



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

*Εγχειρίδιο εκπαιδευτή
για την καθοδήγηση
εργαζόμενων στο πεδίο*

Εκδόθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2013 με τίτλο:
Psychological First Aid: Facilitator's Manual for orienting field workers.

© World Health Organization (2013)

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας παραχώρησε τα δικαιώματα μετάφρασης και δημοσίευσης για την έκδοση στην ελληνική γλώσσα στη «Συν-ειρμός» ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης, που είναι αποκλειστικά υπεύθυνα για την ποιότητα και την αξιοπιστία της ελληνικής μετάφρασης. Στην περίπτωση οποιασδήποτε αναντιστοιχίας μεταξύ της αγγλικής και της ελληνικής έκδοσης, η αρχική αγγλική έκδοση θα αποτελεί τη δεσμευτική και αυθεντική έκδοση.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Εγχειρίδιο εκπαιδευτή για την καθοδήγηση εργαζομένων στο πεδίο

ISBN: 978-618-82737-0-2

© Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης (2016)

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ:
*Εγχειρίδιο εκπαιδευτή για την καθοδήγηση
εργαζόμενων στο πεδίο*

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Συγγραφέας του εγχειριδίου είναι η Leslie Snider (*War Trauma Foundation*) σε στενή συνεργασία με την Alison Schafer (*World Vision International (WVI)*), τον Mark van Ommeren (*World Health Organization (WHO) Department of Mental Health and Substance Abuse*) και τον Khalid Saeed (*WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean*).

Ευχαριστούμε τους αναθεωρητές: Megan McGrath (*WVI*), Devora Kestel (*WHO/Pan American Health Organization*), Sarah Harrison (*United Nations Health Commissioner for Refugees*), Inka Weissbecker (*International Medical Corps*) και Emmanuel Streel (σύμβουλο).

Το έργο είχε χρηματοδοτηθεί από το WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean και την World Vision Australia.

Για την Ελληνική έκδοση η «Συν-ειρμός» ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης συνεργάστηκε στενά με την International Medical Corps.

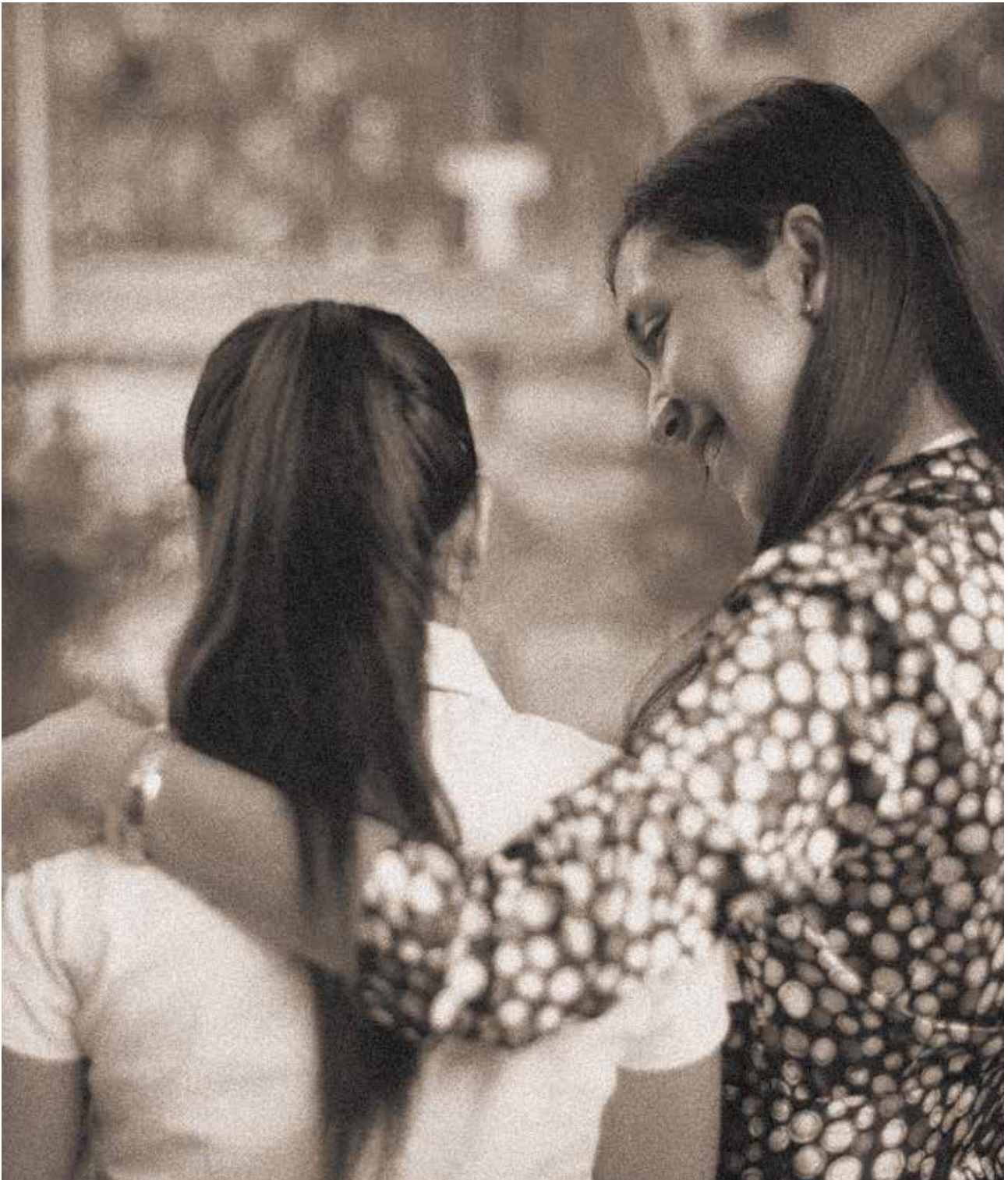
Τη μετάφραση του εγχειριδίου στην ελληνική γλώσσα έκανε η Ειρήνη Καμαράτου. Η επιμέλεια της μετάφρασης έγινε από την Σοφία Νησίδου. Το συντονισμό της ελληνικής έκδοσης είχε ο Νίκος Γκιωνάκης (Κέντρο Ημέρας Βαβέλ της «Συν-ειρμός» ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης).

