

# Психологическая первая помощь для молодых сверстников

## Пособие



**МФОККиКП**

**Центр по психосоциальной поддержке**

### **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Вступление</b>	<b>3</b>
<b>Почему психологическая первая помощь важна?</b>	<b>3</b>
<b>ППП (PFA) для молодых сверстников</b>	<b>6</b>
<b>A. ВИДЕТЬ (LOOK)</b>	<b>9</b>
<b>B. СЛУШАТЬ (LISTEN)</b>	<b>9</b>
<b>C. НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ (LINK)</b>	<b>11</b>

Не навреди	12
Помощь себе и поддержка	13
Рекомендации	15



### **Вступление**

Представление о ППП (PFA) помогает молодому человеку понять, что значит быть сострадательным другом и даже больше! Эти знания учат вас внимательно слушать и предлагать помощь другим людям, не требуя от них взамен каких-то обязательств. ППП повышает вашу осведомленность о том, как оказывать поддержку себе. Вы не одни в вашей работе. Вам помогают ваши сверстники.

Данное пособие и двухдневный семинар по оказанию ППП (PFA) вооружит вас навыками и знаниями, расскажет, как помогать другим людям, которые испытывают страдания или находятся в тяжелом положении. В результате у вас появится уверенность в собственных силах: вы сможете протянуть руку помощи и предложить личную поддержку своим друзьям или более официально в качестве волонтера сможете среагировать, когда помощь потребуется Национальному Обществу или другой группе сообщества.

### Почему психологическая первая помощь важна?

ППП — это структурированный способ поддержки человека, нуждающегося в помощи. Он включает заботу о человеке, находящемся в затруднительном положении, внимание к его поведению и чувствам, умение выслушать и, если необходимо, оказать ему практическую помощь. Молодой человек, оказавшийся в трудной ситуации, понимает, что он не один и ему помогут.

Навыки ППП (PFA) предполагают:

- умение найти подход к человеку, которому нужна помощь;
- умение понять, что чувствуют люди, оказавшиеся в сложной ситуации;
- умение успокоить человека, который попал в беду;
- умение оказать человеку практическую помощь;
- умение распознать серьезные признаки расстройства у человека и направить его в соответствующие службы.

ППП можно использовать для решения широкого спектра различных проблем и задач. Она применяется для работы с группами людей, пострадавших от масштабных событий, таких как крупные дорожные аварии или экстремальные погодные явления: ураганы и наводнения, разрушившие школы, — или гуманитарный кризис, когда люди вынуждены покидать свои дома. Подобные события предполагают реакцию со стороны Национального Общества (или других официальных организаций), а ППП будут оказывать волонтеры при поддержке Национального Общества.

ППП также можно оказывать лично. Ситуации бывают разные: проблемы с друзьями у молодых людей, разлад в семье, вызванный разводом родителей при сложных обстоятельствах, давление в школе, колледже или на работе, конфликт с родителями, учителями или другими старшими по возрасту людьми, комплексы, связанные с внешним видом, или издевательства, в том числе в социальных сетях. Могут возникать трудности в отношениях с партнерами или на ранних этапах формирования сексуальной и гендерной идентичности и установления сексуальных отношений, а также в связи с сексуальным или физическим насилием, включая насилие в интернете и воздействие порнографии. Молодые люди также могут быть приобщены к употреблению наркотиков и алкоголя.

В подобных ситуациях молодые сверстники могут добровольно оказывать ППП в школе, в группе сообщества или колледже, а иногда просто по-дружески. Молодые люди по-разному реагируют на подобные трудности. Все зависит от возраста, культуры, доступной поддержки и их личности. Они могут испытывать стресс или страдания в результате ежедневно возникающих проблем или из-за более масштабных событий, описанных выше. Такие реакции, как неспособность выбросить ситуацию из головы или чувство тревоги в течение некоторого времени из-за общения с другими людьми, являются естественными и очень характерны для большинства молодых людей, которые оказались в тяжелых обстоятельствах. Если эти реакции продолжаются в течение длительного периода времени, то, скорее всего, необходима помощь специалиста.

### **ППП — это...**

- Помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации, почувствовать себя в безопасности и спокойно;
- выяснить, что людям нужно и о чем они беспокоятся;
- удостовериться, что люди не пострадают сильнее и не окажутся в опасности;
- оказать эмоциональную поддержку и продемонстрировать готовность быть рядом с человеком;
- помочь человеку решить его непосредственную проблему: например, связаться с кем-то из знакомых, кто может за ним приехать;
- помочь человеку узнать, где можно получить необходимые услуги в сообществе.

