

Первая Психологическая Помощь (ППП)

Первая Психологическая Помощь (ППП) – это оказание поддержки и помощи людям, переживающим страдания. Она включает в себя:

- Ненавязчивую поддержку
- Оценку потребностей
- Помощь в удовлетворении нужд



Что включает ППП?



Практическая помощь

Ненавязчивое оказание практической поддержки и помощи в удовлетворении насущных нужд.



Эмоциональная поддержка

Умение выслушать, утешить и помочь человеку успокоиться.



Информационная поддержка

Помощь в получении информации и связи с соответствующими службами.



Защита

Защита пострадавших от дальнейшего вреда.

Кому требуется более серьезная помощь



Тяжелые травмы

Люди с угрожающими жизни травмами, требующими экстренной медицинской помощи.



Психические расстройства

Люди в расстроенном психическом состоянии, не способные заботиться о себе или детях.



Риск самоповреждения

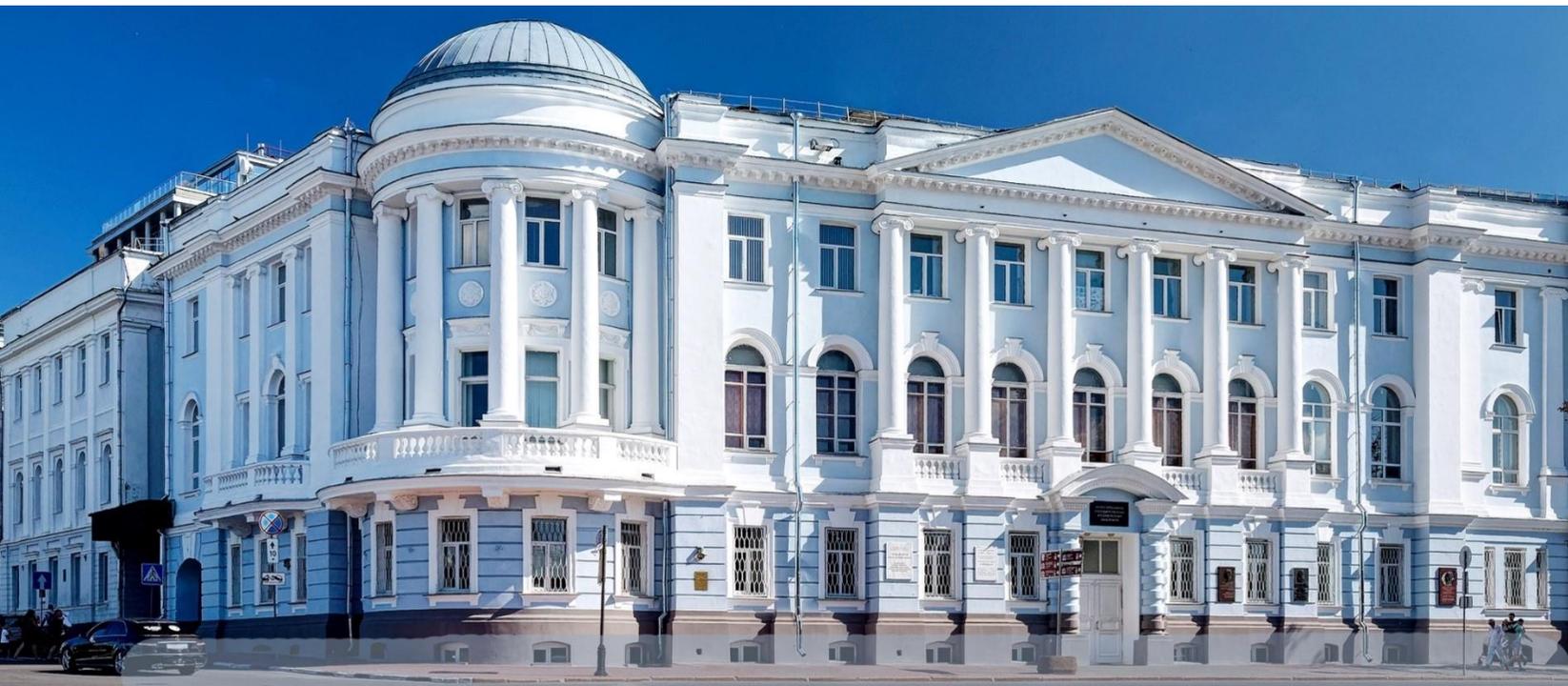
Люди, которые могут причинить вред себе.