Η ελληνική έκδοση χρηματοδοτήθηκε από το START Network.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	II
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	1
Εισαγωγή	2
Πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο	2
Προετοιμασία για την παροχή της ενημέρωσης	3
 Βοηθητικές Οδηγίες	5
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	9
Εκπαιδευτική ενημέρωση 4 ωρών (εξαιρουμένων των διαλειμμάτων)	10
Ενότητες εκπαίδευσης	
ΜΕΡΟΣ I: Α΄ ΒΨΥ ορισμός και γενικό πλαίσιο	11
ΜΕΡΟΣ II: Εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές των Α΄ ΒΨΥ	30
ΜΕΡΟΣ III: Παιχνίδια ρόλων Α΄ ΒΨΥ και κλείσιμο, φροντίδα του εαυτού μας και ομάδας, αξιολόγηση	47
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	60
Παράρτημα 1: Οδηγός τσέπης Α΄ ΒΨΥ	61
Παράρτημα 2: Τεστ γνωριμίας και τελικό τεστ-Προαιρετικά (για ολοήμερες εκπαιδευτικές ενημερώσεις)	63
Παράρτημα 3: Οδηγίες Προσομοίωσης	66
Παράρτημα 4: Οδηγίες υποθετικών σεναρίων	67
Παράρτημα 5: Οδηγίες Επικοινωνιακής Άσκησης	70
Παράρτημα 6: Ενημερωτικό φυλλάδιο Καλής Επικοινωνίας	73
Παράρτημα 7: Πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά	74
Παράρτημα 8: Οδηγίες Ασκήσεων για ευάλωτες περιπτώσεις ατόμων	75
Παράρτημα 9: Έντυπο Αξιολόγησης	78
Παράρτημα 10: Σύντομη Άσκηση Χαλάρωσης για φροντίδα του εαυτού μας (για ολοήμερες εκπαιδευτικές ενημερώσεις)	79
Παράρτημα 11: Πρόγραμμα ολοήμερης εκπαιδευτικής ενημέρωσης	80

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το εγχειρίδιο αυτό σχεδιάστηκε για να προσφέρει καθοδήγηση σε αρωγούς στην παροχή Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας (Α΄ ΒΨΥ) σε άτομα που έχουν βιώσει μια σοβαρή κρίση. Οι Α΄ ΒΨΥ περιλαμβάνουν ανθρώπινη, υποστηρικτική βοήθεια και βοήθεια σε πρακτικό επίπεδο σε άτομα που βιώνουν έντονη δυσφορία με σεβασμό στην αξιοπρέπεια, την κουλτούρα και τις ικανότητές τους.

Το βοηθητικό αυτό εγχειρίδιο πρέπει να χρησιμοποιείται συνδυαστικά με την έκδοση *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο* (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, War Trauma Foundation, World Vision International, 2013 – ελληνική έκδοση από τη «Συν-ειρμός» ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2016).

