

# Pierwsza pomoc psychologiczna dla wszystkich (PFA)



Wsparcie osób w następstwie sytuacji kryzysowych

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2016

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2016

- Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego jest dorocznym wydarzeniem mającym na celu:
  1. Podnoszenie świadomości zagadnień dotyczących zdrowia psychicznego na świecie
  2. Mobilizację wysiłków na rzecz zdrowia psychicznego
- Problemy ze zdrowiem psychicznym są niezwykle istotnym problemem na całym świecie ze względu na ich wpływ na prawa człowieka oraz na jakość życia osób dotkniętych chorobą i ich rodzin
- Hasło tegorocznej edycji: **Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA)**



# Pierwsza pomoc psychologiczna: Przewodnik dla pracowników terenowych

- Publikacja WHO  
[http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/en/](http://www.who.int/mental_health/emergencies/en/)
- Opracowana we współpracy WHO z organizacjami pozarządowymi (NGO)
- Zaaprobowana przez 24 organizacje ONZ / międzynarodowe organizacje NGO
- Dostępna w wielu językach

# Zarys

- Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA)
  - Natychmiastowe wsparcie psychospołeczne w następstwie sytuacji kryzysowej
- Czym jest PFA?
- PFA – kto, gdzie i kiedy?
- Jak pomagać odpowiedzialnie?
- Zasady działania: Patrz ~ słuchaj ~ działaj
- Jak rozmawiać i działać?
- Wsparcie osób wymagających szczególnej uwagi
- Dbanie o siebie i członków zespołu
- Budowanie potencjału PFA w zakresie przygotowania i odpowiedzi na katastrofy
- Zasoby PFA (tłumaczenia, adaptacje, internetowe grupy dyskusyjne)

# Sytuacje kryzysowe

- Sytuacje kryzysowe, zarówno indywidualne jak i na dużą skalę,
  - występują we wszystkich społecznościach na świecie
    - Sytuacje kryzysowe na dużą skalę obejmują katastrofy naturalne, konflikty zbrojne, ataki terrorystyczne, epidemie chorób, masowe przesiedlenia ludności i społeczności
    - Sytuacje indywidualne, takie jak wypadek, rabunek czy napaść, dotyczą jednej lub kilku osób
- Mają fizyczne, społeczne i emocjonalne konsekwencje dla dotkniętych nimi osób

# PFA: Natychmiastowe wsparcie psychospołeczne

- PFA to ważne i natychmiastowe wsparcie psychospołeczne dla osób dotkniętych sytuacją kryzysową
  - PFA, podobnie jak pierwsza pomoc medyczna, sama w sobie nie jest wystarczająca
- Bezpośrednio po sytuacji kryzysowej, osobami udzielającymi pomocy są często członkowie rodziny, sąsiedzi, nauczyciele, członkowie społeczności lokalnej i różnego rodzaju ratownicy (zespoły ratownictwa medycznego, policja, strażacy)
- Termin „PFA” pochodzi z lat 40., ale jego użycie wzrasta w kontekście współczesnych sytuacji

# Przykłady osób uczących się PFA

- Europa: psychospołeczny personel pomocniczy miejscowych organizacji Surinam i Ameryka Łacińska: policja, strażacy, pielęgniarki Irak: przedstawicielstwo komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR)
- Zachodni Brzeg/Strefa Gazy: członkowie rodzin, personel pomocy humanitarnej Sudan: psychiatry, psycholodzy, personel ratunkowy
- Sri Lanka: pracownicy organizacji pozarządowych i rządowych, mieszkańcy lokalnych wsi
- Internetowy kurs WHO „Wdrażanie Zdrowia Psychicznego i Wsparcia Psychospołecznego (MHPSS) w sytuacjach kryzysowych”: pracownicy organizacji humanitarnych
- Menedżerowie ONZ/NGO organizacji pomocy humanitarnej w celu wsparcia własnego personelu
- Japonia: siły obrony narodowej, policja, personel ambasady
- Afryka Zachodnia: personel medyczny, pracownicy zajmujący się pogrzebami ofiar eboli, rodziny Europa Środkowo-Wschodnia: doradcy szkołach międzynarodowych



