

Μια μικρή εισαγωγή στις
Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες



For Red Cross and Red Crescent Societies

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τι είναι οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες (Ψ.Π.Β)	4
Πότε παρέχονται οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες;	6
Πού παρέχονται οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες;	6
Ποιος μπορεί να παρέχει τις Ψ.Π.Β	7
Πώς γίνεται η παροχή των Ψ.Π.Β	7
Παρατήρηση	9
Αφουγκράσου	11
Διασύνδεσε	14
Ψ.Π.Β για παιδιά	18
Ψ.Π.Β σε ομάδες	20
Μην βλάψεις	22
Φρόντισε τον εαυτό σου	24
Χρήσιμες πληροφορίες για παραπομπές	26

Τι είναι οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες (Ψ.Π.Β):

Οι ΨΠΒ αποτελούνται από τεχνικές και γνώσεις, που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να βοηθήσουμε ανθρώπους που βιώνουν Συναισθηματική απόγνωση. Με αυτόν τον τρόπο, οι άνθρωποι μπορούν να πρεμήσουν ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν σε μια δυσμενή κατάσταση.



ΣΤΡΕΣ

Το στρες είναι μια κατάσταση πίεσης και έντασης που μπορεί να εκδηλωθεί σε διαφορετικές εκφάνσεις της ζωής μας. Είναι πιθανό να έχει θετική επίδραση στην καθημερινότητα ενός ατόμου, όπως για παράδειγμα στην βελτίωση της απόδοσης του σε ένα τεστ. Όμως, ενδέχεται να έχει αρνητική επίδραση, οδηγώντας ένα άτομο σε συναισθηματική απόγνωση, ακόμη και σε κρίση.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

Συμβαίνει όταν κάποιος δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί ή να προσαρμοστεί στις προκλήσεις ή στην κατάσταση την οποία καλείται να αντιμετωπίσει. Η συναισθηματική απόγνωση οδηγεί σε σωματική και ψυχολογική δυσφορία και πόνο. Μπορεί να δημιουργηθεί από ένα και μόνο περιστατικό κρίσεως ή από το στρες το οποίο συσσωρεύεται με το πέρασ του χρόνου.



Οι ΨΠΒ αφορούν στη φροντίδα του ατόμου που βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση, παρατηρώντας τις αντιδράσεις του, ακούγοντας το ενεργητικά και προσφέροντας πρακτική βοήθεια. Είναι ένας τρόπος στήριξης και σύνδεσης του ατόμου με την αναγκαία βοήθεια που χρειάζεται.

Η ικανότητα παροχής ΨΠΒ περιλαμβάνει τις εξής:

- Αξιολόγηση μιας κατάστασης.
- Παρατήρηση συνηθέστερων αντιδράσεων στις κρίσεις.
- Προσέγγιση του ατόμου σε κατάσταση συναισθηματικής απόγνωσης.
- Ανάπτυξη τεχνικών που θα εξασφαλίσουν την ηρεμία του ατόμου.
- Παροχή συναισθηματικής στήριξης και πρακτικής βοήθειας.



Οι ΨΠΒ είναι:

- Καθησυχασμός ατόμου που βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση. Συγκεκριμένα είναι η παροχή βοήθειας ώστε το άτομο ναιώσει ασφάλεια και ηρεμία.
- Αξιολόγηση αναγκών και τυχόν ανησυχιών.
- Προστασία ατόμων από περαιτέρω βλάβη.
- Παροχή συναισθηματικής στήριξης.
- Παροχή βοήθειας με σκοπό να ικανοποιηθούν βασικές ανάγκες, όπως φαγητό, νερό, κουβέρτα ή ένας προσωρινός χώρος στέγασης.
- Παροχή πρόσβασης σε πληροφορίες, υπηρεσίες και κοινωνική υποστήριξη.

ΨΠΒ δεν είναι:

- Κάτι το οποίο κάνουν μόνο οι επαγγελματίες του χώρου.
- Επαγγελματική Συμβουλευτική ή θεραπεία.
- Παρότρυνση για μια λεπτομερή συζήτηση σχετικά με το γεγονός που προκάλεσε την συναισθηματική απόγνωση.
- Προτροπή για να αναλύσει κανείς διεξοδικά το τι του συνέβη.
- Πίεση για να αναφερθεί κάποιος σε λεπτομέρειες ως προς το τι συνέβη.
- Άσκηση πίεσης για να μοιραστεί κάποιος συναισθήματα και αντιδράσεις αναφορικά με κάποιο γεγονός.

Ποιος χρειάζεται ΨΠΒ;

Οι ΨΠΒ μπορούν να βοηθήσουν τον καθένα που βρίσκεται σε κατάσταση συναισθηματικής απόγνωσης. Ωστόσο, δεν είναι αναγκαίο για όλα τα άτομα, που βιώνουν μια κατάσταση συναισθηματικής απόγνωσης η παροχή των ΨΠΒ. Κάποιοι άνθρωποι μπορούν να ανταπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις με τις δικές τους δυνάμεις ή με τη βοήθεια άλλων. Ακόμη, είναι πιθανόν να μην χρειάζονται καθόλου ΨΠΒ.

Οι ΨΠΒ μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους, οι οποίοι βιώνουν προσωπικές κρίσεις, συμπεριλαμβανομένων κοινωνικών κρίσεων ή κρίσεων υγείας. Εξάλλου, οι ΨΠΒ είναι ένα σημαντικό τμήμα μιας κλίμακας αντιδράσεων/παρεμβάσεων, που ενεργοποιούνται σε περιπτώσεις όπως: φυσικές ή τεχνικές καταστροφές, βίαιες συγκρούσεις, ατυχήματα και εξαναγκαστική μετανάστευση.



ΘΥΜΗΣΟΥ:

- Κάθε άνθρωπος αντιδρά με διαφορετικό τρόπο και σε διαφορετικό χρόνο σε καταστάσεις κρίσεων.
- Δεν επιθυμούν ή χρειάζονται όλοι ΨΠΒ.
- Το να δεις ή να ακούσεις κάτι που προκαλεί φόβο μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική δυσφορία
- Κάποιοι άνθρωποι μπορούν να διαχειριστούν τέτοιου είδους καταστάσεις από μόνοι τους και δεν χρειάζονται βοήθεια.

