Первинне психологічне втручання у кризових ситуаціях

Викладач: Доцент Маловічко Олена Владиславівна

Актуальність курсу

Зростання кількості кризових ситуацій, пов’язаних із воєнними діями, втратами та травматичним досвідом, підвищує потребу у фахівцях, здатних оперативно надавати первинну психологічну підтримку. Своєчасне втручання допомагає зменшити гострий стрес, запобігти ускладненням і сприяти відновленню людини. Курс відповідає сучасним стандартам психосоціальної допомоги та є критично важливим для підготовки майбутніх соціальних працівників і гуманітарних фахівців.



Ключові аспекти первинного психологічного втручання

- ✓ **Забезпечення безпеки:** створення фізично й емоційно безпечного простору для постраждалої людини.
- ✓ **Встановлення підтримувального контакту:** ненав’язливе знайомство, доброзичливість, активне слухання без тиску.
- ✓ **Оцінка потреб і стану:** виявлення актуальних ризиків, емоційних реакцій та першочергових потреб.
- ✓ **Стабілізація та заспокоєння:** техніки заземлення, дихальні вправи, допомога у відновленні відчуття контролю.
- ✓ **Нормалізація реакцій:** короткі пояснення природності стресових переживань після кризової події.
- ✓ **Практична та інформаційна допомога:** сприяння у вирішенні нагальних питань, надання корисної інформації та ресурсів.
- ✓ **Повага та автономія клієнта:** підтримка власних рішень людини, уникнення примусу, збереження гідності.

Принципи первинного психологічного втручання

- ✓ **Безпека:** створення умов, у яких людина не відчуває загрози та може стабілізуватися.
- ✓ **Підтримка:** емпатійне ставлення, уважність, готовність допомогти без нав'язування рішень.
- ✓ **Зв’язок:** надання людині відчуття, що вона не самотня; встановлення довірливого контакту.
- ✓ **Орієнтація на потреби:** фокус на тому, що важливо постраждалому «тут і зараз»: емоційно, фізично, практично.
- ✓ **Надія:** м’яке підкріплення віри в можливість відновлення та доступність подальшої допомоги.
- ✓ **Повага до гідності та автономії:** визнання права людини на власний вибір, уникнення тиску та оцінних суджень.



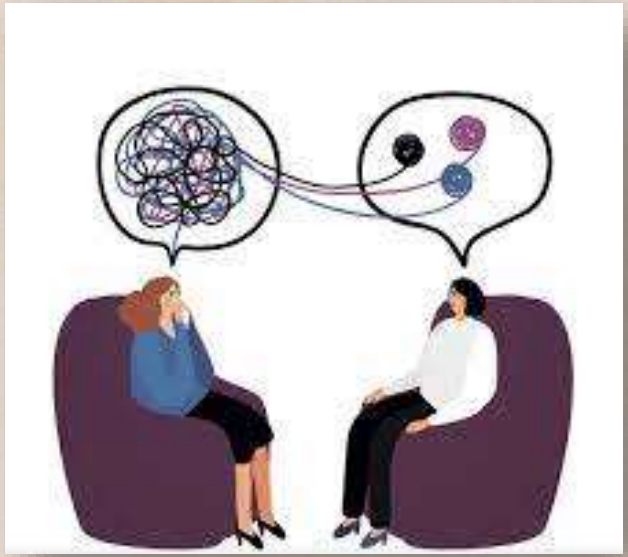
Інструменти первинного психологічного втручання

- ✓ **Техніки стабілізації:** прийоми заземлення, орієнтація на “тут і зараз”, відновлення тілесного та емоційного контролю.
- ✓ **Емоційна підтримка:** активне слухання, віддзеркалення почуттів, ненав’язливі слова підтримки.
- ✓ **Психоосвіта:** короткі пояснення щодо нормальних стресових реакцій після кризи та способів самодопомоги.
- ✓ **Створення безпечного простору:** допомога у переміщенні в спокійне місце, зменшення тригерів, забезпечення базових потреб.
- ✓ **Практичне вирішення нагальних питань:** організація доступу до медичної допомоги, води, теплого одягу, зв’язку з близькими.
- ✓ **Орієнтація на ресурси:** підсилення сильних сторін людини, залучення підтримки сім’ї, громади чи служб.



Практична складова курсу

- ✓ **Аналіз реальних кейсів;**
- ✓ **Рольові моделювання;**
- ✓ **Тренування технік стабілізації;**
- ✓ **Оцінювання стану і потреб клієнта;**
- ✓ **Групові обговорення та супервізійні вправи.**



Обирайте курс — і станьте фахівцем, який справді може допомогти!

Цей курс допоможе вам опанувати навички, які рятують життя, підтримують людей у найскладніші моменти та формують професійну готовність діяти в умовах кризи. Ви навчитеся впевнено надавати первинну психологічну допомогу, працювати з емоційними реакціями та підтримувати стійкість громади.



З повагою, Маловічко Олена Владиславівна