

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

**Εκδόθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2011 με
τίτλο: *Psychological First Aid: Guide for field workers.*
ISBN: 978-618-82737-1-9
© World Health Organization (2011)**

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Σε ποιον απευθύνονται οι Α΄ ΒΨΥ;

Οι Α΄ ΒΨΥ απευθύνονται σε άτομα σε έντονη δυσφορία που έχουν προσφάτως βιώσει σοβαρά τραυματικά γεγονότα. Μπορείτε να προσφέρετε βοήθεια τόσο σε παιδιά, όσο και σε ενήλικες. Ωστόσο, δεν χρειάζονται, ή δεν επιθυμούν την παροχή Α΄ ΒΨΥ όλοι όσοι έχουν βιώσει μια κρίση. Μην επιβάλλετε τη βοήθειά σας σε εκείνους που δεν το επιθυμούν, αλλά να είστε διαθέσιμοι σε όσους ενδέχεται να επιθυμούν να λάβουν στήριξη.

Παραθέτουμε τις ακόλουθες Οδηγίες Δεοντολογίας, για την αποφυγή πρόκλησης περαιτέρω βλάβης στα άτομα, την παροχή της καλύτερης δυνατής φροντίδας, και για να ενεργείτε μόνο προς το βέλτιστο συμφέρον τους.

Τι να κάνετε ✓

- » Να είστε ειλικρινείς και αξιόπιστοι..
- » Να σέβεστε το δικαίωμα καθενός να λαμβάνει αποφάσεις για θέματα που τον αφορούν.
- » Να λαμβάνετε υπόψη και να παραμερίζετε τυχόν προκαταλήψεις και μεροληψίες σας.
- » Να ξεκαθαρίζετε σε αυτούς που έχουν υποστεί βλάβη ότι, ακόμα και αν αρνηθούν τώρα τη βοήθεια που τους προσφέρεται, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτήν στο μέλλον.
- » Να σέβεστε την ιδιωτικότητα και να διατηρείτε εμπιστευτική την ιστορία του κάθε ατόμου, εάν το κρίνετε σκόπιμο.
- » Να συμπεριφέρεστε καταλλήλως, λαμβάνοντας υπόψη την κουλτούρα, την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου.

Τι να αποφεύγετε ✗

- » Να εκμεταλλεύεστε τη θέση σας ως αρωγοί.
- » Να ζητήσετε χρήματα ή χάρες για να βοηθήσετε.
- » Να δίνετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε και ανακριβείς πληροφορίες.
- » Να υπερβάλλετε σχετικά με τις ικανότητές σας.
- » Να εξαναγκάζετε τους άλλους να δεχθούν βοήθεια, να γίνετε πιεστικοί ή αδιάκριτοι
- » Να πιέζετε τα άτομα να διηγηθούν την ιστορία τους.
- » Να κοινοποιείτε τις ιστορίες τους σε άλλους.
- » Να κρίνετε έναν άνθρωπο για τις πράξεις ή τα συναισθήματά του.

Παρακάτω παρατίθενται προτάσεις για το τι μπορείτε να πείτε και να κάνετε, και το αντίστροφο. Το σημαντικότερο, όταν παρέχετε βοήθεια και φροντίδα, είναι να είστε ο εαυτός σας, γνήσιοι και ειλικρινείς.

Τι να ΠΟΥΜΕ και τι να ΚΑΝΟΥΜΕ ✓

- » Προσπαθήστε να βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να μιλήσετε και να ελαχιστοποιηθούν οι εξωτερικοί περιπασμοί.
- » Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα. Διατηρήστε την ιστορία του ατόμου εμπιστευτική, εάν το κρίνετε σκόπιμο.
- » Μείνετε κοντά στο άτομο, αλλά να διατηρείτε την κατάλληλη απόσταση ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την κουλτούρα του.
- » Δείξτε ότι ακούτε, για παράδειγμα, κάντε νεύμα με το κεφάλι σας και επιβεβαιώνετε την προσοχή σας με τον ήχο "μμ".
- » Να είστε υπομονετικοί και ήρεμοι
- » Να παρέχετε βάσιμες πληροφορίες, ΑΝ τις έχετε. Να είστε ειλικρινείς σχετικά με το τι γνωρίζετε και τι όχι. «Δεν γνωρίζω, αλλά θα προσπαθήσω να το μάθω αυτό για σένα».
- » Δώστε τις πληροφορίες με έναν τρόπο που το άτομο μπορεί να καταλάβει – μιλήστε απλά.
- » Αναγνωρίστε πώς αισθάνονται, και τις τυχόν απώλειες ή σημαντικά γεγονότα που μοιράζονται μαζί σας, όπως η απώλεια του σπιτιού ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. «Λυπάμαι πολύ...» «Μπορώ να φανταστώ, πως αυτό είναι πολύ λυπηρό για σας.»
- » Αναγνωρίστε τις δυνάμεις των απόμων και τους τρόπους με τους οποίους έχουν βοηθήσει τον εαυτό τους.
- » Δώστε χώρο στη σιωπή.