© WHO / Agata Grzybowska/RATS Agency



World Health  
Organization

# Czym jest PFA?

---

Humanitarna, oddana i praktyczna pomoc ludziom, którzy doświadczyli ostatnio znacznego stresu:

- Nieinwazyjna, praktyczna opieka i wsparcie
- Oszacowanie potrzeb i problemów
- Pomoc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb życiowych (jedzenie, woda)
- Słuchanie, ale bez nakłaniania do mówienia
- Zapewnienie wsparcia emocjonalnego i pomoc w zachowaniu spokoju
- Pomoc w dostępie do informacji, usług i wsparcia społecznego
- Ochrona ludzi przed dalszą krzywdą



# Czym PFA NIE jest?

- NIE jest przeznaczona wyłącznie dla profesjonalistów
- NIE jest profesjonalną pomocą psychologiczną
- NIE jest interwencją kliniczną lub psychiatryczną (choć może być częścią dobrej opieki klinicznej)
- NIE jest “debriefingiem psychologicznym”
- NIE jest proszeniem ludzi o przeanalizowanie wydarzeń lub ich uporządkowanie w czasie
- NIE jest wywieraniem presji na ludzi, żeby opowiedzieli swoją historię, ani wypytywaniem o ich samopoczucie czy o to, co się wydarzyło

# Dlaczego PFA?

- Na dłuższą metę ludzie radzą sobie lepiej, jeśli...
  - Czują się bezpieczni, związani z innymi, spokojni i pełni nadziei
  - Mają dostęp do wsparcia społecznego, fizycznego i emocjonalnego
  - Pomagając sobie odzyskują poczucie kontroli



# PFA: Kto, gdzie i kiedy?

- **Kto** może skorzystać z PFA?
  - Chłopcy, dziewczęta, kobiety i mężczyźni, którzy doświadczyli niedawno sytuacji kryzysowej i cierpienia
  - Niektóre osoby, na przykład osoby z urazami zagrażającymi życiu lub niezdolne do opieki nad sobą lub swoimi dziećmi, potrzebują dodatkowego wsparcia poza PFA

- **Kiedy** PFA jest wskazana?

- U osób dotkniętych cierpieniem, zwykle bezpośrednio po sytuacji kryzysowej

- **Gdzie** powinno się dostarczać PFA?

- W bezpiecznym miejscu dla osoby pomagającej i osoby poszkodowanej, najlepiej ze stosowną do sytuacji prywatnością

# Jak pomagać odpowiedzialnie?

- Dostosuj swoje działania do kultury, z której pochodzi dana osoba
- Szanuj bezpieczeństwo, godność i prawa
  - Bezpieczeństwo: nie narażaj ludzi na dalszą krzywdę, zapewnij im (w miarę możliwości) jak największe bezpieczeństwo i ochronę przed dalszą krzywdą fizyczną lub psychiczną
  - Godność: traktuj ludzi z szacunkiem i zgodnie z ich normami kulturowymi i społecznymi
  - Prawa: działaj wyłącznie w najlepszym interesie osób, zapewniaj im dostęp do bezstronnej pomocy, bez dyskryminacji, pomagaj im w dochodzeniu swoich praw i dostępie do wsparcia
- Bądź świadomy innych środków reagowania w sytuacjach kryzysowych
- Opieka dla opiekunów: zadbaj o siebie i członków zespołu

# Odpowiedzialna pomoc: Wytyczne w zakresie etyki

## Co należy robić

- Bądź szczery i godny zaufania.
- Uszanuj prawo osoby do podejmowania własnych decyzji.
- Miej świadomość własnych uprzedzeń i nie kieruj się nimi.
- Wyjaśnij ludziom, że nawet jeśli odmówią pomocy teraz, nadal będą mogli uzyskać ją w przyszłości.
- Uszanuj prywatność i dochowaj tajemnicy po wysłuchaniu czyjeś historii.
- Zachowuj się stosownie do kultury, wieku i płci danej osoby.

