

Психологічна перша допомога: короткий гід

Практичний посібник для тих, хто хоче навчитися підтримувати людей у
кризові моменти



Що таке психологічна перша допомога (ППД)?

Психологічна перша допомога — це **тимчасове, активне втручання у кризовий момент** для підтримки людини, яка переживає гострий стрес або травматичну подію. Це не психотерапія, а швидка реакція, спрямована на стабілізацію емоційного стану.

Основна мета ППД:

- Стабілізувати емоційний стан людини
- Запобігти довгостроковим травматичним наслідкам
- Відновити відчуття безпеки і контролю
- З'єднати з ресурсами підтримки



📌 **Порівняння:** ППД — це як накладання пов'язки при фізичній травмі. Ви зупиняєте кровотечу і стабілізуєте стан до прибуття лікаря, але не проводите операцію.

Коли потрібна ППД?



Після катастроф

Природні лиха, аварії, пожежі, техногенні катастрофи



Воєнні дії

Обстріли, бойові дії, евакуація, втрата близьких



Особисті кризи

Раптова втрата, насильство, тяжкі новини, травматичні події

ППД необхідна для людей, які переживають **гострий стрес і дистрес** — стан, коли звичайні механізми подолання не працюють, а людина відчуває себе overwhelmed емоціями та обставинами.

Важливо розуміти: ППД не замінює професійну психологічну допомогу, але вона критично важлива як перший крок підтримки до моменту, коли людина зможе отримати спеціалізовану допомогу.



Основні принципи ППД

01

Присутність і безпека

Залишатися поруч з людиною і створювати відчуття захищеності. Ваша спокійна присутність — це вже половина допомоги.

02

Активне слухання

Слухати без нав'язування розмови, без порад і оцінок. Дати людині можливість виразити те, що вона відчуває.

03

Повага до досвіду

Визнавати і поважати почуття та досвід людини, навіть якщо вони здаються вам незрозумілими чи надмірними.

04

Практична підтримка

Допомагати з конкретними потребами: вода, їжа, зв'язок з близькими, інформація про безпеку.

☐ **Золоте правило ППД:** Не нашкодь. Краще зробити менше, але правильно, ніж багато, але неправильно.



Типові реакції людини у кризі

Під час кризових ситуацій організм і психіка людини реагують по-різному. Це **нормальні реакції на ненормальні події** — способи виживання, які активізуються автоматично.



Страх і тривога

Прискорене серцебиття, пітливість, напруга, відчуття загрози



Ступор

Заціпеніння, нездатність рухатися, відсутність реакцій, порожній погляд



Плач і істерика

Неконтрольований плач, голосні вигуки, емоційний вибух



Панічна атака

Задуха, запаморочення, страх смерті, втрата контролю



Тремтіння

Нервові тремтіння тіла, неконтрольована дрож м'язів



Агресія

Роздратування, гнів, вербальна або фізична агресія як захисна реакція

Усі ці реакції — це спосіб психіки впоратися з надмірним стресом. Не намагайтеся їх придушити, але допоможіть людині пройти через них безпечно.

Як допомогти при страху?



Страх — одна з найпоширеніших реакцій у кризі. Людина може тремтіти, говорити швидко і безладно, мати розширені зіниці та прискорене дихання.



Фізичний контакт

Покладіть руку на зап'ястя або плече людини. Це допомагає відчувати вашу присутність і спокій.



Дихальні вправи

Дихайте глибоко і рівно разом з людиною. Ваше спокійне дихання стане орієнтиром для неї.



Емпатичне слухання

Слухайте з розумінням і співчуттям. Не применшуйте страх словами "не бійся" або "все буде добре".



М'який масаж

Легкий масаж напружених м'язів (плечі, шия) допомагає зняти фізичне напруження.

 **Чого НЕ робити:** не кажіть "заспокойся", не ігноруйте страх, не змушуйте людину "взяти себе в руки". Страх потрібно визнати і прийняти.

Як діяти при ступорі?

Ступор — це стан психологічного заціпеніння, коли людина не реагує на оточення, не рухається і має "порожній" погляд. Це захисна реакція психіки на надмірний стрес.



Встановіть контакт

Повільно візьміть людину за руку. Не робіть різких рухів. Запросіть рухатися разом: "Ходімо, я поруч".



Говоріть тихо і чітко

Використовуйте короткі фрази: "Я поруч", "Ти в безпеці", "Подивися на мене". Ваш голос — це якор до реальності.

Важливо: Ступор може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Будьте терплячими. Ваше завдання — повільно і м'яко виводити людину із заціпеніння.



Тактильна стимуляція

М'яко зігніть її пальці і притисніть до долоні. Ці прості дії допомагають повернути відчуття тіла.



