

Kaip išlaikyti stiprybę neapibrėžtumo akivaizdoje? Psichologinio atsparumo stiprinimas ruošiantis krizei

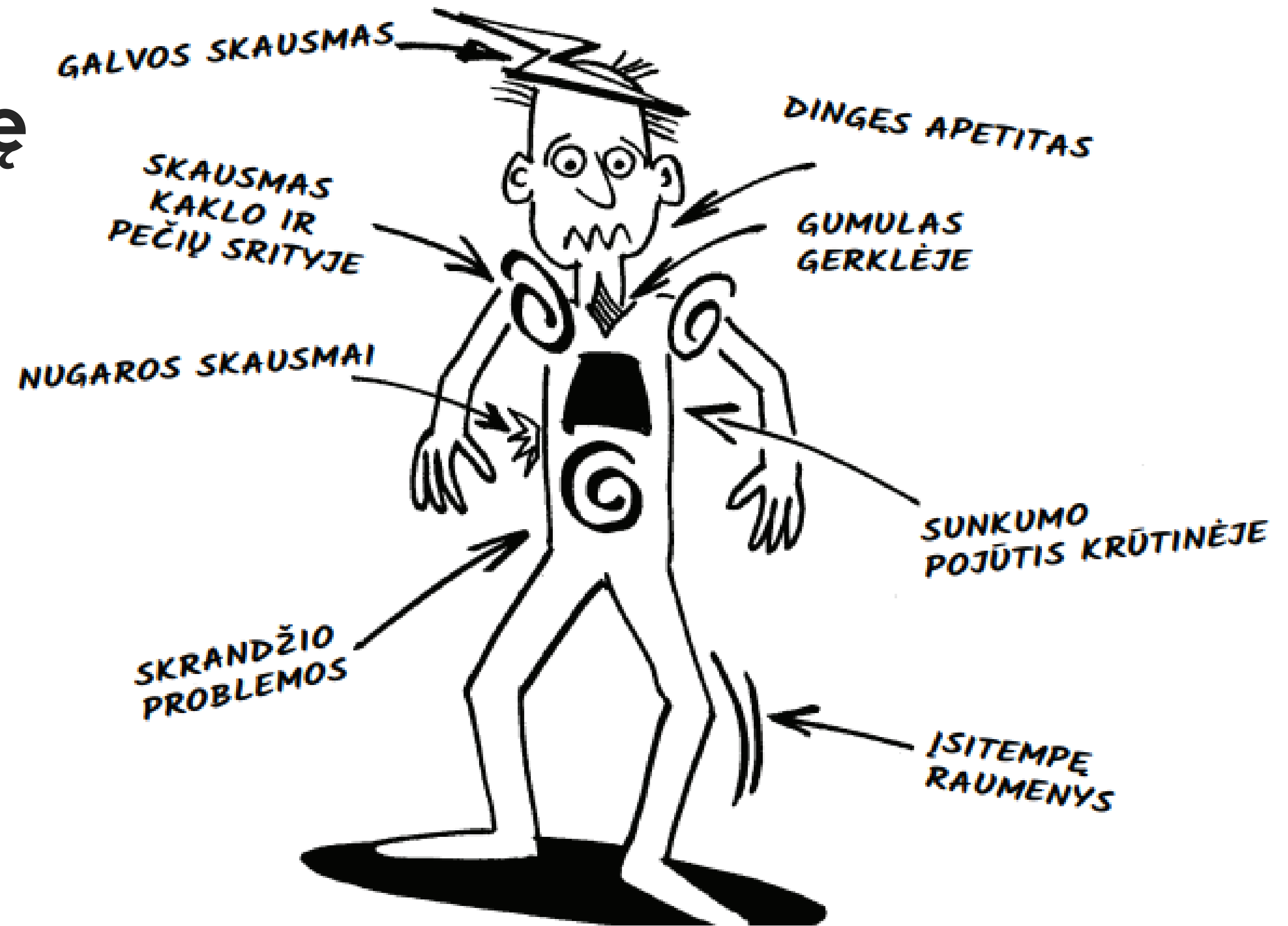
Rūta Pučaitė, Lietuvos Raudonojo Kryžiaus akademijos vadovė, apsaugos, įvairovės ir įtraukties specialistė.

Kas yra krizė?

