

Психолошка подршка у ванредним околностима

Марија Перић, стручни сарадник – психолог

ПУ „Бамби“ Параћин

На којим изворима информација се занима ова едукација?

- Искуство пружања психолошке подршке током поплава 2014.
- Обука „Психолошка помоћ у катастрофама“, Ана Влајковић, 18. 09. 2014.
- Искуство пружања психолошке прве помоћи у оквиру пројекта Voluntary Service Overseas и UNICEF – а у Етиопији
- Psychology First Aid, Save the Children Denmark, 2013.

Психолошка прва помоћ – зашто?

- Психолошка прва помоћ (у наставку: ППП) доприноси умањивању или спречавању јављања озбиљнијих последица по ментално здравље деце након катастрофа којима су изложена.
- Према неким ауторима уколико изостану мере добро осмишљене психолошке подршке, 50% или више погођених одређеном катастрофом развиће анксиозност, пост – трауматски стресни поремећај, пролонгирану депресију и емоционалне сметње у функционисању.

Психолошка прва помоћ – ко може да је пружи?

- Осим професионалаца у области менталног здравља, сви они који су у најнепосреднијем контакту са децом и родитељима током катастрофе (васпитачи, наставници, медицинске сестре, сарадници других профила итд) уколико имају основна знања како пружити ППП, могу бити од великог значаја када се ради о првом нивоу реаговања на катастрофу.
- Ову врсту подршке, којој је циљ смиривање и препознавање приоритетних потреба детета у датој ситуацији, никако не треба заменити за психолошку подршку коју пружају професионалци у области менталног здравља.

Психолошка прва помоћ – када?

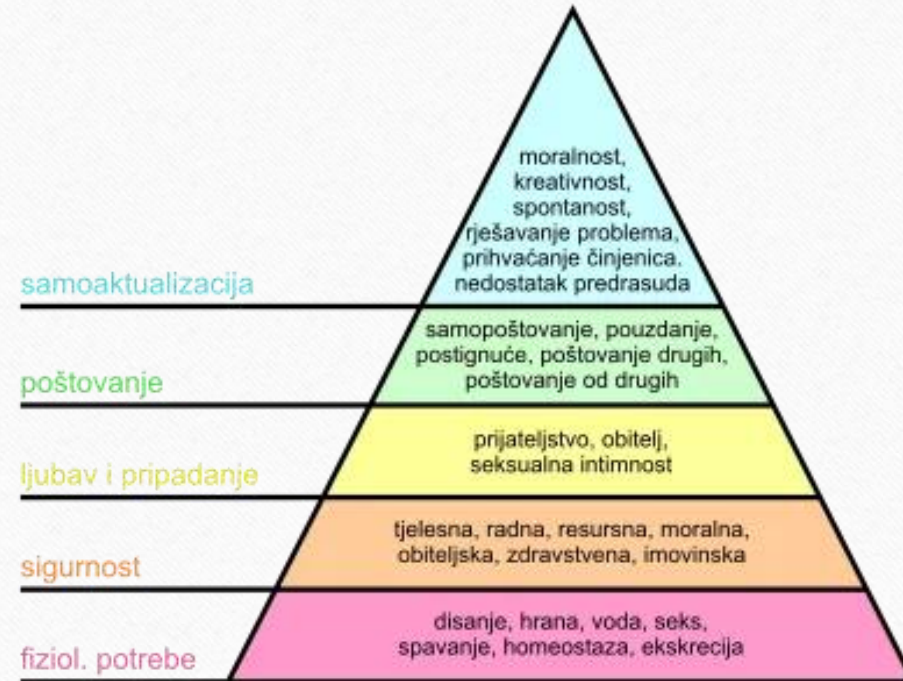
- ППП је најефикаснија уколико се пружи непосредно након трауматског догађаја, али и неколико недеља или месеци након катастрофе.
- Ова врста подршке се пружа на било ком месту и од ње добробит могу да имају не само деца већ и њихови родитељи, као и они коју ту подршку пружају.

ППП и хијерархија потреба

- ППП узима у обзир хијерархијски концепт потреба који је дефинисао Абрахам Маслов 1943. у чланку *Теорија људске мотивације*.

Према овој теорији неопходно је задовољити хијерархијски ниже потребе, да би се активирале оне које су више (нпр. не можете се остваривати у својој професији ако осећате глад).

Масловљева хијерархија потреба



Модел пружања ППП у осам корака

- Овај модел је осмишљен као оквир у којем они који пружају ППП могу да се крећу.
- Кораци нису линеарни, тако да по потреби могу да се прескачу и користе у складу са захтевима дате ситуације (нпр. први корак је представљање онима којима је подршка потребна. Ово се односи на ППП која се пружа нпр. у камповима. Овај корак нама у актуелној ситуацији није потребан).