Риск для окружающих

Люди, которые могут причинить вред другим.

СИТУАЦИЯ «НИЧЕГО НЕ ГОТОВО» ОБСУЖДЕНИЕ



ПИМУ

Приволжский
исследовательский
медицинский университет

Первая психологическая помощь обучающимся в системе высшего образования

Халак Мария Евгеньевна,
к.п.н., руководитель Психологической службы ПИМУ;

Учаева Дарья Александровна,
педагог-психолог Психологической службы ПИМУ;

Тарадай Юрий Михайлович,
педагог-психолог Психологической службы ПИМУ

ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



ППП) – это оказание поддержки и помощи людям, переживающим страдания.

Она подразумевает:

- Ненавязчивую поддержку;
- Оценку потребностей;
- Помощь в удовлетворении нужд.



1. Своевременная поддержка спасает жизни

Преподаватели и сотрудники вузов оказываются в первой линии взаимодействия со студентами, поэтому их действия часто определяют исход ситуации.

2. Предотвращение развития кризиса

Раннее вмешательство помогает предотвратить переход острых реакций в длительные психоэмоциональные нарушения.

3. Создание безопасной образовательной среды

Умение распознавать и реагировать на кризисы способствует благоприятному климату в университете.

Что включает ППП?

-  ✓ **Практическая помощь** (ненавязчивое оказание практической поддержки и помощи в удовлетворении насущных нужд);
-  ✓ **Эмоциональная поддержка** (умение выслушать, утешить и помочь человеку успокоиться);
-  ✓ **Информационная поддержка** (помощь в получении информации и связи с соответствующими службами);
-  ✓ **Защита** (защита пострадавших от дальнейшего вреда).

Кто нуждается в ППП?

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА ППП



ППП необходима людям, переживающим **острый стресс** после кризисных событий.

Поддержка важна как для взрослых, так и для детей.

Важно помнить! Не все нуждаются или хотят получить ППП.

Предлагайте помощь, но уважайте выбор тех, кто в ней не нуждается.

Кому требуется более серьезная помощь?

-  ✓ **Тяжелые травмы** (люди с угрожающими жизни травмами, требующими экстренной медицинской помощи);
-  ✓ **Психические расстройства** (люди в расстроенном психическом состоянии, не способные заботиться о себе или детях);
-  ✓ **Риск самоповреждения** (люди, которые могут причинить вред себе);
-  ✓ **Риск для окружающих** (люди, которые могут причинить вред другим).

- 1. Время** (**во время** или **сразу после** кризисного события. Иногда через несколько дней или недель после происшествия);
- 2. Место** (в любом **достаточно безопасном месте**. На месте происшествия или в пунктах оказания помощи);
- 3. Условия** (желательно там, где можно поговорить без помех. Важно обеспечить **конфиденциальность** и **уважение достоинства**).