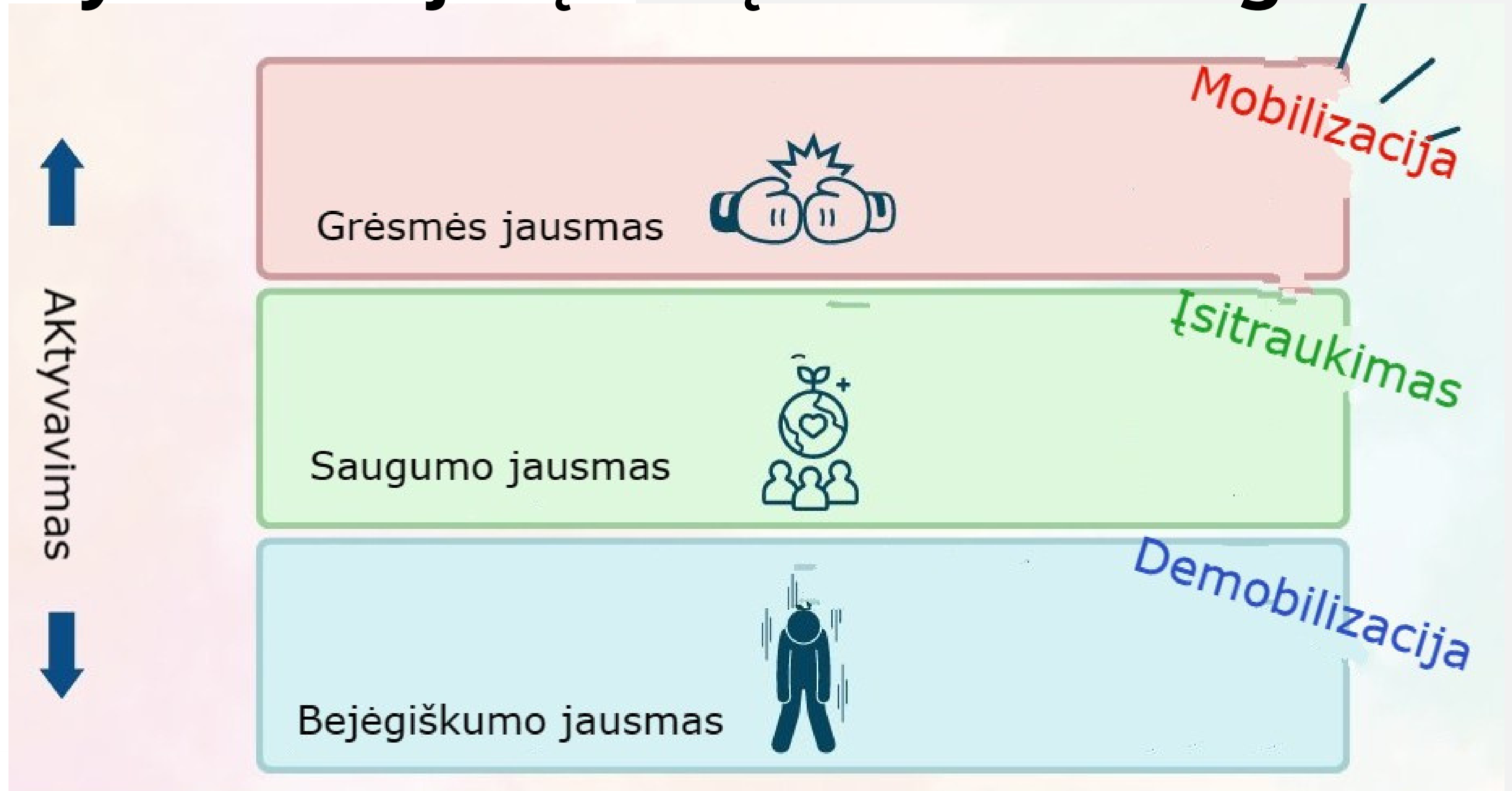
- Daug streso kelianti situacija, su kuria sunku susitvarkyti pačiam
- Ūmus psichologinės pusiausvyros praradimas
- Reikalinga kitų parama