Стимулюйте рух

Попросіть виконати просту дію: "Стисни мою руку", "Зроби крок". Будь-який рух допомагає вийти зі ступору.



Підтримка при плачі та істериках

Підтримка при плачі

Плач — це природний спосіб вивільнення емоційного напруження. **Не намагайтеся** зупинити плач силою.

- **Залишайтеся поруч** — не залишайте людину одну
- **Встановіть фізичний контакт** — рука на плечі або обійми (якщо людина не проти)
- **Активне слухання** — кивайте головою, говоріть "ага", "так", "я розумію"
- **Повторюйте фрази** — "Ти можеш плакати, це нормально", "Я поруч"
- **Дайте виговоритися** — не перебивайте, не давайте порад



Допомога при істериках

Створіть спокій

Відведіть людину в тихе місце, попросіть інших відійти, зменште подразники (світло, звуки)

Будьте спокійні

Ваш спокій передається іншій людині. Говоріть рівним, впевненим голосом

Говоріть коротко

Використовуйте короткі, впевнені фрази: "Дихай", "Я поруч", "Ти в безпеці"

Не кричіть

Ніколи не підвищуйте голос і не змушуйте заспокоїтися. Це лише посилить істерику

Допомога при панічній атаці

Панічна атака — це раптовий напад сильного страху з фізичними симптомами: прискорене серцебиття, задуха, запаморочення, тремтіння, страх смерті. Людина може думати, що вмирає.

1

Сидяча позиція

Попросіть людину сісти. Опустити голову між колінами або на стіл. Впертися ногами в підлогу — це створює відчуття стабільності.

2

Дихання 4-7-8

Вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих через рот на 8 рахунків. Дихайте разом з людиною.

3

Техніка заземлення

Попросіть назвати 5 речей, які вона бачить, 4 речі, які може доторкнутися, 3 звуки, які чує, 2 запахи, 1 смак. Це переключає увагу з паніки на реальність.

4

Заспокоєння

Нагадуйте: "Це панічна атака, вона мине через 5-10 хвилин", "Ти не вмираєш", "Я поруч, ти в безпеці".

 **Важливо:** Панічна атака, хоч і страшна, не небезпечна для життя. Вона завжди минає. Ваше завдання — допомогти людині пережити ці хвилини.

Як діяти при нервовому тремтінні?

Нервове тремтіння (нервова дрож) — це **неконтрольована дрож м'язів** після сильного стресу або шоку. Це фізіологічна реакція організму на викид адреналіну. Тіло буквально "скидає" напруження через м'язи.

Тремтіння може тривати від кількох хвилин до години і часто супроводжується ознобом, холодними руками та ногами.



Різке потрясіння

Легко, але різко потрясіть людину за плечі протягом 10-15 секунд. Це допомагає "перезавантажити" нервову систему і зупинити тремтіння.

Продовжуйте говорити

Під час потрясіння обов'язково розмовляйте: "Я допомагаю тобі", "Зараз стане легше". Інакше людина може сприйняти ваші дії як напад.

Не обіймайте силою

Уникайте міцних обіймів або утримування. Це може посилити відчуття загрози і зробити тремтіння сильнішим.

Зігрівання

Після того, як тремтіння вщухло, дайте теплий напій (чай, воду), накрийте ковдрою або курткою.

Після тремтіння людина часто відчуває сильну втому і потребує відпочинку. Це нормально — тіло витратило багато енергії.

Практична допомога і соціальна підтримка

Психологічна перша допомога — це не лише емоційна підтримка, а й конкретна практична допомога. Часто люди у кризі не здатні самостійно подбати про базові потреби.

Зв'язок з близькими

Допоможіть зателефонувати рідним, зв'язатися зі службами підтримки, знайти необхідні контакти. Іноді людина просто не може натиснути кнопки на телефоні.

Базові потреби

Запропонуйте воду, їжу, тепле місце для відпочинку. Фізичний комфорт допомагає відновити відчуття безпеки і нормальності.

Інформація

Надайте достовірну інформацію про ситуацію, про те, що відбувається, куди можна звернутися. Невизначеність посилює тривогу.

Відновлення контролю

Одне з найважливіших завдань ППД — **допомогти людині відчувати, що вона має хоч якийсь контроль** над ситуацією.

- Пропонуйте вибір: "Хочеш сісти тут чи там?", "Будемо говорити чи помовчимо?"
- Підтримуйте самостійність: "Що я можу зробити для тебе?"
- Підкреслюйте сильні сторони: "Ти справляєшся", "Ти зробив/ла правильно"

Підтримка надії

Навіть у найтяжчих ситуаціях важливо підтримувати **реалістичну надію**:

- "Зараз дуже важко, але це не назавжди"
- "Є люди, які можуть допомогти"
- "Ти не один/одна, я поруч"

Особливості ППД для дітей

Діти особливо вразливі у кризових ситуаціях, оскільки їхня психіка ще не має розвинених механізмів подолання стресу. Вони **повністю залежать від дорослих** у забезпеченні безпеки і підтримки.