1

1. НЕОБХОДИМО

- ✓ Быть честным и достойным доверия;
- ✓ Уважать право людей самим принимать решения;
- ✓ Соблюдать конфиденциальность

2

2. НЕПРИЕМЛЕМО

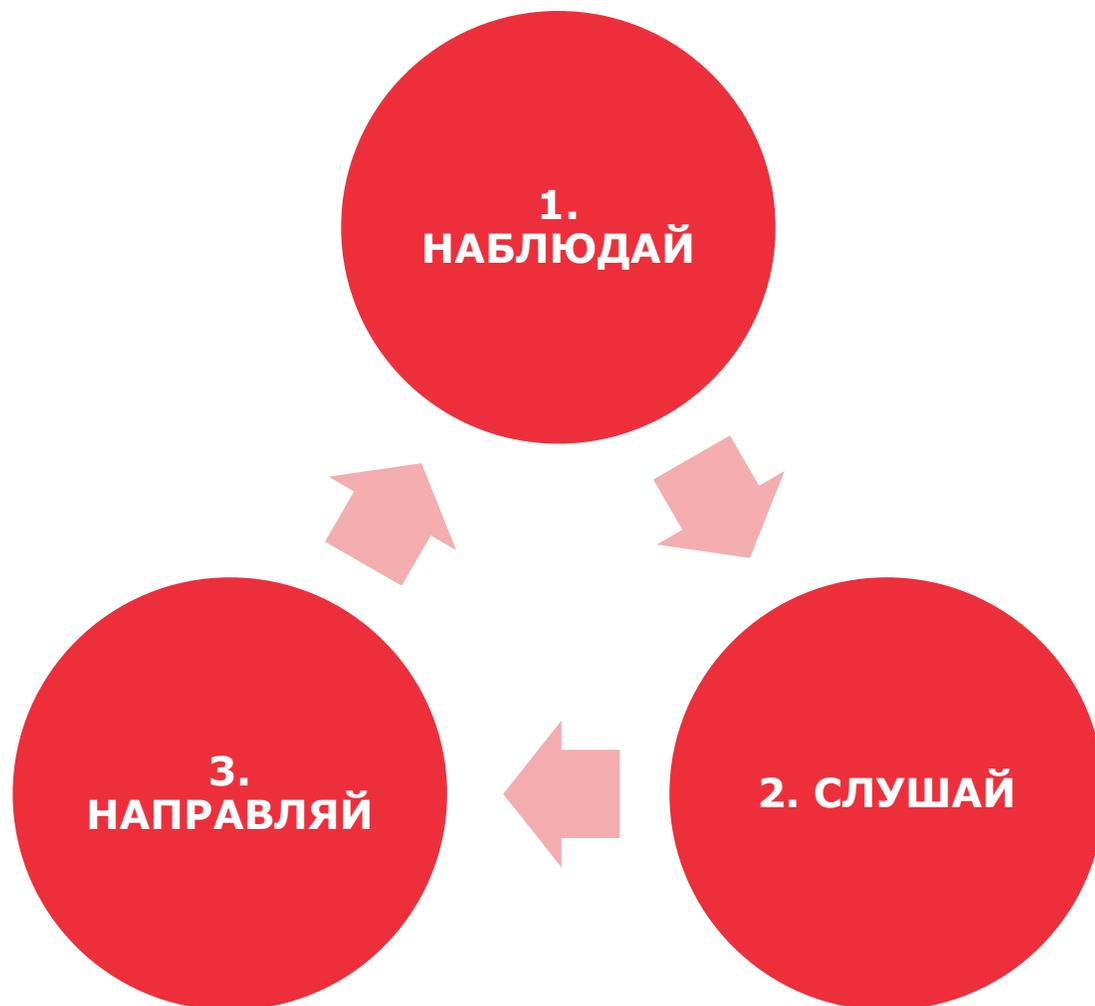
- ✓ Злоупотреблять своим положением;
- ✓ Просить деньги за помощь;
- ✓ Принуждать людей рассказывать о случившемся

3

3. КУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ

- ✓ Учитывать особенности культуры, возраста и пола;
- ✓ Не давать оценки поступкам и переживаниям людей

ПРИНЦИПЫ ППП



1 – Наблюдай (проверить безопасность и выявить нуждающихся в помощи);

2 – Слушай (выяснить потребности, выслушать и успокоить);

3 – Направляй (помочь удовлетворить потребности и получить поддержку).

Эти принципы помогают правильно оценить ситуацию, найти подход к пострадавшим и направить их к нужной помощи.