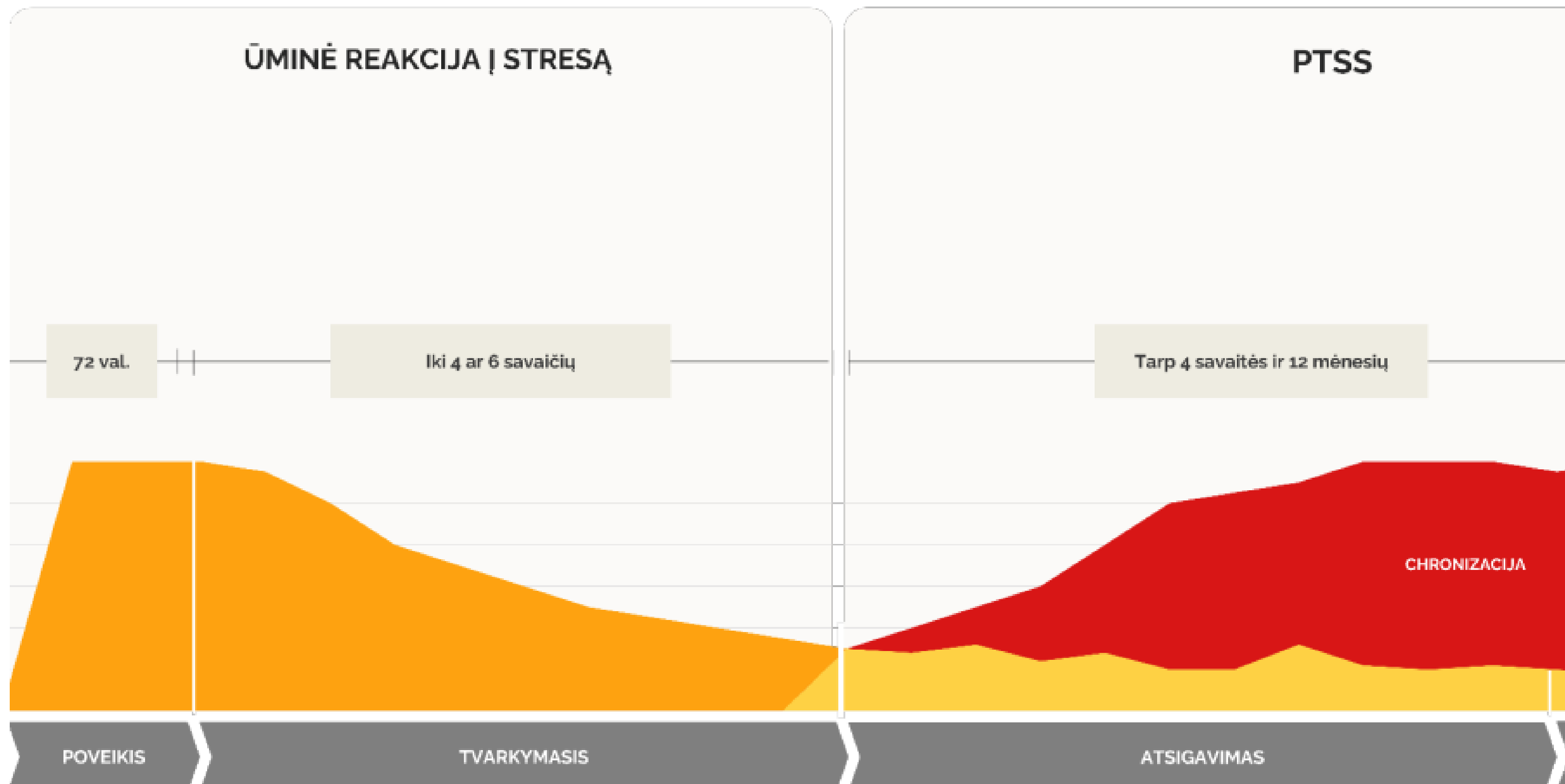
Reakcijos į krizę



Elgesys: reakcijos į krizę būna skirtingos



Kaip kinta reakcijos laike?



Šaltinis: Gintė Jasienė, Krizių įveikimo centras / Unidad de Crisis de Barcelona

Nuo ko priklauso reakcija į krizę?

