

УДК 159.922.7:37.015.3

DOI 10.31494/2412-9208-2022-1-3-205-214

FIRST PSYCHOLOGICAL AID FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ТА ПІДЛІТКАМ

Iryna YASTOCHKINA,

Candidate of Psychological
Sciences, Associate Professor

i.a.yastochkina@npu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1250-4794>

National Pedagogical Dragomanov
University,

✉ 9, Pyrohova street, Kyiv, 01601,
Ukraine

Ірина ЯСТОЧКІНА,

кандидат психологічних наук,
доцент

Національний педагогічний
університет імені
М. П. Драгоманова,

✉ вул. Пирогова, 9, м. Київ,
01601, Україна

Original manuscript received: November 04, 2022

Revised manuscript accepted: November 26, 2022

ABSTRACT

The concept of «psychological first aid» is revealed. First psychological aid is defined as «a set of general human support measures and practical psychological assistance to people who have been exposed to significant stressors». An important characteristic of psychological first aid is its simplicity. It is emphasized that psychological first aid includes both psychological and social support. Vulnerable groups that need special help in crisis conditions are listed, including children and adolescents. The main principles of providing psychological first aid are considered. Stress factors are described, factors from which people suffer in an extreme situation. Among the disorders of mental processes and signs of providing first psychological aid, the following are highlighted: disorders of cognitive function; disturbance of emotional response; disorganization; loss of ability to control one's behavior; violation of adaptation to the surrounding world; demoralization. Ethical rules for providing psychological first aid, as well as prohibitions in providing it, are considered. The tasks of psychological first aid are determined: to create a sense of security, connection with other people, peace and hope; promote access to social, physical and emotional support; to strengthen faith in the possibility of helping oneself and others. Elements of psychological first aid are listed, as well as four operational principles: prepare, observe, listen and connect. Psychological first aid covers humane, supportive measures to respond to the suffering of a person who may need support. The main features of a specialist, which should be present when communicating with persons who have experienced a stressful situation, are indicated. These are politeness, benevolence, tact, modesty, accuracy and obligation. The peculiarities of psychological communication in the provision of psychological first aid to children and adolescents are indicated. Risks for children and adolescents during the crisis are considered. The algorithm for providing psychological first aid to children and adolescents is described. The need to take care of the mental health of specialists who provide psychological first aid to children and adolescents is emphasized.

Key words: *psychological first aid, crisis situation, stress, stressful situation, children, teenagers.*

205

ICV 2021: 85.25

DOI 10.31494/2412-9208-2022-1-3

В екстремальних ситуаціях людина опиняється в зовсім нових і, як правило, несприятливих умовах життя. Реальність сьогодення стрімко змінюється, і людська психіка не встигає опрацьовувати нову інформацію, яка досить часто важлива для виживання. Уміння надавати першу психологічну допомогу є актуальною навичкою в нестабільних реаліях сьогодення. Особливо такої допомоги потребують діти та підлітки.

Досліджували та впроваджували технологічні аспекти надання першої психологічної допомоги вітчизняні науковці: С. Богданов, В. Бондаровська, Л. Гридковець, О. Залеська, А. Карачевський, О. Колесніченко, Т. Кульбачка, Я. Мацегора, І. Приходько, О. Романчук, Л. Царенко та ін. [1; 3; 4; 6; 8; 10].

Метою статті є теоретичний аналіз підходів до надання першої психологічної допомоги людині в кризовій ситуації; визначення особливостей першої психологічної допомоги дітям та підліткам.

Перша психологічна допомога (ППД) – «це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів» [10 : 6]. Її надання не передбачає значної професійної підготовки – достатньо знань, отриманих у рамках загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність [10 : 6; 5 : 1-2].

За визначенням ВООЗ, перша психологічна допомога – це «сукупність заходів психологічної підтримки та практичної допомоги людям, які страждають або відчувають потребу в чомусь» [6 : 51].