ППП у осам корака

1. Представљање и успостављање контакта
2. Обезбеђивање сигурности и утехе
3. Стабилизација
4. Прикупљање информација о актуелним потребама
5. Практична помоћ
6. Социјална подршка
7. Информације о начинима суочавања са тешкоћама
8. Упућивање на специјализоване видове подршке

ППП – представљање и успостављање контакта

- Приликом успостављања и одржавања контакта увек се држимо следећих приципа:
 1. Будите стрпљиви
 2. Обраћајте се са саосећањем и поштовањем према другом
 3. Будите фокусирани и незитивни према оном ко вам износи тегобе
 4. Прихватите и охрабрите показивање емоција
 5. Понудите наду

ППП – обезбеђивање сигурности и утехе

- Физичка сигурност – нпр. физичко сигурно окружење је оно у којем дете није изложено телевизијским садржајима о вирусу
- Информисање родитеља о доступним начинима подршке – нпр. контакт телефон стручне службе установе
- Саветујте обезбеђивање сигурног и смиреног окружења – нпр. саветовати узнемираног родитеља да се повуче из социјалног контакта са дететом док се не смири

ППП - стабилизација

- Стабилно окружење је оно у којем деца имају кров над главом, доступну храну и воду. Уколико знате да некој од породица ово недостаје, упутите родитеље на бројеве телефона установа, штабова и кол-центра које могу да им помогну у датој ситуацији.
- Такође, ово подразумева стабилно породично окружење. Уколико знате да је то уздрмано у датој ситуацији, упутите родитеље на службе које могу да им помогну.
- У циљу стабилизације, потребно је обезбедити свакодневну рутину.

ППП – прикупљање информација о актуелним потребама

- Уколико вам се родитељ обрати поводом специфичних сметњи у функционисању детета код куће (тешкоће са спавањем, умокравање, повлачење итд), прикупите што је могуће више информација (колико дуго трају тешкоће, када се јављају, на који начин ометају функционисање детета...).
- Осигурајте очување приватности родитеља и детета који вам се обраћају.
- Уколико тешкоћа не јењава и након саветовања, упутите родитеља на контакт стручне службе установе.

ППП – практична помоћ

- У оквиру пружања практичне помоћи предузмите следеће кораке:
 1. Идентификујте које су приоритетне потребе детета.
 2. Класификујте потребе користећи Масловљеву пирамиду потреба.
 3. Направите план задовољавања потреба детета са родитељем, а по потреби укључите стручног сарадника.
 4. Реализујте план и пратите његово остваривање.

ППП – социјална подршка

У социјалну подршку спадају све оне активности које ћете путем вајбер група реализовати са родитељима и децом, нарочито активности које ће омогућити осећај дететовог припадања групи вршњака.

ППП - Информације о начинима суочавања са тешкоћама

- Начини суочавања које свако од нас може да практикује и које ви можете да саветујете родитељима као стратегије које они могу пренети деци су:
 - Личне стратегије: бити активан, имати структуру, контролисати своје емоције кроз дисање, записивање, разговор, за млађу децу – дозволити сва понашања која пружају утеху (спавање и разговор са лутком и сл).
 - Породичне стратегије: толеранција и прихватање, разговор са укућанима, одржавање постојећих породичних улога, оснаживање родитеља којима је то потребно
 - Стратегије у заједници: локални извори подршке

ППП – упућивање на специјализоване ВИДОВЕ ПОДРШКЕ

- Уколико приликом прикупљања информација закључите да дете:
 - Има акутан медицински проблем
 - Има акутан проблем у менталном функционисању
 - Има погоршање претходно пријављеног стања
 - Изложено је занемаривању и другим видовима злостављања
 - Наставља да има тешкоће у функционисању и након саветовања

Информације о томе достављајте стручном сараднику прво телефонски, а затим и у краткој писаној форми са описом ситуације и онога што сте предузели.

Организација ППП у ПУ Бамби по корацима:

- На основу датих смерница у овој презентацији, а у својим вајбер групама пружате подршку родитељима и деци по потреби.
- Обезбеђујете приватност родитељима којима је потребна подршка приликом размене информације.
- У своје вајбер групе са родитељима сваке недеље остављате препоруке о психолошкој подршци и друге важне информације које даје стручни сарадник, а које вам прослеђује главни васпитач.
- Упућујете стручном сараднику родитеље за које процените да им је потребна додатна подршка у датој ситуацији.
- Водите рачуна о свом функционисању! Уколико дође до сагоревања и потребна вам је подршка, обратите се стручном сараднику. Уколико ви нисте добро, ваша група неће имати адекватну подршку у овом периоду.