



Dziewiątego września obchodzimy Światowy Dzień Pierwszej Pomocy. Każdy z nas zapewne uczył się pierwszej pomocy w znaczeniu medycznym – resuscytacji krążeniowo-oddechowej, udzielania pomocy przy wypadkach czy zranieniach. Pierwsza pomoc ma jednak również wymiar psychologiczny, o którym w trakcie edukacji słyszymy niestety rzadziej. A przecież każdy z nas jest narażony na stresujące sytuacje, które mogą wywoływać negatywne emocje lub prowadzić do kryzysu, w obliczu którego możemy potrzebować wsparcia.

Spis treści:

Czym jest pierwsza pomoc psychologiczna?

Wsparcie społeczne – czym jest, rodzaje, wsparcie w PPP

Jak poprawnie udzielić pierwszej pomocy psychologicznej?

Czym jest pierwsza pomoc psychologiczna?

Pierwsza pomoc psychologiczna (PPP) nie dotyczy wyłącznie pomocy udzielanej przez profesjonalistów. Według definicji The Sphere Project PPP to wspierająca i humanitarna reakcja na cierpienie drugiego człowieka. W swojej podstawowej formie może być udzielana przez każdego człowieka – analogicznie do pierwszej pomocy medycznej. Pierwsza pomoc psychologiczna może dotyczyć zarówno jednostki, jak i grupy, w zależności od sytuacji, która spowodowała stres i kryzys.

Wsparcie społeczne – czym jest, rodzaje, wsparcie w PPP

Kluczowe w PPP są mechanizmy wsparcia społecznego – obiektywnie istniejące i dostępne formy pomocy, po które jednostka może sięgnąć w sytuacji potrzeby. Udzielane wsparcie nigdy nie powinno być przymusowe ani natarczywe. To od osoby w kryzysie zależy, jakiej pomocy potrzebuje oraz czy i ile chce powiedzieć. Ze względu na różnice indywidualne, osoby w tej samej sytuacji mogą reagować inaczej i potrzebować innego rodzaju wsparcia. Należy mieć to na uwadze, aby pomoc rzeczywiście odpowiadała potrzebom osoby w kryzysie.

Wsparcie ma różne wymiary, możemy wyróżnić:

- **Wsparcie emocjonalne** – przekazywanie emocji podtrzymujących i uspokajających. Może to przyjmować formę wysłuchania drugiej osoby, pomocy w uspokojeniu oraz zadbania o komfort i poczucie bezpieczeństwa.
- **Wsparcie informacyjne** – przekazanie informacji pomocnych w radzeniu sobie z sytuacją (np. dane kontaktowe do ośrodków pomocy) oraz pomoc w zrozumieniu sytuacji i położenia życiowego (np. ocena potrzeb i obaw, których jednostka doświadcza).
- **Wsparcie rzeczowe (materialne)** – konkretna pomoc, taka jak zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych czy pomoc finansowa.
- **Wsparcie instrumentalne** – dotyczące przekazu informacji o możliwych sposobach działania i radzenia sobie, takich jak techniki relaksacyjne i sugestie co można zrobić następnie.
- **Wsparcie wartościujące** – okazywanie akceptacji, szacunku, potwierdzania wartości osoby, by zwiększyć jej wiarę w siebie i własne możliwości

Pierwsza pomoc psychologiczna obejmuje wszystkie te formy wsparcia – dostosowane do sytuacji i potrzeb. Może przyjmować formy takie jak: zadbanie o stan emocjonalny osoby, pomoc w zrozumieniu jej przeżyć, zaspokojenie potrzeb (np. głód), przekazanie informacji.

Jak poprawnie udzielić pierwszej pomocy psychologicznej?

Przy udzielaniu pomocy pamiętaj o odpowiednim zachowaniu i trzymaj się tych reguł:

ZACHOWANIE PRZY PPP

TAK

- ✓ ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO
- ✓ BĄDŹ UCZCIWY I GODNY ZAUFANIA
- ✓ ZACHOWAJ SPOKÓJ
- ✓ OKAZUJ SZACUNEK I ZROZUMIENIE
- ✓ UWZGLĘDNIJ RÓŻNICE KULTUROWE
- ✓ USZANUJ PRYWATNOŚĆ DRUGIEJ OSOBY
- ✓ ODŁÓŻ WŁASNE POGLĄDY NA BOK

NIE

- ✗ NIE NACISKAJ I USZANUJ "NIE"
- ✗ NIE OCZEKUJ ZAPŁATY LUB PRZYSŁUGI
- ✗ ZACHOWAJ SPOKÓJ
- ✗ NIE PRZECENIAJ SWOICH MOŻLIWOŚCI
- ✗ NIE OSĄDZAJ DZIAŁAŃ I UCZUĆ
- ✗ NIE KŁAM I NIE SKŁADAJ PUSTYCH OBIETNIC
- ✗ ODŁÓŻ WŁASNE POGLĄDY NA BOK

Jeśli ktoś potrzebuje profesjonalnej pomocy, powiadom odpowiednie służby. Czasem lepiej wycofać się i przekazać działanie komuś bardziej kompetentnemu – dla dobra własnego i osoby w kryzysie. Mogą to być np. osoby ranne lub w stanie psychicznym, który może stanowić zagrożenie dla nich i innych.

Trzy podstawowe zasady działania w ramach PPP to: patrz, słuchaj i połącz. Ich zastosowanie umożliwia ocenę sytuacji, własnych możliwości oraz potrzeb innych osób.

- **Patrz** – zadбай o bezpieczeństwo swoje i innych, rozejrzyj się i oceń, kto potrzebuje natychmiastowej pomocy oraz jak poszczególne osoby reagują na sytuację.
- **Słuchaj** – rozmawiaj, pytaj, kto potrzebuje pomocy i w jakiej formie.
- **Połącz** – skoro już wiesz, kto potrzebuje pomocy i jakiej, udziel wsparcia odpowiedniego do potrzeb, sytuacji i możliwości.

PPP często ma charakter krótkoterminowy i jednorazowy. Jej celem jest umożliwienie osobie w kryzysie odzyskania poczucia kontroli i stabilności, co pozwoli jej na wykorzystanie własnych zasobów w dalszym procesie zdrowienia. W sytuacjach kryzysowych szczególnej uwagi wymagają osoby takie jak dzieci i młodzież czy osoby z niepełnosprawnościami. Ich potrzeby mogą być odmienne, a czasami konieczna jest szybka i zdecydowana interwencja.

Pamiętaj także o sobie. Dobrostan fizyczny i psychiczny osoby pomagającej jest warunkiem odpowiedzialnego niesienia pomocy. Rozmowy z osobami w kryzysie mogą być obciążające, dlatego warto zadbać o przygotowanie – zarówno merytoryczne, jak i emocjonalne.

Źródła:

Szymańska, J., Sienkiewicz, E. (2011). Wsparcie społeczne. *Curr Probl Psychiatri* 2011; 12(4): 550-553

Światowa Organizacja Zdrowia (2022). Psychologiczna Pierwsza Pomoc: Przewodnik dla pracowników w terenie. WHO Europe

The Sphere Project (2011 Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva: The Sphere Project. <http://www.sphereproject.org>.