Πότε παρέχονται οι ΨΠΒ;

Οι ΨΠΒ μπορούν να βοηθήσουν άτομα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές μετά από μια κρίση. Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται τις ΨΠΒ κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από μία κρίση. Άλλοι άνθρωποι, ίσως νιώσουν συναισθηματική απόγνωση μελλοντικά: εβδομάδες, μήνες ή και χρόνια μετά το γεγονός. Νέες προκλήσεις ή υπενθυμίσεις της κρίσης, όπως η επέτειος συγκεκριμένης ημερομηνίας, μπορεί να πυροδοτήσουν αναμνήσεις και να οδηγήσουν σε συναισθηματική απόγνωση.

Πού παρέχονται οι ΨΠΒ;

Οι ΨΠΒ μπορούν να δοθούν όπου θεωρείται ότι υπάρχει ένας ασφαλής και άνετος χώρος για τον παροχέα, αλλά και για τον λήπτη ΨΠΒ, που βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση. Πιθανόν να είναι ένα σπίτι, ένα κοινοτικό κέντρο, ένα εταιρικό κέντρο, ένα σχολείο. Είναι θεμιτό, να επιλέγεται ένα μέρος ήσυχο και ήρεμο.

Όταν αφορά στα ευαίσθητα θέματα, όπως το να έχει υποστεί ένα άτομο σεξουαλική βία, είναι προτιμότερο να βρεθεί ένας χώρος στον οποίο δεν θα μπορεί να ακούσει κάποιος άλλος τη συζήτηση. Η συγκεκριμένη τακτική κρατάει το απόρρητο της συζήτησης και σέβεται την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Ποιος μπορεί να παρέχει ΨΠΒ;

Όλοι μπορούν να παρέχουν ΨΠΒ εθελοντές, εργαζόμενοι της πρώτης γραμμής και γενικά άτομα από το ευρύ κοινό. Δεν είναι κάτι που μόνο επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να προσφέρουν. Οι δεξιότητες των ΨΠΒ μαθαίνονται εύκολα. Οι περισσότεροι άνθρωποι ήδη τις γνωρίζουν και τις εφαρμόζουν χωρίς να αντιλαμβάνονται ότι είναι ΨΠΒ, όπως για παράδειγμα η ενεργή ακρόαση, η παροχή βοήθειας χωρίς κριτική, ο καθησυχασμός κάποιου σε κατάσταση συναισθηματικής απόγνωσης και η αντιμετώπιση των άμεσων αναγκών του ατόμου.

Πως παρέχονται οι ΨΠΒ;

Παράτρηση, Αφουγκράσου, Σύνδεσε

Η δράση, η οποία αναλαμβάνει κάποιος κατά την παροχή ΨΠΒ, εξαρτάται από την κατάσταση και τις ανάγκες των ατόμων που λαμβάνουν βοήθεια. Υπάρχουν τρεις βασικές αρχές στις ΨΠΒ:





ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ για:

- Πληροφορίες ως προς το τι συμβαίνει ή τι συνέβη
- Ποιος χρειάζεται βοήθεια
- Τυχόν κινδύνους στην ασφάλεια και προστασία
- Σωματικούς τραυματισμούς
- Άμεσες βασικές και πρακτικές ανάγκες
- Συναισθηματικές αντιδράσεις

ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΟΥ, δηλαδή πώς ο παροχέας βοήθειας:

- Προσεγγίζει κάποιον
- Συστήνεται
- Δίνει προσοχή και ακούει ενεργητικά
- Αποδέχεται τα συναισθήματα του άλλου
- Ηρεμεί το άτομο που βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση
- Ρωτάει για τυχόν ανάγκες και προβληματισμούς
- Βοηθάει το άτομο που βρίσκεται σε κατάσταση συναισθηματικής απόγνωσης να βρει λύσεις στις άμεσες ανάγκες και προβλήματα του

ΣΥΝΔΕΣΕ, δηλαδή πως να βοηθάς τα άτομα να:

- Έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες
- Συνδεθούν με αγαπημένα τους πρόσωπα και με κοινωνική στήριξη
- Αντιμετωπίσουν πρακτικά προβλήματα
- Βρουν πρόσβαση σε υπηρεσίες και άλλη βοήθεια

Δεν είναι απαραίτητο να χρειαστούν όλες αυτές οι δράσεις. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί μια δράση να επαναληφθεί ή οι δράσεις να γίνουν με διαφορετική σειρά.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ

- Πληροφορίες για το τί συμβαίνει τώρα και για το τι προηγήθηκε
- Ποιος χρειάζεται βοήθεια
- Κινδύνους στην ασφάλεια και προστασία
- Άμεσες βασικές και πρακτικές ανάγκες
- Συναισθηματικές αντιδράσεις

ΜΕΛΕΤΗ

Ο Γιώργος οδηγούσε πίσω στο σπίτι του από τη δουλειά, αργά το βράδυ σε έναν σκοτεινό επαρχιακό δρόμο. Ξαφνικά, παρατήρησε τη σκιά μιας αγελάδας στα φώτα ενός αμαξιού που ερχόταν από το αντίθετο ρεύμα. Λίγα δευτερόλεπτα μετά το αμάξι χτύπησε την αγελάδα.

Ο Γιώργος σταμάτησε αμέσως και σκέφτηκε προσεκτικά την κατάσταση και τι θα έπρεπε να κάνει. Προτεραιότητα του ήταν να αποτρέψει άλλα πιθανά ατυχήματα. Για να το κάνει αυτό, επιβράδυνε την κυκλοφορία στην αντίθετη πλευρά του δρόμου. Αμέσως, έτρεξε στο αναποδογυρισμένο αμάξι καλώντας ασθενοφόρο.

Όταν ο Γιώργος έφτασε στο αμάξι, είδε πως ο οδηγός κατάφερε να απεγκλωβιστεί και άρχισε να απομακρύνεται. Είχε ασταθές περπάτημα και φαινόταν ζαλισμένος. Ο Γιώργος τον πλησίασε και του είπε πως είναι εκεί για να τον βοηθήσει. Έβγαλε το σακάκι του και το έβαλε στους ώμους του οδηγού. Τον ρώτησε εάν τραυματίστηκε και εάν νιώθει ότι τον πονάει κάποιο μέρος του σώματος του. Ο οδηγός κρατώντας το χέρι του είπε πως μπορεί να έσπασε. Ο Γιώργος τον οδήγησε στο δικό του αμάξι και του ζήτησε να καθίσει στο πίσω κάθισμα. Έπειτα του εξήγησε ότι κάλεσε ασθενοφόρο και την αστυνομία και του είπε πως τώρα είναι ασφαλής. Επίσης είπε του άνδρα πως θα πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει το χέρι του όσο το δυνατόν πιο ακίνητο γίνεται, έως ότου να έρθει η βοήθεια. Ο άνδρας κάθισε κοιτάζοντας ευθεία μπροστά, δείχνοντας ζαλισμένος. Ομολόγησε στον Γιώργο ότι σκέφτηκε πως θα πέθαινε, όταν το αμάξι εκσφενδονίστηκε στον αέρα.