Перша психологічна допомога – «доказовий модульний підхід для допомоги дітям, підліткам, дорослим та сім'ям із безпосередніми наслідками від катастрофи чи тероризму. Алгоритм надання ППД розроблений для того, щоб зменшити вплив первинного дистресу, який спричинений травматичними подіями, а також сприяти коротко- та довготерміновим стратегіям функціонування та коупінгу» [4 : 11]. Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота [5].

Першу психологічну допомогу надають як одразу після травматичної події, так і через кілька годин після неї [11 : 14]. Перша психологічна допомога не вважає, що усі потерпілі люди мають значні проблеми із психічним здоров'ям або потребуватимуть довготривалих труднощів у відновленні [4 : 11]. Метою ППД є створення відчуття безпеки, яке необхідне людині, щоб пережити гостру реакцію на стрес; а в майбутньому попередити виникнення посттравматичного стресового розладу [11 : 14].

Науковці зазначають, що принципи й техніки ППД мають відповідати чотирьом основним стандартам: 1. «Відповідність науковим дослідженням щодо ризику та стійкості після травми. 2. Придатність та практичність у польових умовах. 3. Відповідність рівням розвитку людини впродовж життя. 4. Культурна поінформованість та гнучка подача» [4 : 11].

В Україні термін «перша психологічна допомога» частіше використовують, щоб описати заходи, надані фахівцями або людьми, хто

пройшов спеціальну підготовку або виявився поруч із тим, хто тільки-но пережив травматичну подію, у момент прояву в постраждалого гострого стану [6 : 51].

Перша психологічна допомога, незважаючи на свою назву, включає не лише психологічну, але й соціальну підтримку [7 : 5].

Особливо такої допомоги потребують люди, які перебувають у кризовому стані, або ті, хто тільки-но пережив чи переживає травматичну подію [6]. Вразливі групи, що потребують особливої допомоги в умовах кризи: діти та підлітки; особи з порушеннями здоров'я або обмеженими можливостями; люди, які зазнають ризику дискримінації та насильства [8 : 65].

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, надаючи першу психологічну допомогу необхідно дотримуватися таких основних принципів: «повага до безпеки, гідності та прав людини; адаптація власних дій до культурних традицій; поінформованість про інші заходи реагування на надзвичайну ситуацію; турбота про себе» [6 : 51; 7 : 14; 9 : 76].

Залежно від глибини впливу події на людину відчувається і потреба в першій психологічній допомозі. Ступінь впливу події, як правило, визначається як незначний, помірний або тяжкий. Здебільшого ППД надається при тяжкому впливі психотравмувальної події на людину. Саме оцінка поведінки постраждалого є вирішальною для винесення рішення про надання першої психологічної допомоги [10 : 6]. ППД визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання людини, яка може потребувати підтримки [5; 9].

Стресова ситуація характеризується суттєвими фізичними і психічними навантаженнями, різноманітними сильними подразниками, що порушують звичний перебіг життя (нещастя, зневажливе ставлення, незаслужені образи, неправда, втрати, несподівані перепони) або навпаки браком подразників (наприклад, переважають монотонність, самотність, малорухливість, інформаційний вакуум, ізоляція тощо) [2; 6 : 34].

Стресові чинники, характерні для екстремальної ситуації: високий рівень потенційної загрози для життя; тривала напружена діяльність; зatoryжне пригнічення основних біологічних і соціальних потреб; різкі й несподівані зміни умов життєдіяльності і професійної діяльності зокрема; важкі екологічні умови; відсутність контактів із близькими; проблеми в родині; неможливість змінити умови свого існування; міжособистісні конфлікти інтенсивні й тривалі; підвищена відповідальність за свої вчинки тощо [6 : 34].

Надаючи першу психологічну допомогу потерпілим, потрібно зважати на фактори, від яких страждає людина, опинившись в екстремальній ситуації: раптовість (чим менше очікується подія, то більше вона «руйнує» психіку); тривалість (чим довше перебуває людина в зоні екстремальної ситуації, то більше виснажується) [6 : 41-42].

Серед порушень психічних процесів внаслідок впливу екстремальної ситуації можна виділити: порушення когнітивної функції; порушення емоційного реагування; дезорганізацію; втрату здатності контролювати свою поведінку; порушення адаптації до оточуючого світу; деморалізацію [5 : 4-5].