## Czego nie należy robić

- Nie nadużywaj swojej pozycji.
- Nie proś o pieniądze ani o przysługę w zamian za pomoc.
- Nie składaj fałszywych obietnic ani nie podawaj fałszywych informacji.
- Nie wyolbrzymiaj swoich umiejętności.
- Nie zmuszaj ludzi do przyjęcia pomocy i nie bądź nachalny.
- Nie nakłaniaj ludzi do opowiedzenia Ci swojej historii.
- Nie dziel się ich historią z innymi osobami.
- Nie oceniaj ludzi na podstawie ich działań lub uczuć.



World Health  
Organization

# Zasady działania PFA

Przygotowanie

---

Obserwacja






Słuchanie



Działanie



# Zasady działania PFA

<b>Przygotowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Zdobądź wiedzę o sytuacji kryzysowej.</li><li>•Dowiedz się o dostępnych usługach i wsparciu.</li><li>•Zapoznaj się z kwestiami bezpieczeństwa i ochrony.</li></ul>
<b>Obserwacja</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>•Zwróć uwagę na bezpieczeństwo.</li><li>•Wypatruj osób wymagających natychmiastowej pomocy w zaspokojeniu podstawowych potrzeb.</li><li>•Wypatruj osób w stanie cierpienia.</li></ul>
<b>Słuchanie</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>•Nawiąż kontakt z osobami potrzebującymi wsparcia.</li><li>•Zapytaj je o ich potrzeby i obawy.</li><li>•Wysłuchaj ich i pomóż im odzyskać spokój.</li></ul>
<b>Działanie</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>•Pomóż ludziom w zaspokojeniu podstawowych potrzeb i w dostępie do informacji.</li><li>•Pomóż im uporać się z problemami.</li><li>•Dostarcz im informacji.</li><li>•Pomóż w kontakcie z bliskimi i uzyskaniem wsparcia socjalnego.</li></ul>


# Dobra komunikacja: Jak rozmawiać i działać?



- Postaraj się znaleźć ciche miejsce do rozmowy i ograniczyć zewnętrzne czynniki rozpraszające.
- Bądź blisko, ale zachowaj odpowiedni dystans w zależności od wieku, płci i kultury osoby.
- Zasygnalizuj im, że rozumiesz co mówią, np. kiwając głową i bądź uważny
- Bądź cierpliwy i spokojny.
- Przekaż rzetelne informacje, JEŚLI je posiadasz. Bądź szczery w kwestii tego, co wiesz, a czego nie wiesz. „*Nie wiem, ale postaram się zdobyć informacje na ten temat.*”
- Przekazuj informacje w zwięzły i łatwy do zrozumienia sposób.
- Zaakceptuj ich uczucia oraz straty lub ważne wydarzenia, którymi się dzielą, takie jak utrata domu lub śmierć bliskiej osoby. „*Jest mi ogromnie przykro...*”
- Szanuj prywatność  
Dochowaj tajemnicy po wysłuchaniu czyjejś historii, zwłaszcza gdy zawiera ona prywatne wydarzenia.
- Doceń mocne strony osoby i sposób, w jaki sobie poradziła.



# Dobra komunikacja: Czego NIE mówić i NIE robić

- Nie nakłaniaj osób do opowiedzenia Ci swojej historii.
- Nie przerywaj i nie ponaglaj ich w trakcie mówienia.
- Nie wyrażaj swojej opinii na temat ich sytuacji, po prostu słuchaj.
- Nie dotykaj osoby, jeśli nie jesteś pewien, że jest to właściwe.
- Nie oceniaj jej zachowań i uczuć. Nie mów... „Nie powinieneś/powinnaś czuć się w ten sposób” lub „Masz
- Nie podawaj nieprawdziwych informacji, jeśli czegoś nie wiesz.
- Nie używaj terminologii technicznej.
- Nie opowiadaj historii innych osób.
- Nie mów o swoich problemach.
- Nie składaj fałszywych obietnic i nie dawaj fałszywych zapewnień.
- Nie czuj się w obowiązku rozwiązać za nich wszystkie problemy.
- Nie odbieraj im siły i poczucia  World Health Organization są w stanie zatroszczyć się o