Ο Γιώργος τού είπε πως και εκείνος θα ήταν πολύ τρομαγμένος εάν κάτι τέτοιο συνέβαινε στον ίδιο. Του πρόσφερε λίγο νερό και τον διαβεβαίωσε πως θα μείνει μαζί του, μέχρι να έρθει η βοήθεια.



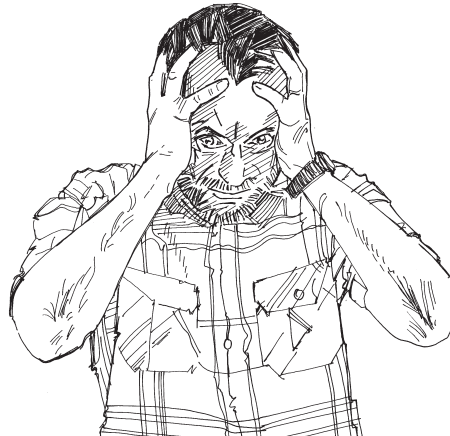
Ενδείξεις σοβαρής συναισθηματικής απόγνωσης που χρειάζονται παραπομπή σε εξειδικευμένες υπηρεσίες:

Κάποιες φορές οι συναισθηματικές αντιδράσεις ανθρώπων είναι τόσο δυνατές που μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινότητά τους. Εάν παρατηρηθεί πως αυτό συνεχίζεται για περισσότερο από μερικές ημέρες, θα πρέπει να γίνει παραπομπή σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας, εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα.

Κάποιο άτομο χρειάζεται ειδική βοήθεια εάν:

- Έχει δυσκολία να κοιμηθεί για πάνω από μία εβδομάδα και φαίνεται μπερδεμένος.
- Βιώνει έντονη συναισθηματική απόγνωση σε σημείο που υπάρχει δυσκολία να συνεχίσει την καθημερινότητά του, με τον συνηθισμένο τρόπο, καθώς και στο να φροντίσει τον εαυτό του ή τα παιδιά του. Για παράδειγμα μπορεί να μην τρέφεται σωστά ή να μην τηρεί τους κανόνες υγιεινής, ακόμη και αν υπάρχει πρόσβαση σε φαγητό και τουαλέτες.
- Χάνει τον έλεγχο και έχει δυσκολία στο να καταλάβει τι πρέπει να κάνει.
- Απειλεί πως θα βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους.
- Κάνει κατάχρηση ουσιών ή αλκοόλ.

Άτομα τα οποία πάσχουν από μια ψυχική διαταραχή ή ήταν λήπτες κάποιας φαρμακευτικής αγωγής προτού βιώσουν συναισθηματική απόγνωση πιθανόν να χρειάζεται να συνεχίσουν να λαμβάνουν στήριξη από κάποιο επαγγελματία στον τομέα της ψυχικής υγείας.





ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΟΥ

ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΟΥ, δηλαδή πως ο παροχέας βοήθειας θα:

- Προσεγγίζει κάποιον
- Συστηθεί
- Δίνει προσοχή και ακούει ενεργητικά
- Αποδέχεται τα συναισθήματα των άλλων
- Είναι σε θέση να ηρεμήσει το άτομο που βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση
- Ρωτάει για τυχόν ανάγκες ή προβληματισμούς
- Βοηθάει το άτομο το οποίο βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση να βρει λύσεις στις άμεσες ανάγκες και στα προβλήματα που πιθανόν να προκύψουν

“ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΟΥ” είναι η στάση με την οποία ο παροχέας βοήθειας επικοινωνεί με το άτομο το οποίο βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση από την ώρα που το προσεγγίζει και αλληλοεπιδρά μαζί του.

“Δεν ακούμε μόνο με τα αυτιά μας.”

Το να αφουγκραζόμαστε σημαίνει να είμαστε σε θέση να είμαστε παρών, να μπορούμε να προσέξουμε πραγματικά τι συνέβη στο άτομο το οποίο βρίσκεται σε κατάσταση συναισθηματικής απόγνωσης. Πρόκειται για την ικανότητα του να κατανοούμε τι νιώθει και τι χρειάζεται το άτομο. Είναι το να είναι κανείς ανοικτός, να δείχνει ενδιαφέρον και ευαισθησία στο άτομο που βιώνει συναισθηματική απόγνωση. Είναι επίσης, το να αντιλαμβάνεται κάποιος το πότε το άτομο δεν επιθυμεί να μιλήσει και να “αντέχει” τη σιωπή.

Καθισμασμός και ενεργή ακρόαση

Ο Ανδρέας περπατούσε στον δρόμο όταν άκουσε κραυγές και αναταραχή που προέρχονταν από ένα από τα καταστήματα στην απέναντι πλευρά του δρόμου. Έπειτα, είδε έναν άντρα να τρέχει έξω από το μαγαζί, κρατώντας μια μεγάλη βαλίτσα και ένα όπλο στο χέρι. Ο άντρας μπήκε γρήγορα σε ένα αυτοκίνητο και έφυγε.

Ο Ανδρέας πέρασε τον δρόμο και μπήκε στο κατάστημα στην απέναντι πλευρά. Εκεί αντίκρισε μια γυναίκα πίσω από τον πάγκο, η οποία φώναζε και έκλαιγε γοερά. Φαινόταν να είναι σε κατάσταση πανικού, έτσι ο Ανδρέας τής είπε με δυνατή ένταση φωνής, αλλά με ήρεμο τόνο, πως είναι ασφαλής και πως ο ληστής είχε φύγει. Ενημέρωσε τη γυναίκα πως θα ειδοποιήσει την αστυνομία και πως θα παραμείνει μαζί της μέχρι να έρθει η βοήθεια.