Люди можуть по-різному реагувати на екстремальну подію. Реакціями на стресові ситуації, на думку науковців, можуть бути: «1. Фізичні симптоми (головний біль, тремтіння, надмірне відчуття втоми, втрата апетиту, біль у різних частинах тіла). 2. Пригнічений настрій, плач, сум, скорбота. 3. Тривожні передчуття, побоювання, що станеться щось дуже погане, страх. 4. Реакція здригання. 5. Безсоння, нічні жахи. 6. Дратівливість та злість. 7. Гнітюче почуття провини, сором (за те, що вижив, або за те, що не в змозі був допомогти чи врятувати інших). 8. Розгубленість, відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу, емоційне заціпеніння. 9. Замкненість у собі. 10. Відсутність реакції на інших людей поруч, людина взагалі не розмовляє. 11. Дезорієнтація у місці та часі (наприклад, людина не відповідає, як її звати, не знає, звідки вона або що трапилося). 12. Неспроможність подбати про себе і власних дітей (наприклад, постраждала людина відмовляється їсти та пити, не може ухвалювати прості рішення)» [7 : 26].

Перша психологічна допомога може здійснюватись у будь-якому відносно безпечному місці або місцях, де надається допомога постраждалим, включаючи медичні заклади, притулки, табори для переміщених осіб, заклади освіти, пункти роздачі їжі чи інші види допомоги. В ідеалі необхідно намагатися надати першу психологічну допомогу там, де за необхідності можна поговорити з людиною без стороннього втручання [10 : 9].

Надання ППД передбачає гуманну, підтримуючу та практичну допомогу людям, які опинилися в складних життєвих ситуаціях [7 : 5].

Визначені етичні правила надання першої психологічної допомоги, які означають захист безпеки, гідності та прав людини. Для надання ППД необхідно: бути чесним і гідним довіри, поважати право людей приймати власні рішення, усвідомлювати і відкидати власні упередження і забобони, дати зрозуміти людям, що навіть якщо відмовитися від допомоги зараз, можна звернутися за нею в майбутньому, дотримуватися конфіденційності та не допускати безпідставного розповсюдження персональних даних, отриманих від особи, поводитися з урахуванням особливостей культури, віку та статі постраждалих [10 : 9].

Людині, яка надає допомогу, забороняється зловживати своїм службовим становищем, вимагати гроші або послуги за надання допомоги, давати неправдиві обіцянки або надавати недостовірну інформацію, перебільшувати свої знання та вміння, нав'язувати свою допомогу, поводитися настирливо і безцеремонно, примушувати людей говорити про те, що з ними сталося, поширювати отриману інформацію особистого характеру, давати оцінку вчинкам і переживанням людей [10 : 9].

Серед основних завдань першої психологічної допомоги варто виділити: формувати відчуття захищеності, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнити віру в можливість допомогти собі (на індивідуальному рівні та на рівні громади) [5 : 2; 7 : 10].

ППД включає такі елементи: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінка потреб і проблем; надання допомоги в задоволенні основних потреб (наприклад, їжа, вода, інформація); слухати людей, не змушуючи їх говорити; заспокоювати людей; надання допомоги в отриманні інформації, налагодженні контакту зі службами та структурами соціальної підтримки; захистити людину від подальшого шкідливого впливу [5 : 2; 7 : 9].

ППД полягає в тому, щоб виявити людей, які потребують допомоги, зорієнтуватися в тому, які в них потреби, і допомогти задовольнити їх з дотриманням безпеки, захисту прав і гідності людей та етичних норм. Для цього ППД має чотири оперативні принципи – підготуватися, спостерігати, слухати і з'єднувати [8 : 34].

