



PSIHOLOŠKA PRVA POMOČ V PRIMERU EPIDEMIJE COVID-19

CILJ

razbremenitev in zmanjševanje stiske za preprečevanje negativnih posledic za telesno in duševno zdravje

KLJUČNO

empatično poslušamo, nudimo informacije, osredotočeni smo na »tukaj in sedaj«, spodbujamo osebno prožnost, usmerimo/povežemo z drugimi viri podpore in pomoči

1. VARNOST

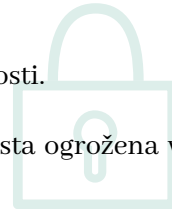
Ali se oseba počuti fizično in čustveno varno

(zdravje, hrana, bivališče, nasilje, samomorilne težnje ...)?

Preverimo, kakšni so viri osebe za zagotavljanje fizične in čustvene varnosti.

Zagotovimo osnovne informacije. Če je potrebno, jih večkrat ponovimo.

Če želi oseba ostati anonimna, ji to omogočimo. Izjema so primeri, ko sta ogrožena varnost ali življenje kakšne osebe.



2. UMIRJENOST, ČUSTVENA PODPORA

Smo sočutno prisotni in podporni.

Aktivno poslušamo, izkažemo interes za "zgodbo" osebe.

Zavedamo se lastnih prepričanj, ne sodimo.

Nismo vsiljivi s pretiranim spraševanjem in zbiranjem informacij.

Ne "predavamo", ne dajemo nasvetov.

Ne ponujamo poenostavljenih rešitev, ne minimaliziramo stiske z neustreznimi "dobronamernimi" izjavami ("Saj bi bilo lahko še hujše ...")

Pozorni smo na kulturni kontekst (kako v pogovoru vplivajo osebne značilnosti, kot so spol, starost, narodnost, verska pripadnost, socialno-ekonomski položaj ...).



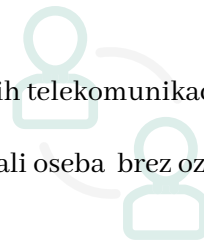
3. POVEZANOST

Spodbujamo povezanost s podporno socialno mrežo

(družino, prijatelji oz. z drugimi, ki so lahko osebi v oporo).

Ponudimo informacije o možnostih interakcij s pomočjo spleta in drugih telekomunikacijskih možnostih.

Usmerimo na dodatne oblike pomoči, če je to aktualno (težka stiska in/ali oseba brez oz. s šibko socialno mrežo...).



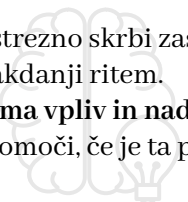
4. SAMOUČINKOVITOST

Skupaj z osebo razmišljamo, kaj so njeni notranji in zunanji viri moči,

da se bi (bolj) uspešno spoprijemala z aktualno situacijo – kako lahko ustrezno skrbi zase in za druge (otroke, druge družinske člane ...) in vzdržuje čim bolj običajen vsakdanji ritem.

Z informiranjem in psioedukacijo pomagamo spodbujati občutek, da ima vpliv in nadzor.

Ponudimo podporo oz. pomoč pri dostopu do specializirane strokovne pomoči, če je ta potrebna (SAMHSA, 2005).



ČE SE ZDI OSEBA ČUSTVENO PREPRAVLJENA:

- Stabiliziramo akutno vznemirjenje z usmerjanjem v sedanji trenutek, na dihanje in stik s telesom
- Govorimo mirno.
- Izrazimo odprtost, razumevanje.
- Uporabljamo konkretna, zaprta vprašanja, da osebi pomagamo, da se osredotoči.
- Izogibamo se vprašanjem, temam, ki bi dodatno vznemirile osebo.
- Spodbujamo, da se osredotoči na neko konkretno aktivnost, izvedbo določene naloge, da preusmeri pozornost in pomisli na nekaj drugega.
- Uporabimo različne druge tehnike prizemljitve (npr. naj bo pozorna, kako se s stopali dotika tal, oči naj ima odprte in naj pozorno pogleda po prostoru okoli sebe ter ostane pozorna, da bi ohranila stik s sedanjostjo, naj samo nevtrarno opazuje in naj ne sodi, ali je nekaj dobro ali slabo,...).
- Omogočimo, da izrazi močna čustva, s podporo, da ne ravna impulzivno. Pomagamo ji, da sprejme to, kar trenutno doživlja.
- Spodbudimo, da se pogovori še s kom drugim, dobi podporo v svoji socialni mreži.
- Usmerimo/povežemo jo z drugimi oblikami strokovne pomoči, če je to aktualno (Everly, 2015).

SKRB ZASE:

- Pred začetkom izvajanja psihosocialne podpore se umirimo, osredotočimo se na svojo vlogo.
- Razmislimo, kaj so naši viri podpore in moči.
- Med delom bodimo pozorni na svoj odziv, svoje počutje.
- Ko je potrebno, poskrbimo za odmore.
- Poskrbimo za razbremenitev po zaključku dela.
- Poskrbimo za redno (samo)refleksijo, supervizijo in druge oblike strokovne podpore.
- Krepimo svojo osebno prožnost (odnos s seboj in drugimi, miselno, čustveno in telesno ravnovesje, fleksibilnost, ustvarjalnost, zanos ...)

PRISTEN ODNOS

ČUSTVENA PODPORA, SOČUTJE

INFORMACIJE

ZMANJŠEVANJE OBČUTKA NEMOČI

PODPORNA SOCIALNA MREŽA IN ZMANJŠEVANJE OBČUTKA IZOLIRANOSTI

VIRI:

Everly, Jr., G. (n.d.). Psychological First Aid. Retrieved 2015, from <https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid>
Graham, L. (2013). *Bouncing Back. Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-being*. Novato: New World Library.
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2005). Psychological First Aid for First Responders. Tips for Emergency and Disaster Response Workers. Dostopno na: <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/nmh05-0210.pdf>, 13. 3. 2014.