Η γυναίκα άρχισε να ηρεμεί. Είχε ακόμα δυσκολία στο να αναπνεύσει, οπότε ο Ανδρέας βρήκε μια καρτέκλα και την προέτρεψε να κάτσει. Την καθοδήγησε στο να αρχίσει να αναπνέει πιο ήρεμα, να νιώσει σιωπηλά τον αέρα που εισέρχεται στην κοιλιά της κάθε φορά που εισπνέει. Η γυναίκα έπιασε το χέρι του Ανδρέα και το κράτησε σφιχτά. Του είπε πως έχει τάση προς έμετο. Ο Ανδρέας τη διαβεβαίωσε πως είναι δίπλα της και θα παραμείνει μαζί της, μέχρις ότου νιώσει καλύτερα.

Μετά από λίγη ώρα η γυναίκα άρχισε να αναπνέει φυσιολογικά. Ο Ανδρέας της πρόσφερε ένα ποτήρι νερό και τη ρώτησε με ήρεμο τόνο πως αισθάνεται. Η γυναίκα πήρε το ποτήρι και ήπια λίγο νερό. Όταν ο Ανδρέας είδε πως η γυναίκα ηρέμησε, της είπε πως είδε τον ληστή να βγαίνει από το κατάστημα κρατώντας ένα όπλο. Περίμενε για λίγο και η γυναίκα άρχισε να μιλάει. Είπε στον Ανδρέα ότι φοβήθηκε πολύ. Του είπε επίσης πως νόμισε πως θα πέθαινε.

Ο Ανδρέας άκουσε τη γυναίκα, παραμένοντας σιωπηλός και κρατώντας το χέρι της. Της είπε πως φάνηκε πολύ γενναία και πως χειρίστηκε την κατάσταση πολύ καλά. Τη ρώτησε εάν υπάρχει κάποιο άτομο το οποίο θα μπορούσε να καλέσει για να έρθει εκεί, ίσως κάποιο συγγενικό πρόσωπο. Η γυναίκα ζήτησε από τον Ανδρέα να καλέσει τον σύζυγο της, ο οποίος βρισκόταν έξω κάνοντας κάποια ψώνια στην πόλη. Ο Ανδρέας έμεινε μαζί με τη γυναίκα μέχρι να έρθει ο σύζυγος της και λίγο αργότερα κατέφθασε η αστυνομία.



Βοηθώντας κάποιον σε συναισθηματική απόγνωση να ηρεμήσει

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις κανείς τι να κάνει όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κατάσταση πανικού ή εάν βιώνει σωματικές αντιδράσεις σε κατάσταση συναισθηματικής απόγνωσης. Μίλησε στο άτομο σε έναν ήρεμο, μη βιαστικό τόνο, χρησιμοποιώντας ξεκάθαρες και σύντομες προτάσεις. Ζήτη από το άτομο να περιγράψει τα συμπτώματα του και το εάν γνωρίζει την αιτία εμφάνισης των συγκεκριμένων συμπτωμάτων.

Λάβε υπόψη ότι η δυσφορία στο στήθος και η δυσκολία στην αναπνοή μπορούν να προκληθούν από σωματικά προβλήματα, όπως καρδιακή προσβολή ή άσθμα. Εάν υπάρχουν αμφιβολίες όσον αφορά στην αιτία των συμπτωμάτων, επιβεβαίωσε ότι το άτομο θα πάρει ιατρική βοήθεια όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Ενθάρρυνε το άτομο να εισπνέει από τη μύτη, να νιώσει τον αέρα να γεμίζει την κοιλιά του αργά και να εκπνέει αργά από το στόμα. Επιβεβαίωσε στο άτομο πως η δυσφορία που βιώνει σύντομα θα σταματήσει, πως είναι ασφαλές και πως τίποτα κακό δεν θα του συμβεί. Εξήγησε πως τα συμπτώματα θα εξασθενήσουν, μόλις το άτομο νιώσει πιο ήρεμο και μειωθεί η δυσφορία.

Είναι σημαντικό ο παροχέας βοήθειας να παραμείνει ήρεμος ακόμα και αν το άτομο πανικοβάλλεται και να καταλάβει ότι είναι δύσκολο για το άτομο σε συναισθηματική απόγνωση να παραμείνει ήρεμο και να δεχθεί βοήθεια.

ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ

Η διασύνδεση αναφέρεται στο να βοηθήσεις το άτομο σε συναισθηματική απόγνωση να:

- Έχει πρόσβαση σε πληροφορίες
- Συνδεθεί με δικούς του ανθρώπους και να λάβει κοινωνική στήριξη
- Να αντιμετωπίσει πρακτικά θέματα
- Έχει πρόσβαση σε υπηρεσίες και περαιτέρω βοήθεια

Οι δράσεις σύνδεσης έχουν πρακτικά αποτελέσματα.

Σε αυτά περιλαμβάνονται: Η βοήθεια του ατόμου που βρίσκεται σε συναισθηματική απόγνωση δηλαδή να λάβει πληροφορίες. Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από ψυχο - εκπαίδευση ή μέσα από διασύνδεση με άλλα άτομα ή υπηρεσίες, από τις οποίες μπορεί να λάβει πληροφόρηση.



Τι είναι η ψυχο-εκπαίδευση;

Ψυχο-εκπαίδευση είναι η παροχή πληροφοριών σε άτομα, που θα συμβάλλουν στην κατανόηση της δικής τους συμπεριφοράς και συναισθημάτων, αλλά και των άλλων γύρω τους.

Δες το υλικό ψυχο-εκπαίδευσης του Κέντρου Ψυχοκοινωνικής Στήριξης του Διεθνούς Κινήματος του Ερυθρού Σταυρού για περισσότερες πληροφορίες. Παραδείγματα είναι το Τι είναι η ψυχο-εκπαίδευση; Αντιμετωπίζοντας το οξύ στρες και το ΨΠΒ για παιδιά.



Η διασύνδεση εμπεριέχει τη σύνδεση ανθρώπων με τους αγαπημένους τους μέσω κοινωνικής στήριξης. Είναι εξαιρετικά χρήσιμο για τα άτομα που παρέχουν ΨΠΒ να γνωρίζουν ποιες δομές κοινωνικής στήριξης υπάρχουν στην περιοχή.

Οι δράσεις διασύνδεσης περιλαμβάνουν επίσης την αντιμετώπιση πρακτικών προβλημάτων και την παροχή πρόσβασης σε υπηρεσίες και άλλου είδους βοήθεια.

