

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ «СТРАХ»

*В.о. зав. кафедри, проф., докт. мед. наук В.В. Огоренко,
доц. канд. мед. наук Т.Й. Шустерман, доц. канд. мед. наук А.Є. Ніколенко*
Кафедра психіатрії, наркології і медичної психології
Дніпровський державний медичний університет, м. Дніпро, Україна

Сучасні події в Україні пов'язані з існуванням великих контингентів осіб, які потребують проведення медико-психологічної допомоги. Люди можуть відчувати тривогу, заціпеніння, відчуженість та часто страх. Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Кожен має бути готовим подолати кризу самостійно, а також вміти надати першу психологічну допомогу (ППД) іншим [1].

Для цього необхідно керуватися правилами ППД. Рекомендується бути поруч із людиною, яка потребує допомоги. Залишаючись поряд, можна допомогти відновити почуття впевненості та безпеки. Активне слухання – одне із важливих правил ППД. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити подію, що травмує. Треба поважати та визнавати почуття людини, виявляти турботу та надавати практичну допомогу [2].

З метою набуття знань щодо першої психологічної допомоги та оволодіння навичками подолання стресу при різних кризових ситуаціях на кафедрі психіатрії, наркології і медичної психології Дніпровського державного медичного університету в освітній процес впроваджено освітні тренінги для здобувачів медичної освіти, зокрема у кризовій ситуації – «Страх» [3].

Основним методом, який використовується при проведенні тренінгу, є кейс-метод, який набув широкого поширення у педагогіці та медицині.

Інформаційним та мотиваційним підґрунтям для створення методичної бази тренінгів стали рекомендації Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ) «Як пережити кризу та зберегти спокій?», що були оприлюднені в березні 2022 року.

Згідно рекомендацій МОЗ України, перша психологічна допомога при кризовій ситуації «Страх» включає наступні кроки:

- покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один;
- дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі;
- якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття;
- зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла [4].

Методичні матеріали до тренінгу з першої психологічної допомоги в кризовій ситуації «Страх» представлені лекційним контентом, інфографікою алгоритмів поведіння в кризових ситуаціях та кейс-випадками, що моделюють можливі сценарії допомоги особам при даному кризовому стані.

В структуру тематичного тренінгового заняття входять теоретична частина у формі лекції (20-25% тривалості тренінгу) та практична – у вигляді кейсів на засвоєння алгоритмів надання першої психологічної допомоги при кризовій ситуації «Страх».

Лекційний матеріал спрямований на надання теоретичних знань щодо причин виникнення, ознак та прикладів (в тому числі відео прикладів) цієї кризової ситуації. Лекція представлена у вигляді мультимедійної презентації та складається з текстового та візуального контенту.

Практична частина тренінгу включає в себе розгляд варіантів поведінки осіб в кризовій ситуації та алгоритм дій особи, яка надає першу психологічну допомогу. Далі викладачі кафедри демонструють одну з можливих ситуацій у вигляді відеозапису її творчого моделювання з подальшим обговоренням.

В подальшому здобувачам освіти пропонується згурпуватися у малі групи (по 2-3 особи) для відтворення уявних ситуацій в умовах стресу. Викладачі надають кожній групі різні кейс-випадки кризової ситуації «Страх». Після завершення роботи у групах здобувачі освіти запрошуються до повернення в велику групу для проведення аналізу діяльності, встановлення зворотного зв'язку та обговорення власного досвіду з членами інших малих груп.

Підсумковою частиною заняття є відповіді викладачів на запитання учасників тренінгу.

Таким чином, опанування навичок надання першої психологічної допомоги в кризовій ситуації «Страх» здобувачами медичної освіти є вкрай актуальним та доцільним в умовах воєнного конфлікту.

Посилання

1. Охорона психічного здоров'я [Електронний ресурс] : підручник для лікарів / [колектив авторів] ; за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. Харків : Строков Д. В., 2022. Назва з екрана.
2. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» : Закон України від 04.04.2022 р. № 1/3872-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 20.03.2023).
3. Огоренко В.В., Шустерман Т.Й., Ніколенко А.Є., Носов С.Г. Освітні тренінгові заходи для лікарів-інтернів з невідкладної психологічної допомоги в умовах війни: матеріали V Міжнародної конференції «Інноваційні технології в науці та освіті. Європейський досвід» (29 листопада 2022 року). Інститут промислових та бізнес-технологій УДУНТ, м. Дніпро (Україна). С. 65-68.
4. Як пережити кризу та зберегти спокій. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/jak-perezhiti-krizu-ta-zberegiti-spokij> (дата звернення: 20.03.2023).