

# Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA)

Pierwszą pomoc psychologiczną można porównać do pierwszej pomocy w sytuacji zagrożenia życia. Każdy może nauczyć się jej udzielać!

## Czym jest pierwsza pomoc psychologiczna?

- sposobem na obniżenie stresu
- wsparciem w powrocie do równowagi
- oceną sytuacji i pomocą w zaspokojeniu podstawowych potrzeb
- ułatwieniem dostępu do informacji i dalszej pomocy



## Naturalne reakcje na kryzysową sytuację

- płacz, smutek, złość, poczucie winy
- poczucie zagubienia, czujność, stan gotowości
- drżenie ciała, napięcie
- poczucie pustki, wycofanie, odrętwienie
- chaos, bezradność, problem z prostymi czynnościami
- trudności z koncentracją, pamięcią, podejmowaniem decyzji
- trudności ze snem, apetytem

## LOOK (WNIKLIWIE OBSERWUJ)

Przyjrzyj się, zapytaj, **czy są zapewnione wszystkie podstawowe potrzeby** (woda, pożywienie, odpowiednie ubranie). Szczególną uwagę zwracaj na osoby, które wykazują silne reakcje lub potrzebują pomocy medycznej – poproś wówczas o wsparcie koordynatora.

## LISTEN (SŁUCHAJ UWAŻNIE)

**Zadbaj o komfort drugiej osoby**, słuchaj ale nie zmuszaj do mówienia, bądź spokojny/a, opanowany/a, spraw, by druga osoba czuła się obok Ciebie bezpiecznie.

**Nie oceniaj, nie przekraczaj granic.**

### Pomocne wskazówki:

- Przedstaw się, powiedz, że jesteś tu, by pomóc.
- Pozwól na wyrażanie emocji. Nie oceniaj, nie „naprawiaj”, towarzyszyć, akceptuj.
- Często w wypowiedzi używaj imienia osoby, której pomagasz.
- Przywracaj poczucie kontroli, np. zadawaj pytania typu: „Gdzie chciałbyś, żebyśmy usiadł/a/stanął/a?” „Jak mam się do ciebie zwracać”

## JAK MOŻESZ POMÓC: Zasada 3 L

### LINK (łączy)

**Bądź przewodnikiem!** Łącz potrzeby z rozwiązaniami. Poinformuj gdzie osoba, z którą rozmawiasz, może uzyskać konkretną pomoc. **Dziel się informacjami**, podstawową psychoedukacją i normalizuj wyżej opisane doświadczenia osoby w kryzysie. Powiedz: „To naturalna reakcja Twojego ciała na nienormlaną sytuację”

## NIE RÓB TEGO

- nie pocieszaj, nie mów, że wszystko będzie dobrze, że sytuacja szybko wróci do normy
- nie wpytuj o szczegóły traumatycznych przeżyć
- nie mów o swoich problemach, nie porównuj nikogo do siebie, nie dawaj „dobrych” rad
- nie mów rzeczy, których nie jesteś pewny, nie dawaj obietnic bez pokrycia
- nie naciskaj na rozmowę

**PAMIĘTAJ: Pierwsza Pomoc Psychologiczna to nie terapia!**



## SYTUACJE WYMAGAJĄCE WEZWANIA FACHOWEJ POMOCY:

- osoba nie wie gdzie jest, jaki jest dzień, miesiąc, rok
- osoba mówi, że zrobi sobie lub innej osobie krzywdę, że się zabije
- osoba nie odpowiada, jest w „zamrożeniu”, nie ma z nią kontaktu
- osoba wykonuje działania zagrażające sobie lub innym
- osoba widzi lub słyszy rzeczy, których nie ma
- osoba zagraża Twojemu bezpieczeństwu

**PAMIĘTAJ: BY DOBRZE ZADBAĆ O INNYCH, DBAJ O SIEBIE!**