Αυτό μπορεί να είναι για παράδειγμα να καλέσεις κάποιο άτομο να μείνει μαζί με το άτομο σε συναισθηματική απόγνωση ή να βοηθήσεις το άτομο να μεταφερθεί σπίτι του.

Ανάτρεξε στην πίσω σελίδα για οδηγό με οδηγίες αναφοράς.

Παραπομπή για πιο εξειδικευμένη βοήθεια

Μερικές φορές άτομα σε συναισθηματική απόγνωση παρουσιάζουν περίπλοκες αντιδράσεις ή βρίσκονται σε πολύπλοκες καταστάσεις. Αυτό σημαίνει πως χρειάζονται περαιτέρω βοήθεια από αυτή που μπορεί κάποιος να παρέχει μέσα από τις ΨΠΒ. Είναι σημαντικό για τα άτομα που παρέχουν ΨΠΒ να αναγνωρίζουν αυτού του είδους τις αντιδράσεις και καταστάσεις και να ξέρουν πως να παραπέμπουν το άτομο για περαιτέρω βοήθεια. Ακολουθούν κάποια παραδείγματα πολύπλοκων καταστάσεων και αντιδράσεων.

Περίπλοκες καταστάσεις

Περίπλοκες καταστάσεις είναι οι καταστάσεις κατά τις οποίες το άτομο που παρέχει τις ΨΠΒ δεν είναι σε θέση να παρέχει την κατάλληλη βοήθεια, τότε οφείλει να κάνει παραπομπές και να συμπεριλάβει άλλα άτομα. Ένας εύκολος τρόπος να αναγνωρίσει κανείς μια περίπλοκη κατάσταση είναι όταν κρίνεται αναγκαίο να καλέσει άλλους για βοήθεια.

Παραδείγματα περίπλοκων καταστάσεων είναι όταν:

- Άτομα που έχουν σωματικούς τραυματισμούς απαιτούν ιατρική περίθαλψη.
- Άτομα που έχουν υποστεί σεξουαλική και έμφυλη βία.
- Όταν παρέχεις βοήθεια σε πολλά άτομα ταυτόχρονα.
- Όταν παρέχεις βοήθεια σε παιδιά, γυναίκες ή άτομα με αναπηρίες που έχουν συγκεκριμένες ανάγκες.
- Όταν παρέχεις βοήθεια σε ένα ή περισσότερα άτομα με περίπλοκες αντιδράσεις.

Περίπλοκες αντιδράσεις

Οι πολύπλοκες αντιδράσεις είναι πιο σοβαρές από τις κοινές δυσφορικές αντιδράσεις. Ένα άτομο με τέτοιου είδους αντιδράσεις συχνά χρειάζεται να παραπεμφθεί για παροχή εξειδικευμένης βοήθειας ή άλλου είδους στήριξη.

Παραδείγματα συχνών περίπλοκων αντιδράσεων είναι:

Κρίσεις Πανικού και αίσθημα άγχους μπορούν να προκαλέσουν ταχυκαρδία, δυσκολία στην αναπνοή και πόνο στο στήθος. Μπορεί το άτομο να παρουσιάζει έντονη εφίδρωση, να νιώθει αίσθημα ζάλης ή μουδιάσματος και να νιώθει σαν να θέλει να είναι άρρωστο.

Θυμός και επιθετική συμπεριφορά παρατηρούνται σε καταστάσεις βίας ή όταν το άτομο έχει βιώσει τεράστιες απώλειες.

Αυτοτραυματισμός και Αυτοκτονία. Αυτοτραυματισμός είναι η κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο τραυματίζεται επίτηδες, για παράδειγμα με το να κόβει ή να καίει το δέρμα ή τη σάρκα του. Αυτοκτονία είναι όταν ένα άτομο αποφασίζει να δώσει τέρμα στη ζωή του. Είναι σημαντικό το να λαμβάνεται στα σοβαρά ο οποιοσδήποτε απειλήσει πως θα βλάψει ή πως θα θέσει τέρμα στη ζωή του και να μην αφήνεται το συγκεκριμένο άτομο μόνο, μέχρι να καταφτάσει περαιτέρω βοήθεια.

Παρατεταμένο πένθος

υπάρχει όταν κάποιος δυσκολεύεται να αποδεχθεί και να προσαρμοστεί στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Το πένθος επηρεάζει το πως ένα άτομο βιώνει την καθημερινότητα του και το πως συνδέεται με άλλα άτομα. Δεν αποτελεί μια άμεση αντίδραση. Αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εξαιρετικά έντονη συναισθηματική απόγνωση όταν το άτομο αντιμετωπίζει νέες προκλήσεις ή με κάποιο τρόπο υπενθυμίζεται για το πένθος του.



Διαταραχές ύπνου είναι πολύ συχνές μετά από κρίσεις. Συχνά άτομα παρουσιάζουν δυσκολία στο να κοιμηθούν ή κοιμούνται παραπάνω από το συνηθισμένο και παρουσιάζουν δυσκολία στο να ξυπνήσουν. Εάν οι διαταραχές ύπνου συνεχιστούν για πολλές μέρες και νύχτες, είναι πιθανόν να οδηγήσουν σε σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Σοβαρές διαταραχές ύπνου παρεμποδίζουν την ομαλή έκβαση της καθημερινότητας και επηρεάζουν τη διάθεση και τις σχέσεις με άλλους ανθρώπους.

Αναδρομές στο παρελθόν (flashbacks) είναι οι καταστάσεις κατά τις οποίες ένα άτομο βιώνει ξανά τις στιγμές του τραυματικού γεγονότος. Οι αναδρομές στο παρελθόν συχνά μοιάζουν πραγματικές και μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση και φόβο. Είναι πολύ πιθανό το άτομο να χρειάζεται εξειδικευμένη βοήθεια για να τις διαχειριστεί μπορεί να χρειάζεται βοήθεια για να τις διαχειριστεί. Επιβλαβείς μέθοδοι αντιμετώπισης περιλαμβάνουν: τη χρήση ναρκωτικών, το αλκοόλ, τη βίαιη συμπεριφορά, την επιθετικότητα και την αυτό-απομόνωση από άλλους ανθρώπους.

Κάποιοι παράγοντες μπορούν να αυξήσουν το ρίσκο ανάπτυξης περίπλοκων αντιδράσεων.