# Osoby wymagające specjalnej uwagi (poczucia bezpieczeństwa i dostępu do usług)

- Dzieci i młodzież
  - W szczególności oddzieleni od opiekunów
- Osoby ze schorzeniami i niepełnosprawnością
  - Osoby niemobilne lub cierpiące na przewlekłą chorobę, upośledzenie słuchu/wzroku (głuche lub niewidome) lub z poważnymi zaburzeniami psychicznymi
  - Osoby starsze, kobiety w ciąży lub karmiące
- Osoby narażone na dyskryminację lub przemoc
  - Kobiety, osoby z określonych grup etnicznych lub wyznaniowych, osoby niepełnosprawne umysłowo



# Zadbaj o siebie i swój zespół



- Przed:
  - Czy jesteś gotowy do pomocy?
  - Czy jesteś związany z grupą lub organizacją zapewniającą bezpieczeństwo i koordynację?
- W trakcie:
  - Jak zadbać o zdrowie fizyczne i emocjonalne?
  - Jak poznać swoje ograniczenia?
  - Jak Ty i Twoi koledzy możecie się wzajemnie wspierać?
- Po:
  - Jak poświęcić czas na odpoczynek, regenerację i refleksję?

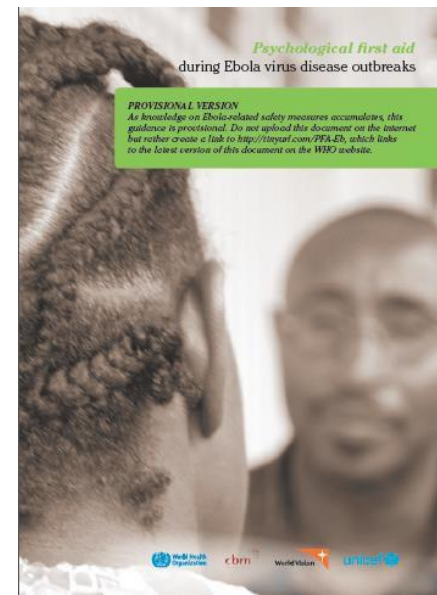
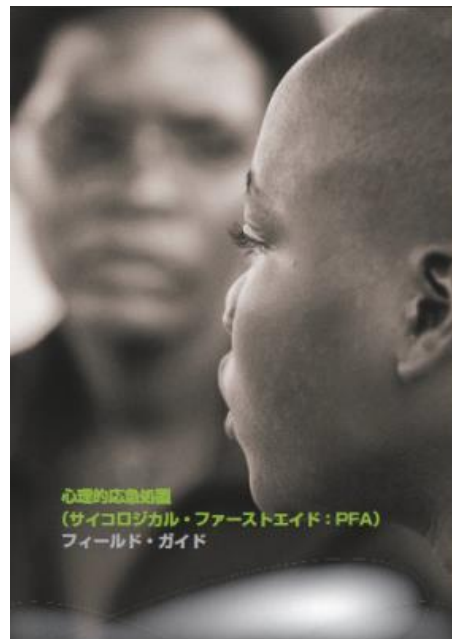
# Budowanie potencjału PFA: Gotowość i reagowanie na klęski i katastrofy

- Wdrożenie nowych pracowników PFA ma miejsce w niemal wszystkich częściach świata z różnymi typami ludzi
- Ujednolicone normy i metody postępowania dla wielu agencji humanitarnych