Перша психологічна допомога – це метод, якому можна навчити як фахівців, так і нефахівців, які здатні допомагати людям, постраждалим внаслідок стресової ситуації. Це можуть бути працівники та волонтери організацій з надання допомоги під час катастроф (що належать до сектору охорони здоров'я та інших немедичних секторів), медпрацівники, вчителі, члени громад, представники місцевих органів влади та інші. Для надання ППД помічникам не обов'язково мати досвід роботи в галузі психічного здоров'я чи психосоціальної підтримки. Бажано, щоб учасники мали час та готовність допомагати в кризових ситуаціях; були доступними, і їх можна було залучати для допомоги людям, що знаходяться у стані дистресу; були зв'язані з відомою організацією чи групою у випадку надання допомоги під час масштабної катастрофи (для їхньої безпеки та координування ефективного реагування) [9 : 8].

Для першої психологічної допомоги характерні: короткотривалість, невідкладність; надання підтримки безпосередньо на місці виникнення гострого стану (або в безпосередній близькості від нього); передбачуваність результатів допомоги; заходи, спрямовані на досягнення конкретних результатів (захист від подальшого травмування, стабілізація психічного стану потерпілого, оцінка його нагальних потреб та проблем, практичне задоволення базових потреб (вода, їжа, сон), інформування щодо ситуації та стратегій поліпшення функціонування, допомога у встановленні зв'язку з близькими, членами родини чи спільнотами, що можуть надати підтримку, інформування щодо відповідних служб, які можуть бути корисними потерпілому тепер чи в майбутньому) [6 : 51-52].

Методи психологічної допомоги залежать від особливостей ситуації (воєнний чи побутовий конфлікт, ДТП, природна чи техногенна катастрофа, втрата близької людини тощо) від стану постраждалого та від підготовки того, хто допомагає [6 : 52].

Основні риси спеціаліста, що має бути присутнім при спілкуванні з особами, які пережили ситуацію стресу: ввічливість, доброзичливість, тактовність, скромність, точність та обов'язковість. «Ввічливість, доброзичливість і тактовність необхідні в розмові для того, щоб словами чи діями не образити людину, яка вимушена звертатись за допомогою.

Тактовність включає в себе вміння не помітити який-небудь огріх у поведінці людини, аби не поставити її у незручне становище. Важливим у поведінці спеціалістів є точність – уміння цінувати свої слова та не давати нездійсненних обіцянок. Не слід розповідати чи скаржитись на свої проблеми, якими б вони не були, оскільки завданням спеціалістів на їх робочому місці є надання допомоги, а не перекладання своїх проблем на інших» [3 : 14].

При формуванні порад та рекомендацій спеціалісту слід дотримуватись таких правил: пропонувати не один, а відразу декілька варіантів (по можливості різних), аби людина змогла вибрати для себе той, що підходить їй найбільше; поради повинні враховувати реальні умови життя людини, її можливості та індивідуальні особливості; необхідно гарантувати людині можливість отримувати необхідні поради саме в процесі вирішення проблеми в межах вибраного варіанту [3 : 15].

Основи професійного спілкування при наданні ППД складаються з низки елементів, яких необхідно дотримуватися при наданні допомоги: пам'ятати і розуміти, що в цьому стані людина дуже схильна до навіювання та впливу, тому будь-яке слово може викликати реакцію, як миттєву, так і відкладену; використовувати принцип «приєднання та ведення»; бути «активною силою», яка повертає людину в ситуацію «тут і зараз»; уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці людини, заохочуючи словами і жестами; орієнтація на досвід потерпілої людини щодо подолання стресових ситуацій, завершуючи первинне втручання. Згадати, як людина долала стрес у минулому, що саме допомогло їй впоратися; надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти спеціалістів, до яких можна звернутися у разі потреби [5 : 3].