### **ППП — это не...**

- То, что могут сделать только профессионалы и эксперты;
- психологическая терапия или консультирование;
- анализ причин того, что произошло, или поиск глубинного смысла, стоящего за происходящим;
- просьба рассказать все подробности того, что произошло;
- оказание давления на человека, чтобы он поделился своими чувствами по поводу того, что с ним произошло.

### **ППП для молодых сверстников**

Это пособие предназначено для молодых людей в возрасте от 12 до 23 лет. Сверстники — это люди примерно одного возраста и периода развития, со схожим жизненным опытом, что позволяет им легко понимать друг друга. В тренинге используется следующее определение: «Сверстник — это человек того же возраста, что и вы, того же круга, с которым у вас много общего».

Возможно, вы знаете, в возрасте от 12 до 20 лет отношения со сверстниками очень важны. Молодые люди предпочитают делиться своими проблемами со своими сверстниками и друзьями, а не со взрослыми.

Идея этого пособия заключается в том, чтобы молодые сверстники помогали и поддерживали друг друга, используя ППП (PFA). После того как вы пройдете обучение по программе ППП (PFA), вы сможете оказывать помощь сверстникам лично, по телефону или удаленно, в зависимости от ситуации или того, что кажется приемлемым для участников процесса.

В ППП есть три ключевых принципа, которые служат основой при оказании помощи человеку, попавшему в беду. Вот эти принципы: «Видеть», «Слушать» и «Налаживать контакты». В реальности люди, оказывающие помощь, обычно не раз переходят от одного принципа к другому, прежде чем выполнить поставленную задачу по оказанию помощи.

Ниже приведена краткая информация о каждом принципе.

### **ВИДЕТЬ:**

- информацию о том, что случилось и происходит;
- того, кому нужна помощь;
- риски, связанные с безопасностью;
- физические травмы;
- неотложные базовые и повседневные потребности;
- эмоциональные реакции.

**СЛУШАТЬ** — определяет, как помогающий:

- обращается к кому-либо;
- представляется;
- уделяет внимание и активно слушает;
- принимает чувства других людей;
- успокаивает попавшего в беду человека;
- спрашивает о потребностях и проблемах;
- помогает человеку (людям) в беде решать свои насущные нужды и проблемы.

**НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ** — помогает людям:

- получить доступ к информации;
- связаться с близкими и получить социальную поддержку;
- решать практические проблемы;
- получить доступ к услугам и другим видам помощи.

### **ПРИМЕР**

**Дорожно-транспортное происшествие**

Джоанна идет в школу. Она видит, что ее одноклассника Билла сбила машина. Машина не остановилась и уехала. Билл лежит на земле и плачет. Его велосипед сильно поврежден, а учебники разбросаны по всей дороге.

Джоанна осторожно перебегает дорогу и подходит к Биллу. Она машет рукой приближающейся машине, чтобы та остановилась. Джоанна смотрит, насколько серьезно пострадал Билл. Кажется, он сломал руку, хотя Джоанна не уверена. Она как можно быстрее перетаскивает велосипед на обочину дороги и заботливо помогает Биллу дойти до тротуара. Джоанна вызывает скорую помощь, а затем звонит родителям Билла. Она говорит Биллу, что помощь скоро прибудет. Девочка спрашивает его, как он себя чувствует и нужно ли ему что-нибудь.

Джоанна уверяет Билла, что помощь уже в пути. Она объясняет, что останется с ним до прибытия помощи. Девочка говорит ему, что его родители тоже едут и что его велосипед в безопасности. Джоанна подбирает книги Билла и складывает их в его сумку. Она следит за Биллом: как он себя чувствует и не усиливается ли боль. Приезжают полиция и скорая помощь. Джоанна объясняет им, что произошло. Билла забирают в больницу, но Джоанна не уходит, а сторожит велосипед и ждет родителей Билла. Она рассказывает им, что случилось и в какую больницу увезли Билла.

## **А. ВИДЕТЬ**

Принцип действия «Видеть» помогает оценить:

- информацию о том, что произошло и что происходит;
- кому нужна помощь;
- риски, связанные с безопасностью;
- физические травмы;
- неотложные базовые и повседневные потребности;
- эмоциональные реакции.

В ППП принцип «Видеть» подразумевает то, как вы смотрите на ситуацию, чтобы понять, безопасно ли предложить помощь. Вы должны оценить, какая помощь необходима и можете ли вы ее оказать.

Принцип «Видеть» также помогает понять, как человек, попавший в беду, ведет себя. Какой тип безопасной и эффективной поддержки ему необходим?