Για παράδειγμα εάν το άτομο:

- Χωρίστηκε από την οικογένεια του.
- Νόμιζε πως θα πέθαινε.
- Βρέθηκε σε μια κατάσταση κατά την οποία το αίσθημα του τρόμου ήταν πολύ έντονο.
- Βίωσε προηγούμενα τραυματικά γεγονότα.
- Έχασε αγαπημένα άτομα.
- Πάσχει από μια υποκείμενη ψυχική διαταραχή.

Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες για παιδιά

Τα παιδιά αντιμετωπίζουν ρίσκα και προκλήσεις παρόμοια με εκείνα των ενηλίκων. Υπάρχουν όμως ρίσκα τα οποία απευθύνονται συγκεκριμένα σε παιδιά. Όπως το να χάσουν ή να χωριστούν από τους γονείς τους ή κηδεμόνες τους, η παιδική κακοποίηση και εκμετάλλευση.

Τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται και δεν αντιδρούν σε στρεσογόνες καταστάσεις με τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν οι ενήλικες. Οι αντιδράσεις τους ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία τους και από το βαθμό στον οποίο συνειδητοποιούν την κατάσταση. Παρ'όλα αυτά υπάρχουν κάποια γενικά σημάδια στη συμπεριφορά ενός παιδιού, τα οποία δείχνουν ότι είναι σε κατάσταση συναισθηματικής δυσφορίας.

Παραδείγματα - Εάν ένα παιδί:

- Έχει σωματικά συμπτώματα, όπως το να μην αισθάνεται καλά, όπως το να τρέμει, πονοκεφάλους, μειωμένη όρεξη ενοχλήσεις ή πόνους
- Κλαίει συνεχώς και αδυνατεί να κοιμηθεί
- Είναι πολύ ανήσυχο ή πανικοβλημένο
- Είναι επιθετικό και επιχειρεί να τραυματίσει άλλους (χτυπήματα, κλοτσιές, δαγκώματα)
- Συμπεριφέρεται με τρόπο ο οποίος είναι περίεργος
- Προσκολλάται στον φροντιστή του χωρίς να τον αφήνει να φύγει
- Φαίνεται να είναι σε κατάσταση σύγχυσης και χαμένο
- Φαίνεται απομονωμένο ή πολύ ήσυχο ενώ κινείται λίγο ή ελάχιστα
- Κρύβεται ή μένει μακριά από άλλα άτομα
- Δεν απαντάει σε ερωτήσεις ή δεν μιλάει καθόλου
- Φαίνεται πολύ φοβισμένο

Οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες για παιδιά είναι και αυτές βασισμένες στο τρίπτυχο δράσεων Παρατήρηση, Αφουγκράσου, Διαισύνδεσε. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν κάποιες σημαντικές διαφορές τις οποίες πρέπει να έχουμε κατά νου. Συγκεκριμένα, οι αντιδράσεις των παιδιών είναι διαφορετικές και ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνεί κανείς με τα παιδιά διαφέρει ανάλογα με την ηλικία.



ΨΠΒ σε ομάδες- Στήριξη σε ομάδες

Πολλά άτομα που ανήκουν στον Ερυθρό Σταυρό και στην Ερυθρή Ημισέληνο, ως προσωπικό ή εθελοντές, παρέχουν τις υπηρεσίες τους σε δύσκολα, περίπλοκα και μερικές φορές επικίνδυνα περιβάλλοντα. Στήριζον ανθρώπους κατά τη διάρκεια κρίσεων, παρέχουν βοήθεια σε πρακτικό επίπεδο, δείχνουν κατανόηση και παρέχουν συναισθηματική στήριξη. Συχνά, εθελοντές και προσωπικό επηρεάζονται βαθιά και οι ίδιοι.

Οι συναντήσεις ΨΠΒ και στήριξης είναι ένας τρόπος παροχής στήριξης στο προσωπικό και τους εθελοντές, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της κρίσης. Αυτού του είδους οι συναντήσεις παρέχουν ένα ασφαλές πλαίσιο στα μέλη της ομάδας, ώστε να στοχαστούν σχετικά με τα γεγονότα. Οι συγκεκριμένες συναντήσεις ενθαρρύνουν τις ομάδες να αντιληφθούν πιο καθαρά το τι συνέβη. Παρέχουν στις ομάδες έναν τρόπο με τον οποίο μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο π.χ. μέσα από αμοιβαία υποστήριξη. Επιπρόσθετα, οι συναντήσεις καθιστούν εφικτό τον εντοπισμό των ατόμων που χρειάζεται να παραπεμφθούν ή χρειάζονται εξατομικευμένη στήριξη.

Πότε παρέχονται οι ΨΠΒ σε ομάδες:

Οι ΨΠΒ σε ομάδες, μπορούν να καταστούν βοηθητικές όταν μια ομάδα προσωπικού ή εθελοντών ανταποκριθούν σε μια κατάσταση κρίσεως μαζί. Οι ΨΠΒ μπορούν, επίσης, να παρασχεθούν πριν από μία κατάσταση κρίσεως με σκοπό την προετοιμασία των μελών της ομάδας. Οι ομάδες μπορούν να επωφεληθούν από ψυχο-εκπαιδευσεις με σκοπό την εξάσκηση στην αναγνώριση και διαχείριση συναισθηματικής δυσφορίας.

Γιατί να παρασχεθούν οι ΨΠΒ σε ομάδες:

Η παροχή ΨΠΒ σε ομάδες είναι ένας τρόπος να βοηθηθούν πολλά άτομα ταυτόχρονα. Βασίζεται στις δυνάμεις και τα αποθέματα των μελών της ομάδας. Ενθαρρύνει όλους να είναι πιο ενωμένοι, χρησιμοποιώντας για παράδειγμα την αμοιβαία υποστήριξη.

Πώς παρέχονται οι ΨΠΒ σε ομάδες:

Οι συναντήσεις ΨΠΒ και στήριξης σε ομάδες, εμπεριέχουν τις ίδιες δράσεις ΨΠΒ που χρησιμοποιούνται σε ατομικό επίπεδο: Παρατήρηση, Άκου και Διασύνδεσε. Οι συναντήσεις επικεντρώνονται τόσο στο πώς μέλη της ομάδας σχετίζονται το ένα με το άλλο, όσο στις αντιδράσεις του κάθε ατόμου ξεχωριστά.