Діти та підлітки переживають і гостро реагують на кризові ситуації, коли стають свідками руйнувань, поранень або смерті, страждають від нестачі їжі та води тощо. Ступінь реакції залежить від віку та рівня розвитку, а також від того, як дорослі взаємодіють із ними. Наприклад, маленькі діти не можуть розуміти все, що відбувається навколо них, і їм особливо потрібна підтримка дорослих. Зазвичай діти краще долають стрес, коли поруч дорослі в стабільному, спокійному стані. Діти та підлітки можуть мати подібні реакції на стрес, як і дорослі. Проте вони також можуть демонструвати деякі з конкретних реакцій на страждання. Маленькі діти можуть демонструвати поведінку, типову для більш раннього віку (наприклад, нічне нетримання сечі або смоктання пальця), можуть чіплятися за дорослого, менше грати або повторювати одну й ту саму гру, пов'язану з тривожною подією. Діти шкільного віку можуть вважати, що вони «спричинили погані речі», у них можуть проявитись нові страхи, діти можуть стати менш привітними, відчувати себе самотніми або бути надмірно стурбованими щодо захисту або порятунку людей в умовах кризи. Підлітки можуть «нічого не відчувати», думати, що вони відрізняються від своїх друзів або дистанціюватися від них, чи навпаки демонструвати проблемну поведінку та негативне ставлення. Члени сім'ї та батьки є важливим джерелом захисту та емоційної підтримки для дітей. Діти, розлучені зі

своїми батьками під час кризової події, можуть опинитися в незнайомому місці та в оточенні незнайомих людей. Вони можуть бути налякані та не здатні правильно оцінити ризик і небезпеку навколо них [5 : 5-6].

Прояви посттравматичного стресу, горя і депресії можуть бути дуже сильними і заважати нормальній життєдіяльності. Нав'язливі спогади можуть викликати незрозумілі для оточуючих порушення концентрації та уваги, що впливає на навчання, спілкування в закладі освіти чи на робочому місці. Спроби відгородитися від усього, що нагадувало б пережите, заважають підліткам знаходити нові заняття та інтереси, планувати майбутнє. Дратівливість і хворобливі реакції у відповідь на нагадування про травму серйозно порушують нормальне спілкування з рідними та друзями. І якщо члени сім'ї разом пережили травматичні події, вони можуть залишитися один для одного «травматичним нагадуванням», яке може спричинити проблеми в майбутньому. Проблеми зі сном, концентрацією та увагою погано позначаються на навчанні та професійній діяльності. Відчуття емоційної пригніченості та відчуженості можуть призвести до вживання алкоголю та наркотиків. Підлітки можуть занадто покладатися на друзів, відвертатися від батьків і не радитися з ними про те, що збираються вчинити, який вибір зробити. Вони часто непослідовні у своїй поведінці, уникають або надто агресивно реагують на все, що нагадує їм про те, що сталося. Переживання тяжкої втрати може призвести до нездатності сумувати та згадувати. У цьому випадку люди страждають від страху мати подібну долю або раптову втрату близьких, відчувають серйозні труднощі у встановленні нових відносин. Підлітки можуть відреагувати на втрату надмірною самовпевненістю та незалежністю від батьків і дорослих або, навпаки, залежністю та безініціативністю [1 : 11-12].

Існують такі ризики для дітей та підлітків під час переживання кризи: вони лишаються позбавленими відчуття нормальності та звичності, середовища та людей, завдяки яким почуваються в безпеці; вони не можуть самостійно задовольнити свої базові потреби чи захиститися; діти без батьків наражаються на ризик стати жертвами торгівлі людьми, сексуальної експлуатації, рекрутингу в збройні угруповання. Дівчатка перебувають у групі високого ризику щодо насильства, експлуатації та стигматизації [8 : 65].

Можливості спеціаліста, який надає ППД дітям та підліткам, полягають у наступному: варто переконатися, що діти знаходяться поруч з близькими; якщо діти без супроводу, не залишати їх без нагляду. Якщо на місці немає соціальної служби, здійснити заходи з пошуку близьких дитини або зв'язатися з іншою сім'єю, яка зможе попіклуватися про дитину. Забезпечити безпеку: захистити дитину, по можливості, від неприємних сцен, поранень, руйнувань, сумних історій, розпитувань сторонніх людей та представників ЗМІ. Зберігати спокій, розмовляти з дітьми доброзичливо. Якщо з дитиною є хтось з батьків або опікун, допомогти їм забезпечити необхідну турботу. Пам'ятати, що у дітей є свої

сильні сторони та ресурси [8 : 66]. Загальна рекомендація щодо допомоги дітям – сприяти тому, щоб діти були поруч зі своїми батькам, братами, сестрами, іншими родичами або опікунами. Дитина, яка знаходиться разом з близькими людьми, легше переживає кризову подію [8 : 66].