Το εγχειρίδιο διαρθρώνεται σε τρία μέρη:

1) Επισκόπηση του εγχειριδίου

Στο μέρος αυτό παρέχονται βασικές πληροφορίες, σχετικά με το πώς να χρησιμοποιηθεί το εγχειρίδιο, πώς να προετοιμαστείτε για την εκπαίδευση, και ορισμένες υποδείξεις για τους συντονιστές.

2) Καθοδήγηση βήμα προς βήμα

Στο τμήμα αυτό παρουσιάζεται ένα πρόγραμμα εκπαιδευτικής ενημέρωσης διάρκειας μισής ημέρας και η βήμα προς βήμα περιγραφή κάθε ενότητας, συμπεριλαμβανομένων των μαθησιακών στόχων, οδηγιών και υποδείξεων για τους συντονιστές, των συνοδευτικών διαφανειών και των οδηγιών για ομαδικές ασκήσεις και συζήτηση.

3) Βοηθητικό υλικό

Στο τμήμα αυτό παρέχεται βοηθητικό υλικό, το οποίο, αφού εκτυπωθεί, μπορεί να διανεμηθεί στους συμμετέχοντες ως ενημερωτικό-βοηθητικό φυλλάδιο.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Οι οδηγίες και το υλικό του εγχειριδίου αφορούν την εκπαιδευτική ενημέρωση διάρκειας μισής ημέρας (τέσσερις ώρες εξαιρουμένων των διαλειμμάτων) για την προετοιμασία των αρωγών για την παροχή υποστήριξης σε άτομα που έχουν επηρεασθεί πρόσφατα από μία πολύ ψυχοπιεστική συνθήκη. Αν υπάρχει επιπλέον διαθέσιμος χρόνος για την ενημέρωση, οι πρόσθετες δραστηριότητες και οι διαφάνειες που περιλαμβάνονται εντός πλαισίων, μπορούν να χρησιμεύσουν για ενημερωτική εκπαίδευση διάρκειας μιας ημέρας (πεντέμισι ώρες εξαιρουμένων των διαλειμμάτων). Όπου κάτι τέτοιο είναι εφικτό, πρέπει να οργανώνεται ενημερωτική εκπαίδευση διάρκειας μιας ημέρας, για να καθίσταται δυνατή η εμπάθουση.

Είναι σημαντικό να προσαρμόζεται η ενημερωτική εκπαίδευση και το υλικό στην τοπική κουλτούρα, τη γλώσσα και τις συνθήκες καθώς και στις πιθανές περιπτώσεις κρίσεων, στις οποίες θα κληθούν να συνδράμουν οι συμμετέχοντες. Θυμηθείτε να υπολογίσετε περισσότερο χρόνο, σε περίπτωση που συνεργάζεστε με διερμνέα. Είναι βοηθητικό ο διερμνέας να είναι εξοικειωμένος με το εγχειρίδιο Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο και το ενημερωτικό υλικό εκ των προτέρων.

Το εγχειρίδιο χρησιμεύει ως ένας οδηγός για την εκπαιδευτική ενημέρωση για τις Α΄ ΒΨΥ, στο οποίο μπορείτε να προσθέσετε την προσωπική σας νότα, να εντάξετε τις εμπειρίες σας και τις ιδέες σας ως συντονιστής.

Τι θα μάθουν οι συμμετέχοντες;

- » Η εκπαιδευτική ενημέρωση στοχεύει στην ενίσχυση της ικανότητας των αρωγών σε περιπτώσεις κρίσης:
- » Να προσεγγίζουν μία κατάσταση με ασφάλεια, για τους ίδιους και τους άλλους
- » Να λένε και να κάνουν όσο το δυνατόν υποστηρικτικά πράγματα για άτομα σε έντονη ψυχική δυσφορία και
- » Να μην προκαλούν περαιτέρω βλάβη με τις πράξεις τους

Η ενημερωτική εκπαίδευση δίνει πολλές ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν και να εξασκήσουν ικανότητες στην παροχή Α΄ ΒΨΥ.

Η ενημερωτική εκπαίδευση δεν θα προσφέρει στους συμμετέχοντες δεξιότητες στην «επαγγελματική παροχή συμβουλών». Βασικός μαθησιακός στόχος είναι να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τα όρια της υποστήριξης που μπορούν να παρέχουν και τότε θα πρέπει να παραπέμπουν τα άτομα σε πιο εξειδικευμένη βοήθεια.