Βήματα των συναντήσεων ΨΠΒ και στήριξης σε ομάδες:

1. Αξιολόγηση της ψυχολογικής κατάστασης των συμμετεχόντων.
2. Σύνοψη ανασκόπηση των δράσεων, που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της κατάστασης κρίσεως.
3. Παροχή πληροφοριών και Ψυχο- εκπαίδευση.
4. Προώθηση αυτό-φροντίδας, αμοιβαίας στήριξης μελών ομάδας και θετική αντιμετώπιση της κατάστασης.
5. Παροχή πληροφοριών στους συμμετέχοντες για παραπομπές, όπου απαιτείται.
6. Κλείσιμο της συνάντησης μέσα από αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης του κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά και διεξαγωγή συζήτησης για τα επόμενα βήματα.



Μην Βλάψεις

Οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες παρέχουν ανακούφιση, συναισθηματική στήριξη, ενεργή ακρόαση και πρακτική βοήθεια. Δεν αποτελούν συμβουλευτική ή θεραπεία. Επικεντρώνονται στο να παρέχουν συναισθηματική και πρακτική στήριξη. Τα άτομα που παρέχουν αυτού του είδους τη στήριξη δεν χρειάζεται να έχουν στην κατοχή τους αναλυτικά προσωπικά δεδομένα για το άτομο το οποίο βοηθούν. Δεν είναι αναγκαίο να έχουν μια λεπτομερή πληροφόρηση σχετικά με το γεγονός το οποίο προκάλεσε συναισθηματική δυσφορία.

Η παροχή βοήθειας σε υπεύθυνο πλαίσιο απαιτεί μια σειρά από ηθικούς προβληματισμούς. Αυτό είναι σημαντικό όταν παρέχεται βοήθεια σε ατομικό ή ομαδικό πλαίσιο σε άτομα με ψυχολογική φόρτιση.

Παραθέτουμε μια λίστα με το τι κάνουμε και το τι δεν κάνουμε όταν βοηθάμε υπεύθυνα κατά την παροχή των ΨΠΒ:



ΤΙ ΚΑΝΩ	ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΩ
Σέβομαι την ιδιωτικότητα του ατόμου και κρατάω την προσωπική ιστορία του απόρρητη.	Σπώω το απόρρητο εκτός και αν υπάρχει σοβαρός λόγος.
Παρέχω συναισθηματική και πρακτική στήριξη.	Εμβαθύνω σε υπερβολικό βαθμό.
Συμπεριφέρομαι ανάλογα βάσει της κουλτούρας του κάθε ατόμου, της ηλικίας και του φύλου του.	Δείχνω έλλειψη σεβασμού ή εκμεταλλεύομαι τη θέση μου, ως άτομο παροχής βοήθειας.
Ενεργητική ακρόαση.	Αποσπάται η προσοχή μου, όταν το άτομο μου λέει κάτι σημαντικό.
Αναγνωρίζω και κάνω στην άκρη τυχόν δικές μου μεροληψίες και προκαταλήψεις.	Κρίνω το άτομο για τις πράξεις του και τα συναισθήματα του.
Σέβομαι το δικαίωμα των ατόμων να κάνουν τις δικές τους επιλογές και προωθώ την αυτό-βοήθεια για να μπορέσουν να λύσουν μόνοι τους τα προβλήματα τους.	Λέω στο άτομο τι να κάνει και πώς να λύσει τα προβλήματα του.
Είμαι ειλικρινής και αξιόπιστος.	Δίνω υποσχέσεις που δεν τηρούνται ή δίνω λάθος πληροφορίες.
Βοηθάω στο να έχουν πρόσβαση άτομα στις βασικές τους ανάγκες.	Ζητώ από το άτομο που βρίσκεται σε κατάσταση ανάγκης χρήματα ή χάρες με αντάλλαγμα την παροχή βοήθειας.
Αναγνωρίζω πότε κάτι είναι δύσκολο για μένα να το χειριστώ.	Υπερεκτιμώ τις δυνατότητες μου.
Καθιστώ σαφές ότι, ακόμα και εάν, κάποιος δεν θέλει βοήθεια στην παρούσα στιγμή, μπορεί να έχει πρόσβαση σε αυτή στο μέλλον.	Συνεχίζω να πιέζω, εάν το άτομο δεν επιθυμεί τη στήριξη μου.
Ολοκληρώνω την παροχή βοήθειας με σεβασμό προς το άτομο.	Ολοκληρώνω την παροχή βοήθειας με απότομο τρόπο, χωρίς να έχω δώσει πληροφορίες για περαιτέρω υποστήριξη και κλείνω τη συζήτηση.

Φρόντισε τον εαυτό σου

Η παροχή βοήθειας υπεύθυνα περιέχει την αυτό-φροντίδα του ατόμου, όσον αφορά στους τομείς της Υγείας και Ευεξίας. Τα άτομα που παρέχουν βοήθεια μπορούν να επηρεαστούν από την παροχή στήριξης σε άτομα σε κρίση ή από τη δική τους δυσφορία. Η παροχή ΨΠΒ μπορεί να καταστεί δύσκολη σωματικά και ψυχολογικά. Η αλληλεπίδραση με άτομα σε κατάσταση δυσφορίας δεν είναι εύκολη. Είναι πιθανό να οδηγήσει σε συναισθήματα ενοχής, θλίψης και εκνευρισμού, εάν το άτομο νιώθει ότι δεν βοήθησε αρκετά. Οι παροχές βοήθειας μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές Παρατήρησης, Άκου και Διασύνδεσε, όσον αφορά στην αυτό-φροντίδα τους.



Παρατήρηση

- Τις δικές σου αντιδράσεις προσεκτικά.
- Αναγνώρισε πότε οι δικές σου αντιδράσεις αποτελούν σημάδια ή συμπτώματα έντονου στρες ή εξάντλησης.

Αφουγκράσου

- Αφουγκράσου το πως οι δικές σου αντιδράσεις σε επηρεάζουν.
- Αναγνώρισε και αποδέξου τα συναισθήματά σου.
- Προσπάθησε να καταλάβεις τι επηρεάζει τις αντιδράσεις σου για να μπορέσεις να αποφασίσεις το πως θα τις διαχειριστείς ή θα ανταπεξέλθεις καλύτερα.

Διασύνδεσε

- Συνδέσου με άλλους. Ζήτα στήριξη από άλλους, είτε από το σπίτι είτε από τη δουλειά.
- Ασχολήσου με δραστηριότητες, οι οποίες σε βοηθάνε στο να διατηρήσεις την ευεξία σου.