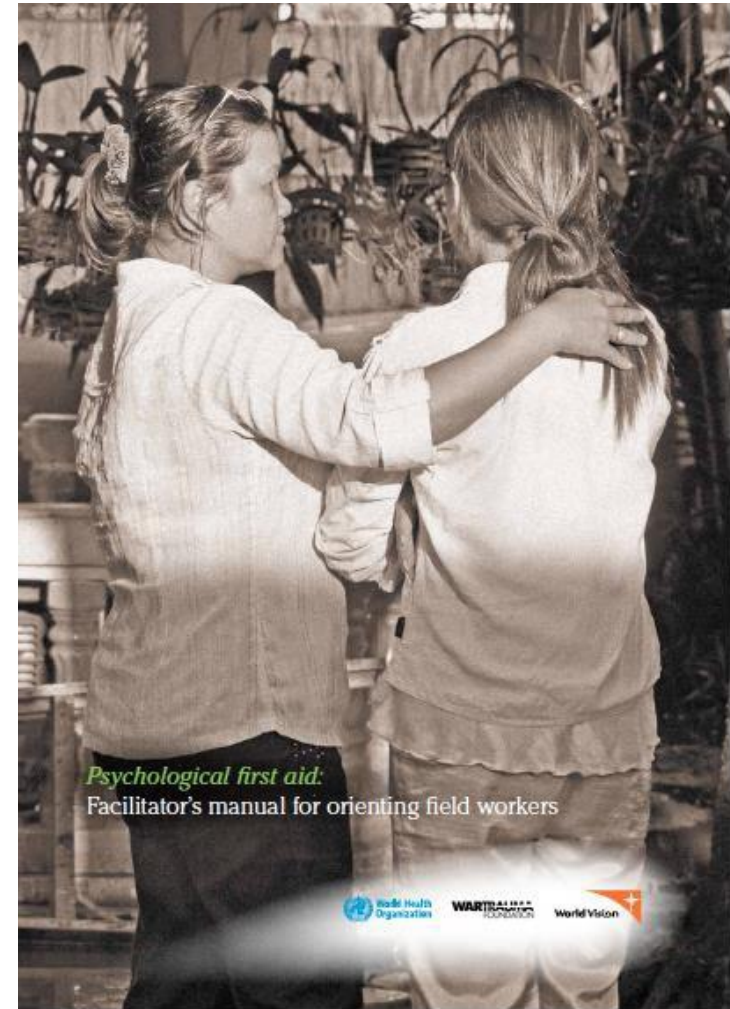
# Adaptacje i zasoby w językach lokalnych

- 20 tłumaczeń dostępnych na stronie internetowej WHO:
  - arabski, chiński, niderlandzki, angielski, perski, francuski, niemiecki, grecki, japoński, kiswahili, koreański, portugalski, rumuński, rosyjski, syngaleski, słoweński, hiszpański, tamilski, turecki, urdu
  - Przewodnik PFA i podręcznik dla koordynatorów na potrzeby wybuchu epidemii wirusa Ebola



# Podręcznik dla koordynatorów PFA

- Podręcznik PFA i zestaw slajdów dostępne są na stronie internetowej WHO
- Programy półdniowe i całodniowe
  - Listy kontrolne dla organizatorów
  - Wdrożenie pracowników krok po kroku
  - Slajdy i materiały informacyjne
- Zajęcia edukacyjne dotyczące różnych kultur i krajów na całym świecie



# Zasoby internetowe

- Pomocnicy PFA mogą dołączyć do globalnej sieci działaczy na edukacyjnym forum internetowym na <http://mhps.net>
- Znajdź najnowsze zasoby i szkolenia PFA
- Podziel się wiedzą i doświadczeniem z różnych regionów i sytuacji kryzysowych

## Szkolenia i adaptacja PFA

*Grupa publiczna, 151 członków, aktywna 1 tydzień, 3 dni temu*

Ta grupa służy do wymiany materiałów i doświadczeń związanych ze szkoleniem w zakresie niesienia pierwszej pomocy psychologicznej oraz dostosowywania zasobów i podejść szkoleniowych do różnych kontekstów kulturowych, grup szkoleniowych i sytuacji.

Dołącz, jeśli obecnie pracujesz nad dostosowaniem i wdrażaniem szkolenia PFA, i podziel się swoimi doświadczeniami i materiałami.

# Godność a zdrowie psychiczne: PFA dla wszystkich

- PFA może być niesiona zarówno przez profesjonalistów, jak i nieprofesjonalistów
- Każdy, kto doświadczył sytuacji kryzysowej powinien mieć dostęp do PFA w ramach spektrum działań dotyczących wsparcia zdrowia psychicznego i psychospołecznego
- PFA jest szeroko stosowana przez rządy, ONZ i organizacje pozarządowe do przygotowania i reagowania na katastrofy
- Zasoby są dostępne bezpłatnie i dostosowane do języków i warunków lokalnych:

[http://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)



World Health  
Organization