1. Контакт и безопасность

Подойти спокойно, обозначить себя, оценить безопасность ситуации для всех.

2. Принятие реакции другого

Не обесценивать проявления. Даже если кто-то кричит — это его способ справиться.

3. Стабилизация

Мягко помочь человеку «вернуться» — дыхание, вода, ешь, «я рядом».

4. Уточнение потребностей

«Что сейчас важнее всего для вас?», «Что может вам сейчас помочь?»

5. Соединение с ресурсами

Предложить минимальные шаги: побыть рядом, найти другого коллегу, предложить опору.

6. Завершение и информирование

Сообщить, что человек может обратиться позже, дать контакт/информацию о службах, если нужно.

ВОЗМОЖНЫЕ СИТУАЦИИ В ВУЗЕ, В КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ГРАМОТНОЕ ОКАЗАНИЕ ППП

Кейс 1. Реакция на неудовлетворительную оценку (демонстративный суицид)

Ситуация: После объявления оценки на экзамене студент заявляет: «Это конец. Лучше бы меня вообще не было!», выбегает из аудитории, плача, или демонстративно угрожает нанести себе вред.

Наблюдаем: Обратите внимание на интенсивность эмоций: повышенный голос, агрессия по отношению к себе, резкие жесты.

Слушаем: Скажите: «Я вижу, что Вам очень трудно. Давайте сядем, и Вы расскажете, что Вы сейчас чувствуете». Дайте студенту высказаться, поддерживая спокойный тон.

Направляем: Постарайтесь перенаправить внимание: «Давайте вместе подумаем, как можно справиться с этой ситуацией». При необходимости вызовите психолога или службу экстренной помощи. Если угроза реальна, не оставляйте студента одного.

Кейс 2. Замкнутость и изоляция

Ситуация: Студент перестал посещать занятия, избегает общения с сокурсниками, выглядит подавленным.

Наблюдаем: Отметьте изменения в поведении: пропуски занятий, угрюмый внешний вид, минимальное взаимодействие.

Слушаем: Проявите участие: «Я заметил(а), что Вас давно не было на занятиях. Может быть, Вы хотите поговорить?» Дайте возможность студенту открыться.

Направляем: Убедите обратиться за помощью: «Вы не обязаны справляться с этим в одиночку. Давайте я помогу Вам связаться с психологом или куратором, который сможет поддержать».

Кейс 3. Переживание семейной трагедии

Ситуация: Студент получает известие о смерти близкого человека прямо на занятии. Он плачет, не может сосредоточиться.

Наблюдаем: Убедитесь, что студент не нуждается в медицинской помощи из-за шока или сильного стресса.

Слушаем: Скажите: «Мне жаль, что Вы сейчас переживаете это. Хотите поговорить или я могу помочь Вам связаться с близкими?».

Направляем: Убедитесь, что студенту оказана поддержка: «Давайте я помогу Вам организовать встречу с родными или позвонить тем, кто может поддержать». Порекомендуйте обратиться в психологическую службу для дальнейшей помощи.

Кейс 4. Реакция на несправедливость (например, распределение общежитий)

Ситуация: Студент громко возмущается, утверждает, что к нему отнеслись несправедливо, требует разбирательства.

Наблюдаем: Оцените, насколько сильны эмоции: повышенный голос, жесты, угрозы.

Слушаем: Скажите: «Мне важно услышать, что произошло. Расскажите, что именно Вас возмутило». Дайте возможность высказаться.

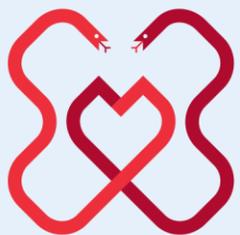
Направляем: Предложите пути решения: «Я могу помочь разобраться в этой ситуации. Давайте вместе посмотрим, что можно сделать».

