

Οδηγός Παροχής Πρώτων Βοηθειών σε ζητήματα Ψυχικής Υγείας

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ Α΄ΒΨΥ?

Οι πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας (Α΄ ΒΨΥ) περιγράφονται ως μια ανθρώπινη, ενθαρρυντική ανταπόκριση σε έναν συνάνθρωπο που υποφέρει και που μπορεί να χρειάζεται στήριξη.



Παροχή Πρώτων Βοηθειών σε ζητήματα Ψυχικής Υγείας με υπεύθυνο τρόπο σημαίνει να:

1. Σέβεστε την ασφάλεια, την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα.
2. Προσαρμόζετε τις δράσεις σας λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό πλαίσιο των ατόμων.
3. Ενημερώνετε σχετικά με άλλα μέτρα έκτακτης ανάγκης σε επείγουσες καταστάσεις.
4. Φροντίζετε τον εαυτό σας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

- » Ενημερώσου για το έκτακτο γεγονός.
- » Ενημερώσου για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τα υποστηρικτικά δίκτυα.
- » Ενημερώσου για θέματα προστασίας και ασφάλειας.

ΑΡΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ Α΄ΒΨΥ:

ΑΡΧΗ

ΔΡΑΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ

- » Κάνε έλεγχο ασφάλειας.
- » Παρατήρησε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες.
- » Παρατήρησε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.



ΑΚΟΥ

- » Προσέγγισε άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη.
- » Ρώτα για τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους.
- » Άκου και βοήθησε για να αισθανθούν ηρεμία.
- » Βοήθησε με την κάλυψη των βασικών αναγκών και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.



ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΕ

- » Βοήθησε στη διαχείριση προβλημάτων.
- » Ενημέρωσε.
- » Βοήθησε για τη σύνδεση με τα προσφιλή πρόσωπα και τις υπηρεσίες/πρωτοβουλίες κοινωνικής υποστήριξης.



ΗΘΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ:

Οι ηθικές επιταγές και απαγορεύσεις παρέχονται ως οδηγός για την αποτροπή της πρόκλησης περαιτέρω βλάβης στα άτομα που βοηθάτε, για να παρέχετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα και για να ενεργείτε με βάση μόνο το βέλτιστο συμφέρον τους. Παρέχετε βοήθεια με τον πιο κατάλληλο και επαρκή τρόπο ανάλογα με το προφίλ των ανθρώπων που υποστηρίζετε. Ας αναλογιστείτε τι σημαίνει αυτός ο οδηγός δεοντολογίας με βάση το δικό σας πολιτισμικό πλαίσιο.

Τι να προσέχετε

- » Να είστε ειλικρινείς και αξιόπιστοι.
- » Να σέβεστε το δικαίωμα καθενός να λαμβάνει αποφάσεις για θέματα που τον αφορούν.
- » Να λαμβάνετε υπόψη και να παραμερίζετε τυχόν προκαταλήψεις και μεροληψίες σας.
- » Να ξεκαθαρίζετε σε αυτούς που έχουν υποστεί βλάβη ότι, ακόμα και αν αρνηθούν τώρα τη βοήθεια που τους προσφέρεται, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτή στο μέλλον.
- » Να σέβεστε την ιδιωτικότητα και να διατηρείτε εμπιστευτική την ιστορία του κάθε ατόμου, εάν το κρίνετε σκόπιμο.
- » Να συμπεριφέρεστε καταλλήλως, λαμβάνοντας υπόψη την κουλτούρα, την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου.

Τι να αποφεύγετε

- » Να εκμεταλλεύεστε τη θέση σας ως αρωγοί.
- » Να ζητήσετε χρήματα ή χάρες για να βοηθήσετε.
- » Να δίνετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε και ανακριβείς πληροφορίες.
- » Να υπερβάλλετε σχετικά με τις ικανότητές σας.
- » Να εξαναγκάζετε τους άλλους να δεχθούν βοήθεια, να γίνετε πιστικοί ή αδιάκριτοι
- » Να πιέζετε τα άτομα να διηγηθούν την ιστορία τους.
- » Να κοινοποιείτε τις ιστορίες τους σε άλλους.
- » Να κρίνετε κάποιον για τις πράξεις ή τα συναισθήματά του.

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ Α΄ΒΨΥ:

Ενδέχεται να υπάρχουν περιπτώσεις ατόμων που χρήζουν πιο εξειδικευμένης υποστήριξης, πέραν των Α΄ ΒΨΥ. Να γνωρίζετε τις δυνατότητές σας, και να ζητάτε βοήθεια από άλλους, που μπορούν να παρέχουν ιατρική ή άλλη βοήθεια, για να σώσουν ζωές.

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΑΜΕΣΑ ΠΙΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

- » Άτομα με σοβαρούς τραυματισμούς, που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους και χρήζουν επείγουσας ιατρικής περίθαλψης
- » Άτομα με τέτοιο βαθμό αναστάτωσης που δεν είναι σε θέση να φροντίσουν τον εαυτό τους ή τα παιδιά τους
- » Άτομα που ενδέχεται να βλάψουν τον εαυτό τους
- » Άτομα που ενδέχεται να βλάψουν ή να θέσουν σε κίνδυνο άλλους

ΤΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ και ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ



- » Προσπαθήστε να βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να μιλήσετε και να ελαχιστοποιηθούν οι εξωτερικοί περισπασμοί.
- » Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα. Διατηρήστε την ιστορία του ατόμου εμπιστευτική, εάν το κρίνετε σκόπιμο.
- » Μείνετε κοντά στο άτομο, αλλά να διατηρείτε την κατάλληλη απόσταση ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την κουλτούρα του.
- » Δείχνετε ότι ακούτε, για παράδειγμα, κάνετε νεύμα με το κεφάλι σας και επιβεβαιώνετε την προσοχή σας με τον ήχο “μμμ”.
- » Να είστε υπομονετικοί και ήρεμοι.
- » Να παρέχετε βάσιμες πληροφορίες, ΑΝ τις έχετε. Να είστε ειλικρινείς σχετικά με το τι γνωρίζετε και τι όχι. *«Δεν γνωρίζω, αλλά θα προσπαθήσω να το μάθω αυτό για σένα».*
- » Δίνετε πληροφορίες με έναν τρόπο που το άτομο μπορεί να καταλάβει – μιλάτε απλά.
- » Αναγνωρίστε πώς αισθάνονται, και τις τυχόν απώλειες ή σημαντικά γεγονότα που μοιράζονται μαζί σας, όπως η απώλεια του σπιτιού ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. *«Λυπάμαι πολύ...»*
«Μπορώ να φανταστώ, πως αυτό είναι πολύ λυπηρό για σας.»
- » Αναγνωρίστε τις δυνάμεις των ατόμων και τους τρόπους με τους οποίους έχουν βοηθήσει τον εαυτό τους.
- » Δώστε χώρο στη σιωπή.

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΙΤΕ και ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ



- » Μην πιέζετε κάποιον να πει την ιστορία του
- » Μην διακόπτετε ή βιάζετε κάποιον να πει την ιστορία του (για παράδειγμα, δεν κοιτάμε το ρολόι μας ή δεν μιλάμε πάρα πολύ γρήγορα).
- » Μην αγγίζετε το άτομο, αν δεν είστε βέβαιοι ότι αρμόζει στην περίπτωση.
- » Μην κρίνετε αυτό που έχουν ή δεν έχουν κάνει, ή το πώς αισθάνονται. Μην πείτε ... *«Δεν θα πρέπει να αισθάνεσαι με αυτόν τον τρόπο»* ή *«Θα πρέπει να αισθάνεσαι τυχερός που επέζησες»*
- » Μην επινοείτε πράγματα που δεν γνωρίζετε.
- » Μην χρησιμοποιείτε ιδιαίτερος τεχνικούς όρους
- » Μην διηγηθείτε την ιστορία άλλου ατόμου
- » Μην μιλάτε για τα δικά σας προβλήματα.
- » Μην δίνετε ψεύτικες υποσχέσεις ή ψευδείς διαβεβαιώσεις.
- » Μην σκέφτεστε και ενεργείτε σα να πρέπει να λύσετε όλα τα προβλήματα του ατόμου αντ' αυτού.
- » Μην στερήσετε στο άτομο τη δύναμη ή την αίσθησή του να είναι σε θέση να φροντίσει τον εαυτό του
- » Μην κάνετε αρνητικούς χαρακτηρισμούς (για παράδειγμα, μην τους αποκαλέσετε *«τρελούς»* ή *«παλαβούς»*).

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Βρέφη:

- » Διατηρήστε τα ζεστά και ασφαλή.
- » Κρατήστε τα μακριά από δυνατούς θορύβους και το χάος.
- » Δώστε τους αγκαλιές και χάδια.
- » Ταΐστε τα και βάλτε τα για ύπνο τακτικά, εάν είναι εφικτό.
- » Μιλήστε τους με ήρεμη και απαλή φωνή.



Μικρά παιδιά:

- » Δώστε τους επιπλέον χρόνο και προσοχή.
- » Υπενθυμίζετε τους συχνά ότι είναι ασφαλή.
- » Εξηγήστε τους ότι δεν ευθύνονται για τα δυσάρεστα πράγματα που συνέβησαν.
- » Αποφύγετε την απομάκρυνση των μικρών παιδιών από τους φροντιστές, τους αδελφούς και τις αδελφές, και τους αγαπημένους τους.
- » Σεβαστείτε τις συνήθειες και το πρόγραμμά τους, όσο το δυνατόν περισσότερο.
- » Δώστε απλές απαντήσεις για το τι συνέβη, χωρίς λεπτομέρειες που τρομάζουν.
- » Αφήστε τα να μείνουν κοντά σας, αν είναι φοβισμένα.
- » Να είστε υπομονετικοί με τα παιδιά που ξεκινούν να παρουσιάζουν συμπεριφορές που είχαν όταν ήταν μικρότερα, όπως το πιπίλισμα του αντίχειρά τους ή το βρέξιμο του κρεβατιού.
- » Παρέχετε τη δυνατότητα να παίξουν και να χαλαρώσουν, αν είναι εφικτό.



Μεγαλύτερα παιδιά και έφηβοι:

- » Δώστε τους τον χρόνο και την προσοχή σας.
- » Βοηθήστε τους να ακολουθήσουν τις συνήθειές τους.
- » Δώστε στοιχεία για το τι συνέβη και εξηγήστε τι συμβαίνει τώρα.
- » Επιτρέψτε τους να είναι στεναχωρημένοι. Μην περιμένετε να είναι σκληροί.
- » Ακούστε τις σκέψεις και τους φόβους τους, χωρίς να είστε επικριτικοί.
- » Ορίστε σαφείς κανόνες και προσδοκίες.
- » Ρωτήστε τους για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν, στηρίξτε τους και συζητήστε ποιος είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος για να μην υποστούν ζημία.
- » Ενθαρρύνετε τους και δώστε τους ευκαιρίες, για να φανούν χρήσιμοι.