## **В. СЛУШАТЬ**

Этот принцип определяет, как помогающий:

- обращается к кому-либо;
- представляется;
- уделяет внимание и активно слушает;
- принимает чувства других людей;
- успокаивает попавшего в беду человека;

- спрашивает о потребностях и проблемах;
- помогает человеку (людям) в беде решить свои насущные нужды и проблемы.

В ППП принцип «Слушать» описывает то, как вы общаетесь с человеком, попавшим в беду, с той минуты, как вы обращаетесь к нему и начинаете с ним общаться. Это предполагает активное слушание. Слушать — это не только действие, которое мы выполняем при помощи ушей. Слушать — это присутствовать, обращать внимание и быть уверенным, что вы понимаете говорящего. Это умение слушать, чтобы понять, что чувствует человек и что ему нужно. Это способность быть открытым, интересующимся и чутким к тому, что испытывает человек. Например, «Слушать» предполагает, что вы повторяете то, что сказал человек, переспрашиваете его, это ли он имел в виду, и даете ему возможность высказаться.

## **ПРИМЕР**

### **Слушать друга**

Дэвид и Джей дружат давно и каждые выходные отправляются вместе на прогулку. Однажды во время одной из прогулок Джей рассказал Дэвиду, что ему все время грустно. Он плохо спит. И ему кажется, что от жизни ему нечего ждать. Никакой надежды на будущее. Он говорит, что делал вид, что все в порядке, так как не хотел волновать своих друзей или семью. Дэвид этим удивлен, но продолжает слушать рассказ Джея о его проблемах. Дэвид не задает много вопросов, но слушает внимательно. Иногда он кивает головой, чтобы показать Джею, что внимательно следит за его рассказом. Дэвид не предлагает Джею решения, но спрашивает его, что может исправить ситуацию. Возможно, ему что-то нужно. Дэвид приводит Джея к себе домой и угощает его согревающим напитком, после чего Джей уходит.

В тот же вечер Дэвид звонит Джею, чтобы узнать, как у него дела. Он говорит, что всегда будет рядом, когда Джею нужно будет с кем-то поговорить. Он спрашивает, может ли он завтра его навестить. Как и обещал, на следующий день Дэвид приходит к Джею домой. Он спрашивает его, чем он может ему помочь.

Джей хочет обратиться за помощью к профессионалу. Дэвид и Джей ищут в районе подходящего специалиста. Дэвид предлагает сопровождать Джея на прием и подождать его там. После врача они решают пойти в кафе. Дэвид говорит Джею, что будет с ним столько, сколько понадобится.

## **С. НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ**

Этот принцип помогает людям, попавшим в беду:

- получить доступ к информации;
- связаться с близкими и получить социальную поддержку;
- решать практические проблемы;
- получить доступ к услугам и другим видам помощи.

Принцип «Налаживать контакты» имеет практический результат. Вы помогаете человеку, попавшему в беду, получить доступ к информации, связываете его с другими людьми или с другими службами, где он может получить больше информации. Например, благодаря этому принципу люди находят своих близких и получают социальную поддержку. Также тут включаются и внутренние ресурсы, которые вы и ваш сверстник привносите в ситуацию. Например, способность сохранять спокойствие и умение концентрироваться помогут справиться с потенциально сложной ситуацией.

Очень важно, чтобы у вас была информация о местных службах, поэтому в конце буклета приведен список, в котором указаны необходимые контактные данные.

### **Признаки сильного душевного потрясения**

Если человек, находящийся в стрессе, испытывает сильные эмоциональные переживания, которые мешают его ежедневному функционированию в течение длительного периода времени, ему следует обратиться за профессиональной психиатрической помощью, если это возможно.

Признаки сильного душевного потрясения:

- Человек не может спать более недели и выглядит растерянным и дезориентированным.
- Человек настолько подавлен, что не может нормально функционировать и заботиться о себе, например, не ест или не моется, несмотря на то, что у него есть продукты питания и средства гигиены.
- Человек теряет контроль над своим поведением и ведет себя непредсказуемо и деструктивно.
- Человек грозит причинить вред себе или другим.
- Человек злоупотребляет наркотиками или алкоголем.