Τι να μην ΠΟΥΜΕ και τι να μην ΚΑΝΟΥΜΕ ✗

- » Μην πιέζετε κάποιον να πει την ιστορία του.
- » Μην διακόψετε ή βιάσετε κάποιον να πει την ιστορία του (για παράδειγμα, δεν κοιτάμε το ρολόι μας ή δεν μιλάμε πάρα πολύ γρήγορα).
- » Μην αγγίζετε το άτομο, αν δεν είστε βέβαιοι ότι αρμόζει στην κατάσταση.
- » Μην κρίνετε αυτό που έχουν ή δεν έχουν κάνει, ή το πώς αισθάνονται. Μην πείτε ... «Δεν θα πρέπει να αισθάνεσαι με αυτόν τον τρόπο» ή «Θα πρέπει να αισθάνεσαι τυχερός που επέζησες».
- » Μην επινοείτε πράγματα που δεν γνωρίζετε.
- » Μην χρησιμοποιείτε ιδιαίτερος τεχνικούς όρους.
- » Μην διηγηθείτε την ιστορία άλλου ατόμου.
- » Μην μιλάτε για τα δικά σας προβλήματα.
- » Μην δίνετε ψεύτικες υποσχέσεις ή ψευδείς διαβεβαιώσεις.
- » Μην σκέφτεστε και ενεργείτε σε να πρέπει να λύσετε όλα τα προβλήματα του ατόμου αντί αυτού.
- » Μην στερήσετε στο άτομο τη δύναμη ή την αίσθηση του να είναι σε θέση να φροντίσει τον εαυτό του.
- » Μην κάνετε αρνητικούς χαρακτηρισμούς (για παράδειγμα, μην τους αποκαλέσετε «τρελούς» ή «παλαβούς»).

3.3 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ Α΄ ΒΨΥ - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ, ΑΚΟΥΣΤΕ ΚΑΙ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΤΕ

Οι τρεις βασικές αρχές των Α΄ ΒΨΥ συνοψίζονται στα εξής: παρατηρήστε, ακούστε και διασυνδέστε. Αυτές οι βασικές αρχές θα σας καθοδηγήσουν για το πώς να εξετάζετε και να εισέρχεστε με ασφάλεια σε τόπο όπου μαιίνεται μια κρίση, να προσεγγίζετε άτομα που πλήττονται και να κατανοείτε τις ανάγκες τους και να τα διασυνδέετε με υποστήριξη σε πρακτικό επίπεδο και πληροφορίες (βλ. τον παρακάτω πίνακα).

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

- » Κάντε έλεγχο ασφαλείας.
- » Παρατηρήστε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες.
- » Παρατηρήστε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.



ΑΚΟΥΣΤΕ

- » Προσεγγίστε άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη.
- » Ρωτήστε για τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους.
- » Ακούστε τους και βοηθήστε για να αισθανθούν ηρεμία.



ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΤΕ

- » Βοηθήστε με την κάλυψη των βασικών αναγκών και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.
- » Βοηθήστε στη διαχείριση προβλημάτων.
- » Ενημερώστε.
- » Βοηθήστε για τη σύνδεση με τα προσφιλή πρόσωπα και τις υπηρεσίες κοινωνικής υποστήριξης.



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ

- » Κάντε έλεγχο ασφαλείας.
- » Παρατηρήστε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες.
- » Παρατηρήστε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.



ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΩΣ ΧΡΗΣΟΥΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΚΡΙΣΗ (ΒΛΕΠΕ ΕΝΟΤΗΤΑ 3.5)

- » Παιδιά - συμπεριλαμβανομένων των εφήβων - ειδικά εκείνα που αποχωρίστηκαν από τους φροντιστές τους, μπορεί να χρειάζονται προστασία από την κακοποίηση και την εκμετάλλευση. Επίσης, ενδέχεται να χρειάζονται φρονάδα από τον περίγυρό τους και βοήθεια για να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες.
- » Άτομα με προβλήματα υγείας ή σωματική και ψυχική αναπηρία, μπορεί να χρειαστούν ειδική βοήθεια για να φτάσουν σε ένα ασφαλές μέρος, να προστατευθούν από την κακοποίηση και να έχουν πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη και άλλες υπηρεσίες. Αυτή η κατηγορία μπορεί να περιλαμβάνει αδύναμα ηλικιωμένα άτομα, έγκυες γυναίκες, άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, ή άτομα με προβλήματα όρασης/ακοής.
- » Άτομα που κινδυνεύουν να υποστούν διακρίσεις ή βία, όπως οι γυναίκες ή άτομα που ανήκουν σε συγκεκριμένες εθνοτικές ομάδες, μπορεί να χρειάζονται ειδική προστασία για να είναι ασφαλείς εν μέσω της κρίσης, και υποστήριξη, ώστε να αποκτήσουν πρόσβαση σε διαθέσιμη βοήθεια.



ΑΚΟΥΣΤΕ

- » Προσεγγίστε άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη.
- » Ρωτήστε για τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους.
- » Ακούστε και βοηθήστε για να αισθανθούν ηρεμία.



ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

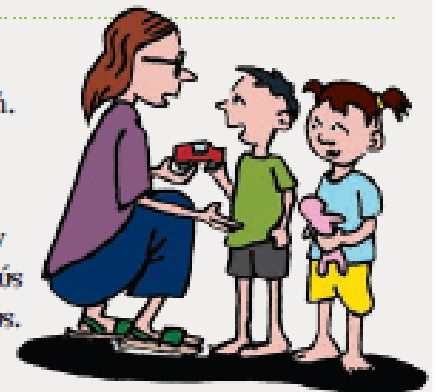


Βρέφη

- » Διατηρήστε τα ζεστά και ασφαλή.
- » Κρατήστε τα μακριά από δυνατούς θορύβους και το χάος.
- » Δώστε τους αγκαλιές και χάδια.
- » Τσιπστε τα και βάλτε τα για ύπνο τακτικά, εάν είναι εφικτό.
- » Μιλήστε τους με ήρεμη και απαλή φωνή.

Μικρά παιδιά

- » Δώστε τους επιπλέον χρόνο και προσοχή.
- » Υπενθυμίζετε τους συχνά ότι είναι ασφαλή.
- » Εξηγήστε τους ότι δεν ευθύνονται για τα δυσάρεστα πράγματα που συνέβησαν.
- » Αποφύγετε την απομάκρυνση των μικρών παιδιών από τους φροντιστές, τους αδελφούς και τις αδελφές, και τους αγαπημένους τους.
- » Σεβαστείτε τις συνήθειες και το πρόγραμμά τους, όσο το δυνατόν περισσότερο.
- » Δώστε απλές απαντήσεις για το τι συνέβη, χωρίς φορμακικές λεπτομέρειες.
- » Αφήστε τα να μένουν κοντά σας, αν είναι φοβισμένα.
- » Να είστε υπομονετικοί με τα παιδιά που ξεκινούν να παρουσιάζουν συμπεριφορές που είχαν όταν ήταν μικρότερα, όπως το πιπίλισμα του αντίχειρά τους ή το βρέξιμο του κρεβατιού.
- » Παρέχετε τη δυνατότητα να παίζουν και να χαλαρώσουν, αν είναι εφικτό.



ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ (συνέχεια)

Μεγαλύτερα παιδιά και έφηβοι

- » Δώστε τους τον χρόνο και την προσοχή σας.
- » Βοηθήστε τους να ακολουθήσουν τις συνήθειές τους.
- » Δώστε στοιχεία για το τι συνέβη και εξηγήστε τι συμβαίνει τώρα.
- » Επιτρέψτε τους να είναι στεναχωρημένοι. Μην περιμένετε να είναι σκληροί.
- » Ακούστε τις σκέψεις και τους φόβους τους, χωρίς να είστε επικριτικοί.
- » Ορίστε σαφείς κανόνες και προσδοκίες.
- » Ρωτήστε τους για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν, στηρίξτε τους και συζητήστε ποιος είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος για να μην υποστούν ζημία.
- » Ενθαρρύνειέ τους και δώστε τους ευκαιρίες, για να φανούν χρήσιμοι.

