовать

ППП – это утешение человека, попавшего в сложную ситуацию, с целью помочь ему почувствовать себя в безопасности и спокойствии. Она обеспечивает эмоциональную поддержку и помогает людям удовлетворять насущные базовые потребности, а также находить информацию, получать услуги и социальную поддержку. Три принципа действия «Смотри, слушай и связывай» указывают на то, что ППП – это способ приблизиться к человеку, попавшему в сложную ситуацию, оценить, в какой помощи он или она нуждается, и помочь ему или ей получить эту помощь

**СМОТРИ** (обратите внимание на ситуацию)

- Выясните, что произошло или происходит в настоящее время.
- Определите, кто нуждается в помощи.
- Определите риски для безопасности.
- Определите физические травмы.

- Определите непосредственные базовые и практические потребности.
- Наблюдайте за эмоциональными реакциями.

**СЛУШАЙ** (обратите внимание на человека)

- Представьтесь.
- Будьте внимательны и слушайте активно.
- Принимайте чувства других.
- Успокойте человека, попавшего в сложную ситуацию.
- Спрашивайте о потребностях и проблемах.
- Помогите человеку (людям), попавшему(им) в беду, найти решения их проблем и удовлетворения потребностей

**СВЯЗЫВАЙ** (примите меры, чтобы помочь)

- Найдите информацию.
- Установите контакт с близкими этого человека и социальной поддержкой. Решайте практические проблемы.
- Получите услуги и другую помощь.

**Активное слушание является ключевым компонентом ППП**

- Активно концентрируйтесь на том, что говорит пострадавший человек.
- Не перебивайте и не пытайтесь заверить его, что все будет в порядке.
- Устанавливайте частый зрительный контакт (если это приемлемо с точки зрения культуры) и следите за тем, чтобы язык вашего тела сигнализировал о том, что вы слушаете.
- Осторожно прикоснитесь к руке или плечу пострадавшего, если это уместно.
- Найдите время, чтобы выслушать людей, описывающих произошедшее событие. Рассказав свою историю, люди смогут понять и в конечном итоге принять это событие.