### **ПРИМЕР**

#### **Ужасная новость**

Иван каждую неделю играет в баскетбол. Однажды Анну, одну из игроков, вызвали с тренировки и сообщили, что ее сестра попала в ужасную аварию. Анна в полном замешательстве. Во время телефонного разговора с инспектором у нее разрядился телефон. Она не знает, в какую больницу доставили ее сестру. Иван покидает игру и подходит к Анне. Он предлагает ей позвонить кому-нибудь, кто может помочь. Иван узнает у тренера контактные данные родственников Анны. Он звонит им и просит приехать и забрать Анну. Иван забирает вещи Анны из раздевалки и приносит ей воды. Он сидит с ней в тихом уголке в стороне от баскетбольной площадки и ждет приезда семьи. Иван не дает одному из членов команды сфотографировать Анну. Пока они ждут, Иван спрашивает Анну, как она себя чувствует. Он ее выслушивает. Она рассказывает ему, как она потрясена. Анна переживает, что ее родственники задерживаются. Иван уверяет ее, что они уже в пути. Он снова спрашивает Анну, не нужно ли ей еще что-нибудь, не хочет ли она, чтобы он позвонил кому-нибудь еще. Иван ненадолго



выходит на улицу, чтобы проверить, не едет ли машина. Увидев ее, он провожает Анну к ее родственникам.

### **Не навреди**

Очень важно помнить, что даже из самых лучших побуждений можно нанести вред при оказании помощи. Очень важно при оказании ППП соблюдать уважение и ответственность. Нужно:

- **Уважать доверие и конфиденциальность человека:** если вы нарушите чью-то конфиденциальность, человек, которому вы оказываете поддержку, может почувствовать, что его предали. Однако если вы беспокоитесь о том, что человеку угрожает опасность, он рискует собой или другими, вы можете передать его личные данные в специальные службы.
- **Оказывать эмоциональную и практическую поддержку:** предлагайте поддержку в рамках ППП. Если вы задаете много наводящих вопросов о том, что произошло, человек может испытать еще больший стресс.
- **Активно слушать:** если вы отвлекаетесь на свой телефон или на то, что происходит вокруг вас, у человека сложится впечатление, что его не слушают и не уважают. При оказании ППП важно активно и внимательно слушать человека, у которого сильное душевное потрясение.
- **Быть внимательным к тому, что чувствует и рассказывает вам человек:** если вы осуждаете его или говорите, что он сделал что-то неправильно, человек может почувствовать себя виноватым или пристыженным и не сможет попросить о помощи. Это станет препятствием для получения помощи.
- **Позволить человеку самому принимать решения:** если вы говорите человеку, что и как ему делать, или опекаете его, это может оказаться не лучшим для него решением. Подталкивая человека к принятию самостоятельных решений, вы помогаете ему контролировать ситуацию и найти решение, которое подходит именно ему.
- **Быть честным и уверенным в себе и не бояться сказать, что вы чего-то не знаете:** даже если вы хотите сделать как лучше и решить проблему, важно быть честным, чтобы не обнадеживать человека понапрасну и не заставлять его верить в то, что все получится, тогда как это не так.

- **Осознавать, когда что-то слишком для вас сложно:** некоторые проблемы не под силу решить одному человеку. Будьте честны в отношении того, что вы можете сделать, и не переоценивайте свои способности. Благодаря этому вам не придется беспокоиться о том, как вы сможете помочь, а человек будет знать точно, как вы сможете его поддержать.
- **Сообщать людям, что они могут обратиться за помощью позже, если им не нужна помощь сейчас:** иногда люди не хотят получать помощь немедленно. Дайте человеку знать, что вы рядом и что он может обратиться к вам позже. Если вы вынуждаете человека получить помощь, когда он еще не готов, вы можете вызвать у него еще больший стресс, он почувствует, что его подталкивают к тому, чего он не хочет.
- **Завершать свою помощь достойно:** если вы прекратите оказывать помощь слишком быстро или не объясните, какая еще поддержка доступна и как человек может получить ее, он может растеряться или почувствовать себя брошенным.

### **Забота о себе и поддержка**

Для человека, оказывающего помощь любого рода, очень важно заботиться не только о посторонних людях, но и о себе. Это называется заботой о себе. Возможно, это покажется странным. Существует выражение: «Нельзя наливать из пустой чашки». Это означает, что трудно быть рядом с кем-то и предлагать дружбу и помощь, если чувствуешь себя истощенным, уставшим или выгоревшим. Каждый человек время от времени испытывает подобные чувства. Это не признак слабости. Есть способы оставаться счастливым и здоровым и не перенапрягаться, предлагая помощь другим.

Например, руководствуйтесь принципами «Видеть», «Слушать» и «Налаживать контакты» для оказания помощи себе:

**ВИДЕТЬ:** наблюдайте за тем, как вы себя чувствуете и как реагируете на то, что происходит вокруг вас. Научитесь распознавать признаки стресса или выгорания в себе.