- Įvykio pobūdis, intensyvumas, trukmė, reikšmingumas
- Ar įvykis paveikė artimuosius
- Ar žmogus priverstas palikti namus
- Ar patyrė žalą sveikatai
- Asmens amžius
- Asmenybė, psichikos sveikata
- Turimi resursai: palaikantys santykiai, finansai, pagalbos gavimas, streso valdymo įgūdžiai

Asmeninis planas

- **Asmeninė informacija:** vardas, kontaktai, sveikatos būklė, alergijos, naudojama įranga.
- **Pagalbos tinklas:** pagrindiniai ir atsarginiai kontaktai, jų vaidmenys.
- **Evakuacijos planas:** maršrutai, transportas, pagalbinės priemonės.
- **Atsargų sąrašas:** vaistai, įranga, baterijos, maistas, vanduo, dokumentai.
- **Komunikacijos planas:** informacijos gavimo būdai, komunikacijos priemonės.
- **Gyvūnai:** gyvūnai pagalbininkai, jų poreikiai.
- **Plano atnaujinimo grafikas:** kada ir kaip atnaujinti planą.



Nieko apie mus be mūsų!

Pirmoji psichologinė pagalba -

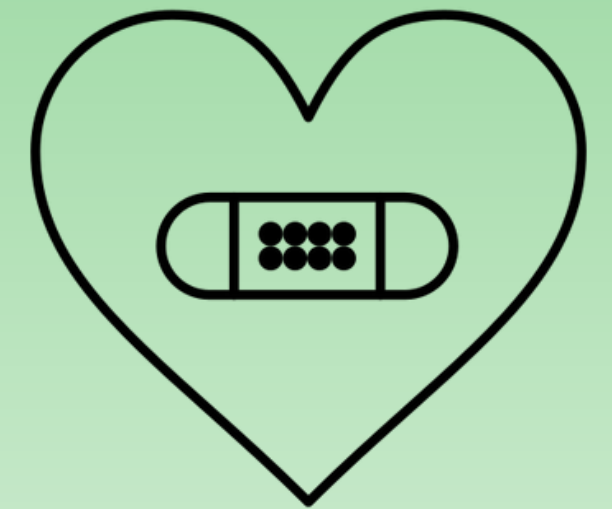
Būdas, kaip palaikyti žmogų krizinėje situacijoje.

Tikslas – sumažinti stresą ir padėti žmogui atsigauti.

Kuo remiasi PPP?

5 pagrindiniai veiksniai, padedantys atsigauti po krizės:

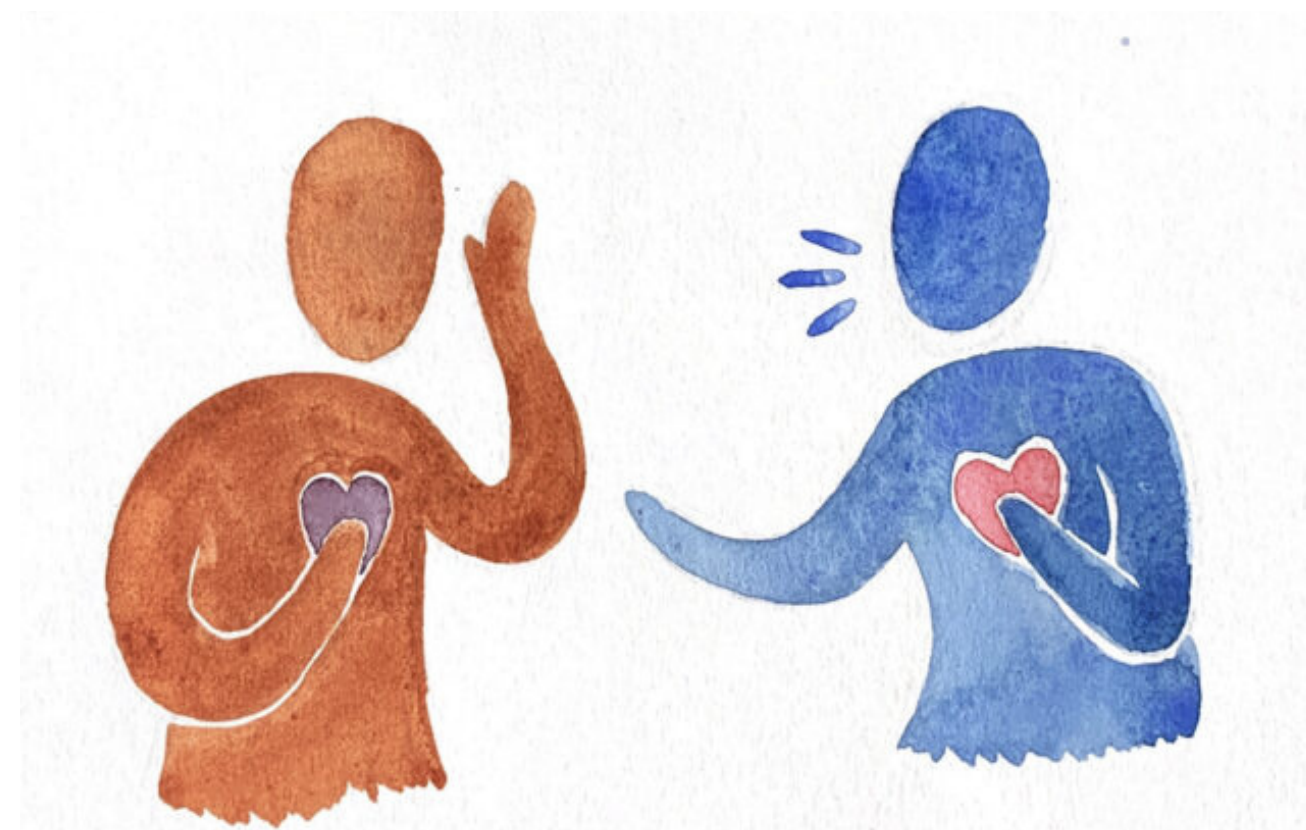
1. Saugumo jausmas
2. Nusiramimas
3. Ryšys su kitais
4. Saviveiksmingumas, galėjimas pasirūpinti savimi /
kitais, įsigalėjimas
5. Viltis