Надаючи ППД дітям старшого віку і підліткам, слід приділяти час і увагу; допомагати їм дотримуватися звичного режиму дня; надавати факти про те, що трапилося, та пояснювати, що відбувається зараз; дозволяти підліткам сумувати, не очікувати, що вони будуть сильними. Варто вислухати їхні міркування і страхи, не засуджуючи їх. Розпитати про небезпеки, з якими вони стикаються, підтримати їх та поговорити із ними про те, як краще діяти, щоб не постраждати. Підтримувати прагнення підлітків бути корисними та надавати їм таку можливість [9 : 93].

Фахівці, які надають першу психологічну допомогу дітям та підліткам, мають дбати про своє психічне здоров'я. Серед загальних рекомендацій: залишати час для себе і своєї сім'ї; слідкувати за своїм фізичним станом (добре харчуватися, висипатися); спілкуватися, підтримувати один одного, обговорювати робочі питання в колі колег; не нехтувати їхньою підтримкою, а також пропонувати свою допомогу [1 : 13-14].

Бувають ситуації, коли людям потрібна більш серйозна, тривала допомога, ніж ППД. Спеціалісти, які надають ППД, повинні розуміти межі власних можливостей і звертатися за допомогою до професіоналів: медичних працівників, психологів, представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування чи громадських організацій.

Кожна людина має власні сильні сторони та здібності, які допомагають їй долати життєві труднощі. Однак у кризових ситуаціях деякі люди є особливо вразливими і тому можуть потребувати додаткової допомоги. Зокрема, це стосується дітей та підлітків, особливості надання першої психологічної допомоги яким були проаналізовані та розглянуті.

Література

1. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. Київ : Пульсари. 2018. 76 с.
2. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. 2020. 126 с. URL : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150> (дата звернення: 20.10.2022).
3. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. Практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам / упорядники: В. М. Бондаровська, Т. В. Кульбачка. Київ, 2015. 24 с. URL : <https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/-%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%20%D1%81%D1%82%D0%B0%BD%D1%96%20%D1%88%D0%BE%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%20%D1%87%D0%B8%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B8.pdf> (дата звернення: 22.10.2022).
4. Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. Львів: Друкарські куншти, 2015. 178 с.

5. Методичні рекомендації для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» : Додаток до листа МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 2 / за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
7. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.
8. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
9. Перша психологічна допомога : посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 104 с.
10. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 40 с.
11. Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога : довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням. Рада Європи, 2022. 92 с. Електронна версія. URL : <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/traumatic-events-psychological-support-and-self-care-toolkit> (дата звернення: 22.10.2022).

References

1. Bohdanov, S., Zaleska, O. (2018). *Psykhosotsialna pidtrymka v kryzovii sytuatsii : metodychnyi posibnyk dlia pedahohiv* [Psychosocial support in a crisis situation]. Kyiv : Pulsary [in Ukrainian].
2. Yevropeiskyi rehionalnyi ofis Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia. (2020). *Vazhlyvi navychky v periody stresu: iliustrovane kerivnytstvo* [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. URL : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150> [in Ukrainian].
3. Bondarovska, V. M., Kulbachka, T. V. (ed.). (2015). *Dopomoha liudyni, yaka znakhodytsia u stani shoku, stresu chy travmy. Praktychni porady sotsialnym pratsivnykam, psykholoham ta volonteram* [Helping a person who is in a state of shock, stress or trauma. Practical advice for social workers, psychologists and volunteers]. Kyiv. URL : <https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/-%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%96%20%D1%88%D0%BE%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%20%D1%87%D0%B8%20%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B8.pdf> [in Ukrainian].
4. Komisiia UHKt u spravakh dushpastyrstva okhorony zdorovia (2015). *Persha psykholohichna dopomoha* [First psychological aid]. Lviv : Drukarski kunshty [in Ukrainian].
5. Dodatok do lysta MON vid 04.04.2022 № 1/3872-22. *Metodychni rekomendatsii dlia pedahohichnykh pratsivnykiv, praktychnykh psykholohiv, sotsialnykh pedahohiv zakladiv osvity «Persha psykholohichna dopomoha. Alhorytm dii»* [Methodological recommendations for pedagogical workers, practical psychologists, social pedagogues of educational institutions «First psychological aid. Algorithm of actions»]. Kyiv [in Ukrainian].
6. Tsarenko, L. (ed.). (2018). *Osnovy rehabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy. Navchalnyi posibnyk. Tom 2* [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis. Tutorial. Vol. 2]. Kyiv [in Ukrainian].
7. *Persha psykholohichna dopomoha : posibnyk dlia pratsivnykiv na mistsiakh*. (2017) [Psychological first aid: a guide for workers]. Kyiv : Univ. Vyd-vo PULSARY [in Ukrainian].