Ознаки стресу у дітей

- Тривога, страх залишитися самому
- Замкненість або надмірна збудженість
- Плач, істерики, капризність
- Агресія, непослух
- Регрес (повернення до більш ранніх форм поведінки)
- Проблеми зі сном, нічні кошмари

Як допомагати дітям

- **Будьте поруч** — дитина потребує постійної присутності дорослого
- **Говоріть просто** — використовуйте зрозумілі слова, адаптовані до віку
- **Поважайте почуття** — не применшуйте страх дитини
- **Не нав'язуйте розмову** — дайте дитині висловитися у своєму темпі
- **Використовуйте гру** — малювання, іграшки допомагають виразити емоції

Створіть безпеку

- Збережіть рутину (їжа, сон, ігри в звичний час)
- Обмежте доступ до травмуючої інформації (новини, відео)
- Дозвольте дитині бути ближче до вас
- Заспокоюйте фізично (обійми, тримання за руку)
- Будьте чесними, але обережними: "Так, зараз небезпечно, але я роблю все, щоб ми були в безпеці"

 **Пам'ятайте:** Діти зчитують емоції дорослих. Якщо ви спокійні і впевнені, дитина відчує себе безпечніше.

Хто може надавати ППД?

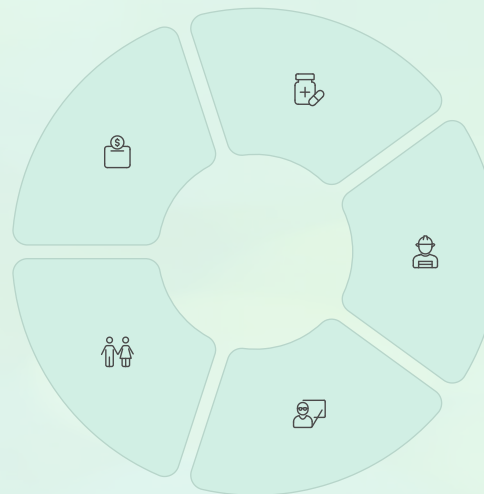
Психологічна перша допомога — це **не привілей професійних психологів**. Це навички, які може опанувати кожна небайдужа людина. Волонтери, медики, рятувальники, вчителі, соціальні працівники, просто свідомі громадяни — всі вони можуть стати джерелом підтримки для тих, хто її потребує.

Для надання ППД **не потрібна спеціальна психологічна освіта**. Достатньо базових знань, емпатії, бажання допомогти і розуміння власних меж.



Волонтери
Часто перші, хто надає допомогу у кризових ситуаціях

Небайдужі люди
Кожен може допомогти у критичний момент



Медики

Поеднують фізичну і психологічну допомогу

Рятувальники

Надають ППД безпосередньо на місці події

Вчителі

Підтримують дітей у школах під час криз

Важливо знати свої межі

ППД — це **перша, а не остання** допомога. Якщо людина потребує тривалої підтримки, має суїцидальні думки, важку травму — обов'язково направте її до професійного психолога або психотерапевта. Не намагайтеся вирішити все самотійно.

Навчитися основам ППД можна на спеціальних курсах, тренінгах, через онлайн-ресурси. Ваше бажання допомагати — це вже перший крок.

ППД — це сила допомогти тут і зараз

ППД рятує життя і психіку

У кризові моменти своєчасна підтримка може запобігти довгостроковим травматичним наслідкам, допомогти людині відновити відчуття безпеки і контролю, стати мостом до професійної допомоги.

Кожен може навчитися

Психологічна перша допомога — це не магія і не привілей обраних. Це практичні навички, які базуються на емпатії, повазі та бажанні підтримати іншу людину. Ви можете стати тим, хто врятує когось у найважчий момент життя.

Ваша підтримка — це перший крок

Пам'ятайте: навіть якщо ви не можете вирішити всі проблеми людини, ваша присутність, турбота і готовність допомогти вже мають величезне значення. Іноді достатньо просто бути поруч і сказати: "Я тут. Ти не один/одна".

Ресурси для навчання

- Українська спілка психотерапевтів
- Міжнародний Червоний Хрест
- Онлайн-курси з ППД
- Тренінги від волонтерських організацій

📌 **Дякуємо** за те, що хочете допомагати іншим. Ваша готовність підтримати — це те, що робить наш світ кращим і безпечнішим.