Ατομικοί προστατευτικοί παράγοντες

- Το να ανήκω σε μια ομάδα.
- Το να νοηματοδοτώ την εργασία μου.
- Το να έχω κίνητρο να βοηθήσω τους άλλους.
- Το να διατηρώ την καθημερινή μου ρουτίνα και δομή.
- Να μπορώ να αποστασιοποιούμαι από την εργασία μου και να ξεκουράζομαι.
- Να γνωρίζω ότι υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη όταν και εάν χρειαστεί.
- Να μπορώ να δίνω και να παίρνω υποστήριξη από τα μέλη της ομάδας μου.
- Να διατηρώ τις πολιτιστικές πρακτικές μου και πεποιθήσεις.
- Να ανήκω σε μια οικογένεια ή κοινότητα που παρέχει φροντίδα.

Προστατευτικοί παράγοντες εντός οργανισμού

- Συχνές συναντήσεις, οι οποίες φέρνουν σε επαφή προσωπικό και εθελοντές και προωθούν το αίσθημα του ανήκειν σε μια ομάδα.
- Μια οργανωσιακή κουλτούρα, η οποία προωθεί τα άτομα να εκφράζονται ελεύθερα, να μοιράζονται τους προβληματισμούς τους και να σέβονται την αρχή της εμπιστευτικότητας.
- Εκτίμηση προς τη συνεισφορά των εθελοντών.
- Εύλογες συνθήκες εργασίας μέσα από κανονισμούς και στρατηγικές.
- Παροχή ξεκάθαρων πληροφοριών σχετικά με πρόσβαση σε διαθέσιμη υποστήριξη.

Χρήσιμες πληροφορίες για παραπομπές

Χρησιμοποίησε την παρακάτω φόρμα για να καταγράψεις τα στοιχεία επικοινωνίας για υπηρεσίες παραπομπής που υπάρχουν στην τοπική σου περιοχή. (Πρόσθεσε άλλες υπηρεσίες οι οποίες δεν καταγράφονται πιο κάτω.) Κράτα τη λίστα ενημερωμένη.

Υπηρεσίες Παραπομπής	Στοιχεία Επικοινωνίας
Υπηρεσία Έκτακτης Ανάγκης	
Αστυνομία	
Πυροσβεστική	
Ασθενοφόρα	
Υπηρεσίες Προστασίας του Παιδιού	
Υπηρεσίες Υγείας	
Σεξουαλική βία και Έμφυλη βία - Υπηρεσίες Βοήθειας και στήριξης	

A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Reference Centre for Psychosocial Support

Blegdamsvej 27 · DK-2100 Copenhagen · Denmark

Phone: +45 35 25 92 00 · E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org · Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center · Twitter: [@IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)

Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies was developed by the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support. It comprises:

- *A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*
 - *A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*
 - *Training in Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies:*
 - *Module 1. An introduction to PFA* (4 to 5 hours)
 - *Module 2. Basic PFA* (8 to 9 hours)
 - *Module 3. PFA for Children* (8 to 9 hours)
 - *Module 4: PFA in Groups – Support to teams* (21 hours – three days)
-

Editors-in-chief: Louise Vinther-Larsen and Nana Wiedemann

Author: Pernille Hansen

Additional support: Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

Reviewers: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S. Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

The section about PFA for children has been inspired by Save the Children Denmark (2013) *Psychological First Aid Training Manual for Child Practitioners*. Save the Children, Copenhagen. We would like to thank Icelandic Red Cross and DANIDA for their funding and support in developing these materials.

Look, Listen and Link principles referred to in this guide derive from: World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva.

Production: Pernille Hansen · **Design:** Michael Mossefin/Paramedia/12007

Illustrations: Rod Shaw/International Federation · **Print:** KLS PurePrint, Hvidovre, Denmark

Front page photo: Benjamin Suomela/Finnish Red Cross

ISBN: (print): 978-87-92490-54-4. (online): 978-87-92490-60-5

Suggested citation: *A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies*, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2019. Please contact the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support if you wish to translate, or adapt any part of Psychological First Aid for the Red Cross Red Crescent Societies. We welcome your comments, suggestions and feedback at: psychosocial.centre@ifrc.org
The IFRC Reference Centre for Psychosocial Support is hosted and supported by Danish Red Cross © International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support 2019

Psychosocial Centre

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



ISBN 978-9963-7563-2-2

© International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support 2019

This work is not endorsed by the International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) Reference Centre for Psychosocial Support (PS Centre) and does not constitute an official translation. The PS Centre and the IFRC are not responsible for any deviations from the original English text.

The Psychosocial support centre of IFRC has granted the relevant translation and publication rights to the Cyprus Red Cross Society, for publication in the Greek language. The Cyprus Red Cross Society is solely responsible for the quality and reliability of the Greek translation. In the event of any discrepancy between the English and Greek versions, the original English language version shall prevail.

Translator: Andreanthi Doa

Editors: Dr Vasiliki Christodoulou, Despoina • Mikaela Mikellidou

Project Coordinator: Nikos Papadopoulos

Μια μικρή εισαγωγή στις Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες
© Κυπριακός Ερυθρός Σταυρός (2020)

Εκδόθηκε από το Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Στήριξης της Διεθνούς Ομοσπονδίας του Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισέληνου το 2019 με τίτλο: A short introduction to Psychological First Aid.

Το κέντρο Ψυχοκοινωνικής Στήριξης της Διεθνούς Ομοσπονδίας του Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισέληνου παραχώρησε τα δικαιώματα μετάφρασης και δημοσίευσης για την έκδοση στην ελληνική γλώσσα στον Κυπριακό Ερυθρό Σταυρό που είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για την ποιότητα και την αξιοπιστία της ελληνικής μετάφρασης. Στην περίπτωση οποιασδήποτε αναντιστοιχίας μεταξύ της αγγλικής και ελληνικής έκδοσης, η αρχική αγγλική έκδοση θα υπερισχύει της ελληνικής.

Τη μετάφραση του εγχειριδίου στην ελληνική γλώσσα έκανε η Ανδρεάνθη Ντόα. Η επιμέλεια της μετάφρασης έγινε από την Δρ. Βασιλική Χριστοδούλου και την Δέσποινα - Μικαέλλα Μικελλίδου. Το συντονισμό της κυπριακής έκδοσης είχε ο Νίκος Παπαδόπουλος.