8. Chernobrovkina, V. A., Hirnyk, A. M. (ed.). (2017). *Persha psykholohichna dopomoha : posibnyk dlia trenera* [Psychological first aid: a guide for a trainer]. Kyiv : Univ. Vyd-vo PULSARY [in Ukrainian].

9. *Persha psykholohichna dopomoha: posibnyk fasyliatora z oriantatsii pratsivnykiv na mistsiakh* (2017) [Psychological first aid: a facilitator's guide to orientation of workers in the field]. Kyiv : Univ. Vyd-vo PULSARY [in Ukrainian].

10. Prykhodko, I. I. (ed.). (2018). *Protokoly nadannia pershoi psykholohichnoi dopomohy viiskovoslužhbovtsiam Natsionalnoi hvardii Ukrainy v ekstremalnykh umovakh diialnosti* [Protocols for providing psychological first aid to servicemen of the National Guard of Ukraine in extreme operating conditions]. Kharkiv : NA NHU [in Ukrainian].

11. Rada Yevropy. (2022). *Travmatychni podii: psykholohichna pidtrymka ta samodopomoha: Dovidnyk dlia fakhivtsiv i fakhivchyn dopomizhnykh profesii sotsialnoi sfery, yaki pratsiuut z vnutrishno peremishchenymy osobamy ta postrazhdalym naselenniam* [Traumatic events: psychological support and self-help: A guide for specialists in auxiliary professions of the social sphere who work with internally displaced persons and the affected population]. URL : <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/traumatic-events-psychological-support-and-self-care-toolkit> [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

Розкрито зміст поняття «перша психологічна допомога» як «сукупності заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів». Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. Наголошено на тому, що перша психологічна допомога включає як психологічну, так і соціальну підтримку. Перераховано вразливі групи, які потребують особливої допомоги в умовах кризи, зокрема діти та підлітки. Розглянуто основні принципи надання першої психологічної допомоги. Описано стресові чинники, фактори, від яких страждають люди в екстремальній ситуації. Серед порушень психічних процесів та ознак надання першої психологічної допомоги виділено: порушення когнітивної функції; порушення емоційного реагування; дезорганізація; втрата здатності контролювати свою поведінку; порушення адаптації до оточуючого світу; деморалізація. Розглянуто етичні правила надання першої психологічної допомоги, а також заборони при її наданні. Визначено завдання першої психологічної допомоги: формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим. Перераховано елементи першої психологічної допомоги, а також чотири оперативні принципи: підготуватися, спостерігати, слухати і з'єднувати. Перша психологічна допомога охоплює гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки. Зазначено основні риси спеціаліста, що мають бути присутні при спілкуванні з особами, які пережили ситуацію стресу. Це – ввічливість, доброзичливість, тактовність, скромність, точність та обов'язковість. Вказано на особливості психологічної комунікації при наданні першої психологічної допомоги дітям та підліткам. Розглянуто ризики для дітей та підлітків під час кризи. Описано алгоритм надання першої психологічної допомоги дітям та підліткам. Наголошено на необхідності дбати про своє психічне здоров'я фахівцям, які надають першу психологічну допомогу дітям та підліткам.

Ключові слова: перша психологічна допомога, кризова ситуація, стрес, стресова ситуація, діти, підлітки.