**СЛУШАТЬ:** прислушайтесь к своим реакциям и внутренним ощущениям. Иногда внутренние мысли говорят о том, что вам не хочется что-то делать: вы слишком устали, или не чувствуете мотивации, или вам кажется, что все несправедливо. Возможно, вы ощущаете физическое недомогание, возможно, у вас нарушен сон, возможно, вам хочется больше времени проводить в одиночестве, или вас раздражают друзья и семья.

Признайте это и примите свои чувства: они реальны. Это очень хорошо, что вам удастся их распознать! Попробуйте определить, что мешает вам расслабиться или делать то, что нравится. Возможно, вы еще не определили, какие занятия могут вам помочь, но вы можете прислушаться к себе и своим потребностям и попытаться найти занятие, которое нравится и приносит пользу. Занимайтесь тем, что поможет сохранить ваше благополучие: в соответствии с вашими предпочтениями и возможностями.

**НАЛАЖИВАТЬ КОНТАКТЫ:** Свяжитесь с другими людьми. Обращайтесь к ним за поддержкой. Вы можете поговорить с друзьями или сверстниками о том, что вас беспокоит, или можете просто позвонить им или встретиться с ними, чтобы поболтать, вместе погулять, съездить куда-нибудь или заняться спортом, — делайте то, что вам доставляет радость.

Если считаете, что вам нужно поговорить с кем-то конкретным или вам нужна определенная помощь, — в этом вам может помочь ваш друг.

Молодому человеку, предоставляющему ППП, полезно иметь в качестве поддержки руководителя или наставника. Это может быть учитель, который знаком с ППП, или координатор волонтеров Национального Общества. Он всегда доступен для волонтеров, которые привлекаются в случае различных происшествий. Вы должны четко понимать, какая помощь вам нужна и как часто можно за ней обращаться.

### **Рекомендации\***

В данной таблице дан список местных служб и их контакты, чтобы молодые сверстники в случае необходимости могли направить туда людей, находящихся в стрессе.

<b>Рекомендованные службы</b>	<b>Контакты</b>
Службы экстренной помощи	
Полиция	
Пожарная служба	
Скорая помощь	
Службы защиты детей	
Медицинские услуги	
Консультационные услуги для молодых людей	
Помощь и поддержка при СГН (сексуальное и связанное с полом насилие)	
Консультационные услуги ЛГБТ+	

**\* Информация о местных службах должна быть предоставлена организаторами обучения по ППП и прилагается к данному пособию.**

---

**Психологическая первая помощь для молодых сверстников. Пособие**

**Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца**

**Справочный центр по психосоциальной поддержке**

**Blegdamsvej 27 · DK-2100 Copenhagen · Denmark**

**Phone: +45 35 25 92 00**

**E-mail: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)**

**Web: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)**

**Facebook: [www.facebook.com/Psychosocial.Center](http://www.facebook.com/Psychosocial.Center)**

**Twitter: [@IFRC\\_PS\\_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)**

---

**Автор: Ruth O’Connell**

**Редактор: Wendy Ager**

**Дизайн: Michael Mossefin/Paramedia/13204**

**Иллюстрации: Laetitia Ducrot**

**Фото на первой странице: Jesper Guhle**

---

**Указанное цитирование: Психологическая первая помощь для молодых сверстников: Пособие, Справочный центр МФОККиКП по психосоциальной поддержке, Копенгаген, 2021 г.**

---

**Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца  
Справочный центр по психосоциальной поддержке, 2021**

---

### **Переводы и адаптация**

Пожалуйста, свяжитесь с Центром по Психосоциальной поддержке МФОККиКП, если хотите перевести или адаптировать какую-либо часть книги «Психологическая первая помощь для молодых сверстников. Пособие». Все утвержденные переводы и адаптации будут размещены на веб-сайте Центра по Психосоциальной поддержке МФОККиКП. При создании перевода или адаптации, пожалуйста, имейте в виду: если вы хотите добавить свой логотип на продукт, пожалуйста, свяжитесь с Центром по Психосоциальной поддержке МФОККиКП для получения разрешения. При любом использовании данного Пособия не должно возникать никаких предположений о том, что Центр по Психосоциальной поддержке МФОККиКП одобряет какую-либо конкретную организацию, продукт или услуги. Пожалуйста, добавьте следующее заявление об отказе от ответственности на языке перевода: «Данный перевод/адаптация не был создан справочным Центром по Психосоциальной поддержке МФОККиКП. Центр не несет ответственности за содержание или точность данного перевода».

### **МФОККиКП**

**Центр по психосоциальной поддержке**

**Датский Красный Крест**