

Prva psihološka pomoć

Prva psihološka pomoć (PPP) predstavlja prilagođeni pristup pružanja pomoći neposredno nakon izlaganja traumatskom događaju. Ova vrsta pomoći podrazumeva strategije koje redukuju inicijalni distress uzrokovan traumatskim događajima, podstiču kratkoročno i dugoročno adaptivno funkcionisanje i efikasnije načine prevladavanja stresa. Jedan od prioriteta u hitnom reagovanju jeste zaštita i unapređenje mentalnog zdravlja i postizanje psihosocijalne dobrobiti.

Principi i tehnike Prve psihološke pomoći zadovoljavaju četiri osnovna standarda:

1. Smanjivanje rizika od posledica trauame i povećavanje psihološke otpornosti
2. Praktičnost i primenljivost na terenu
3. Prilagođenost svim starosnim grupama
4. Fleksibilnost i socio-kulturološka prilagodljivost

Prva psihološka pomoć obezbeđuje instrukcije za osam osnovnih akcija:

1. Uspostavljanje kontakta i poverljivog odnosa sa osobom kojoj se pomoć pruža - neintruzivna, praktična briga i podrška-
2. Obezbeđivanje sigurnosti i udobnosti – obezbeđivanje trenutne fizičke sigurnosti, davanje potrebnih informacija o datoj situaciji i raspoloživim vrstama pomoći i službi, obezbeđivanje fizičkog komfora, sprečavanje daljeg povređivanja. Krucijalno za uspostavljanje obostranog poverenja je stvaranje »sigurnog« okruženja.
3. Uspostavljanje stabilizacije – podrška, smirivanje, uspostavljanje doživljaja predvidljivosti i kontrole;
4. Dobijanje informacija od osobe kojoj se pomoć pruža – istražuje se »priča o traumi« i terapeut pokušava da uspostavi poverenje i otvorenost gde on sluša empatski i neprosuđujuće, bez pritiska. Iako PPP uključuje sposobnost da se slušaju ljudske priče, to nije pritisak na ljude da nam pričaju njihova osećanja ili reakcije na događaj. Značajne informacije su priroda i težina traume, separacija, gubitci, osećanja, prethodne psihičke i

fizičke bolesti i korišćenje lekova, korišćenje alkohola ili druga, prethodna traumatska iskustva. Ne treba insistirati na detaljima o traumi, tzv. »psihološkom debriefingu«, koji može da dovede do dodatne traumatizacije pacijenta;

5. Pružanje praktične pomoći – identifikovanje trenutnih potreba;

6. Povezivanje sa socijalnom podrškom – najznačajnije za traumatizovan osobu predstavlja obezbeđivanje kontakta sa članovima porodice, prijateljima, osobama od poverenja;

7. Davanje informacija o strategijama za prevladavanje stresa – obezbeđivanje informacija o reakcijama na stres - prepoznati i objasniti normalne načine reagovanja na stres i traumu, koji ne treba da budu shvaćeni kao abnormalni ili patološki, u kontekstu visoko zahtevnih novonastalih životnih prilika, normalizacija situacije, davanje osnovnih informacija o mogućim načinima prevladavanja stresa, učenje jednostavnim tehnikama relaksacije

8. Povezivanje sa raspoloživim službama za pružanje pomoći – direktno upućivanje na specijalizovane službe za pomoć odraslima, deci, kao i osobama starije životne dobi, promovisanje kontinuiteta u svim relacijama pružanja pomoći. PPP pomaže ljudima da im bude bolje dugoročno ukoliko se osećaju sigurno, povezani sa drugima, misle i sa nadom: imaju pristup socijalnoj, fizičkoj i emocionalnoj podršci: povrate osećaj kontrole tako što su sposobni da pomognu sebi.

Objasniti im da drugima mogu pomoći samo ako se oni osećaju dobro i zdravo.