Hobfoll et al., 2007

Kada, kas, kur?

- **Kada** taikyti PPP?
Asmeninės ar visuomeninės krizės atveju
- **Kas** gali teikti PPP?
Bet kas, kas tuo metu yra pasiruošęs
- **Kur** teikti PPP?
Visur, kur saugu



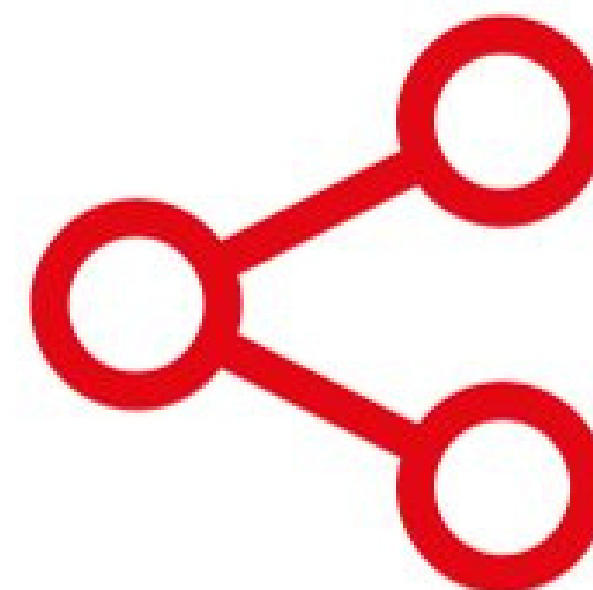
1. Stebėk



2. Išgirsk



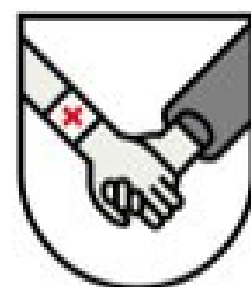
3. Nukreipk



Psichikos
sveikata



Lietuvos
Raudonasis
Kryžius



Stebėk



Kas įvyko, kas vyksta?

Kaip užtikrinti saugumą?

Kam reikia pagalbos (skubiausiai)?