Организуйте встречу с ответственным за распределение или предложите обратиться в административный отдел.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

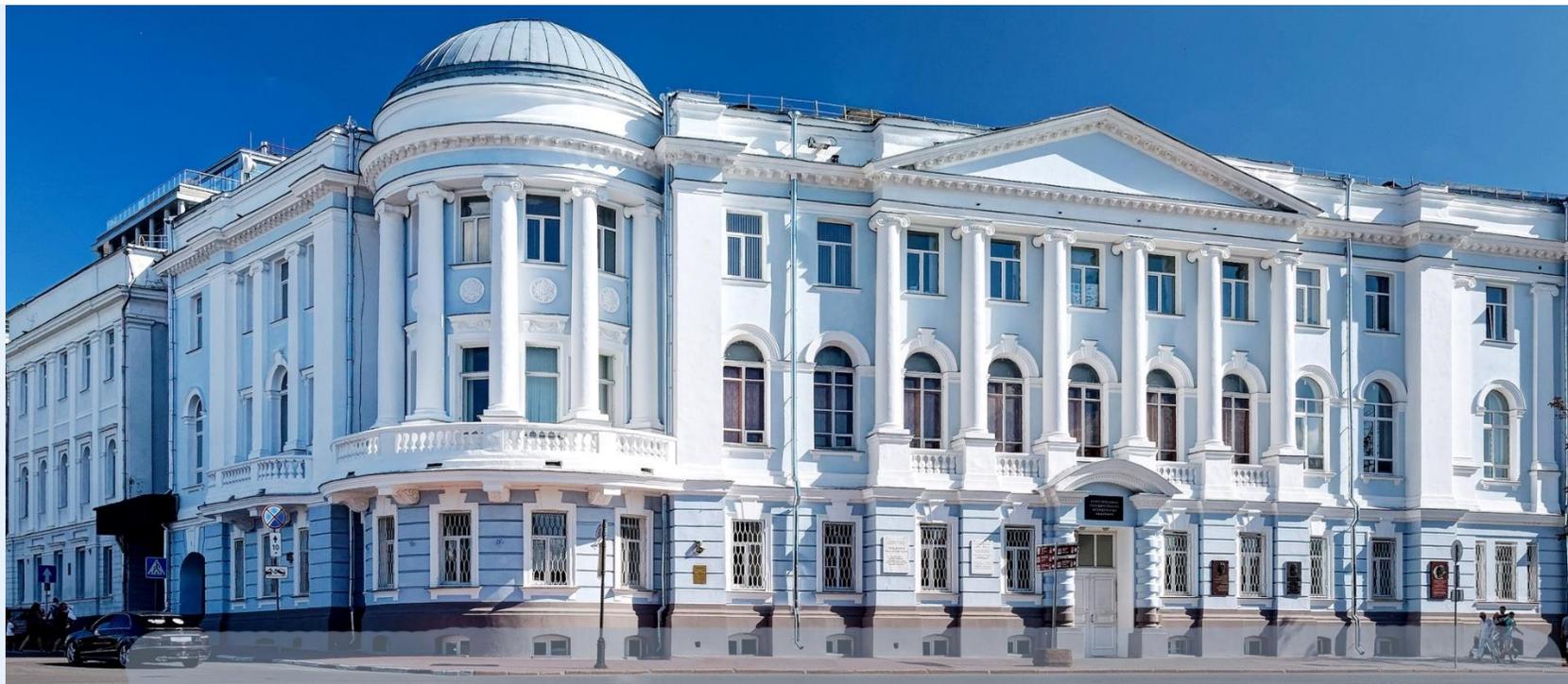
Кризисные ситуации требуют от сотрудников вуза не только внимательности, но и способности действовать чётко и осознанно. Использование принципов и алгоритмов позволяет быстро определить, что нужно пострадавшему (студенту, сотруднику, преподавателю), и направить его к соответствующим ресурсам.

Это помогает предотвратить эскалацию проблем и поддерживает здоровье и благополучие участников образовательного процесса.



ПИМУ

Приволжский
исследовательский
медицинский университет



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!