Išgirsk



Aktyvus klausymas

Nuraminimas

Poreikių supratimas

„Išgirsk“ žingsniai praktikoje



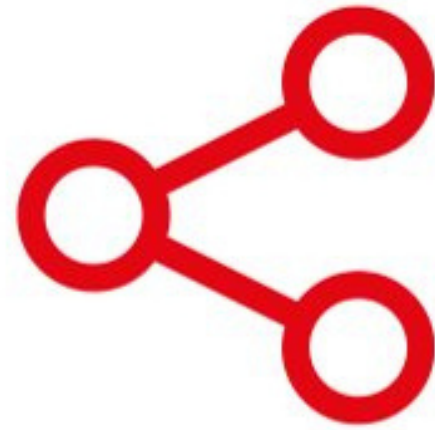
- Prieik prie žmogaus, kuriam nori suteikti pagalbą
- Prisistatyk, paklausk vardo
- Klausk, kuo gali padėti
- Jei įmanoma, rask saugią ir ramesnę vietą pokalbiui
- Atliepk pirminius žmogaus poreikius – pavyzdžiui, atnešk vandens, arbatos ar užklotą.
- Pasiteirauk apie asmens poreikius ir rūpesčius
- Suteik erdvės pasipasakoti
- Aktyviai klausyk
- Padėk žmogui nurimti

Kaip padėti nurimti?

- Praktinė pagalba
- Rami kūno kalba
- Saugumo suteikiantys žodžiai
- Fizinis kontaktas
- Lėtas kvėpavimas
- Pojūčių aktyvavimas: ką matau aplink
- Dėmesio nukreipimas



Nukreipk



Padėk susisiekti su artimaisiais

Padėk gauti reikiamą informaciją

Nukreipk į reikiamus specialistus

PAGALBA SAU, KAI SUNKU



KAIP REAGUOJAME PATIRDAMI DIDELĮ STRESĄ?

Įvykus krizei, reaguojame visa savo esybe – kūnu, emocijomis, mintimis ir elgesiu.



Kūnas: daužosi širdis, prakaitavimas, drebulys, raumenų įtampa, pykinimas, galvos skausmai, nemiga.



Emocijos: šokas, sutrikimas, pyktis, liūdesys, panika, apatija, baimė.



Mintys: sunku suvokti situaciją ir priimti sprendimus, netikrumas ir bejėgiškumas.



Elgesys: verksmas, blaškymasis, agresyvus elgesys, pabėgimas iš įvykio vietos, sąstingis, atsiribojimas nuo žmonių, nevalgymas, sunku pasirūpinti savimi ir artimaisiais.



KADA KREIPTIS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS?



- ✦ ĮTAMPA PRAĖJUS ĮVYKIUI NEATSLŪGSTA
- ✦ PATIRIATE KANČIĄ
- ✦ NUOLAT MĄSTOTE APIE TAI, KAS ĮVYKO
- ✦ KAMUOJA NEVALINGI ĮVYKIO ATSIMINIMAI
- ✦ NEGALITE MIEGOTI
- ✦ NETURITE APETITO IR ENERGIJOS
- ✦ SUNKU PASIRŪPINTI SAVIMI AR KITAIS
- ✦ SUNKU ATLIKTI KASDIENES VEIKAS
- ✦ DAŽNAI SVAIGINATĖS ALKOHOLIU AR KITOMIS MEDŽIAGOMIS
- ✦ MĄSTOTE APIE SAVIŽUDYBĘ



KUR KREIPTIS PAGALBOS?

37

- ✦ **Nemokamos emocinės paramos linijos:**
 - o Vilties linija **116 123**
(suaugusiems, I-VII visą parą)
 - o Jaunimo linija **8 800 28888**
(jaunimui, I-VII visą parą)
 - o Sidabrinė linija **8 800 80020**
(senjorams, I-V 8-22 val. VI-VII 11-19 val.)
 - o Pagalbos moterims linija **8 800 66366**
(I-VII visą parą)
 - o Vaikų linija **116 111** (I-VII 11-23 val.)
 - o Tėvų linija **8 800 90012**
(I-V 9-13 val. ir 17-21 val.)
- ✦ **Psichikos sveikatos centrai** prie poliklinikų
- ✦ **Krizių įveikimo centras 8 640 51555**
(I-V 16-20 val. VI 12-16 val.)
- ✦ Mobilioji krizių įveikimo komanda 1815
- ✦ Lietuvos Raudonojo Kryžiaus psichologai 111
- ✦ Privatūs psichologai, psichoterapeutai ir psichiatrai



Daugiau informacijos:
www.pagalbasau.lt

Kaip išlaikyti stiprybę neapibrėžtumo akivaizdoje? Psichologinio atsparumo stiprinimas ruošiantis krizei

Rūta Pučaitė, Lietuvos Raudonojo Kryžiaus akademijos vadovė, apsaugos, įvairovės ir įtraukties specialistė.