Σε ποιους απευθύνεται αυτό το εγχειρίδιο;

Ο συντονιστής που χρησιμοποιεί αυτό το εγχειρίδιο συνήθως έχει την εμπειρία να παρέχει ψυχολογική υποστήριξη. Είναι επίσης βοηθητικό αν έχει:

- » Πρότερη εμπειρία παροχής βοήθειας σε άτομα που έχουν βιώσει κάποια κρίση
- » Ενδιαφέρον και εμπειρία στην ενημέρωση και στην εκπαίδευση

Ποιοι πρέπει να συμμετέχουν σε μία εκπαιδευτική ενημέρωση Α΄ ΒΨΥ;

Οι Α΄ ΒΨΥ είναι μία προσέγγιση, την οποία μπορούν να μάθουν τόσο οι επαγγελματίες όσο και οι μη επαγγελματίες, οι οποίοι είναι σε θέση να βοηθήσουν άτομα που βιώνουν τον αντίκτυπο πολύ δυσάρεστων καταστάσεων. Οι Α΄ ΒΨΥ απευθύνονται επίσης σε προσωπικό ή εθελοντές από οργανώσεις που παρέχουν αρωγή μετά από κρίσεις, όπως επαγγελματίες υγείας, δάσκαλοι, μέλη της κοινότητας, τοπικοί κυβερνητικοί αξιωματούχοι και άλλοι.

Δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει κάποιο εκπαιδευτικό ψυχοκοινωνικό υπόβαθρο ή γνώσεις ψυχικής υγείας, για να μπορέσει κάποιος να παρέχει Α΄ ΒΨΥ. Οι αρωγοί που παρέχουν διάφορα είδη συνδρομής και φροντίδας σε μια κρίσιμη κατάσταση, μπορεί να θεωρήσουν χρήσιμες τις Α΄ ΒΨΥ στο πλαίσιο της συνήθους εργασίας τους. Οι συμμετέχοντες ιδανικά θα:

- » Έχουν τον χρόνο και την προθυμία να βοηθήσουν σε καταστάσεις κρίσης
- » Είναι δεκτικοί και διαθέσιμοι να βοηθήσουν άτομα σε δυσφορία
- » Συνδέονται με έναν αναγνωρισμένο οργανισμό ή ομάδα, που μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλη ανάγκη (για την ασφάλειά τους και το συντονισμό της αποτελεσματικής αντιμετώπισης).

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΤΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Ακόμη κι αν εργάζεστε στην αιχμή της κρίσης, θα πρέπει να βρείτε χρόνο για να προετοιμαστείτε για την εκπαιδευτική ενημέρωση, ούτως ώστε να κυλίσει ομαλά και να αποτελέσει μια χρήσιμη εμπειρία για τους συμμετέχοντες. Οι κατάλογοι που ακολουθούν θα σας βοηθήσουν με την προετοιμασία της εκπαιδευτικής ενημέρωσης, συμπεριλαμβανομένων των εξής ζητημάτων:

- Προετοιμασία για εσάς: τι χρειάζεται να γνωρίζετε
- Προετοιμασία του υλικού και των ενημερωτικών φυλλαδίων
- Προετοιμασία του χώρου

Προετοιμασία για εσάς: τι χρειάζεται να γνωρίζετε

Καθώς προετοιμάζεστε για να παρέχετε την ενημερωτική εκπαίδευση, εξοικειωθείτε πρώτα με:

- Το εγχειρίδιο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*
- Το παρόν εγχειρίδιο, συμπεριλαμβανομένων των ενημερωτικών φυλλαδίων, των διαφανειών και των δραστηριοτήτων
- Το υπόβαθρο των συμμετεχόντων (κουλτούρα, γλώσσα, επαγγέλματα, ρόλοι ως αρωγοί)
- Το είδος της κρίσης, στην οποία οι συμμετέχοντες θα βοηθήσουν.

- Το εγχειρίδιο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο* διατίθεται ελεύθερα σε πολλές γλώσσες, σε ηλεκτρονική μορφή PDF, και μπορεί να γίνει παραγγελία για εκτυπωμένα αντίτυπα από τα βιβλιοπωλεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Το παρακάτω έγγραφο είναι επίσης χρήσιμο και διαθέσιμο δωρεάν σε πολλές γλώσσες:

Inter-Agency Standing Committee (IASC, 2007) Guidelines on mental health and psychosocial support in emergencies: Checklist for field use.

Προετοιμασία του υλικού και των ενημερωτικών φυλλαδίων

Διανέμετε σε όλους τους συμμετέχοντες ένα εκτυπωμένο φυλλάδιο από τον οδηγό τσέπης Α΄ ΒΨΥ (βλ. Παράρτημα 1) στην τοπική γλώσσα. Αν είναι δυνατόν, διανέμετε επίσης τα ενημερωτικά φυλλάδια, το υπόλοιπο υλικό και το έντυπο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*. Σημείωση: Ο οδηγός τσέπης Α΄ ΒΨΥ και τα ενημερωτικά φυλλάδια περιλαμβάνονται και στο έντυπο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*. Ελέγξτε αν ο οδηγός υπάρχει ήδη στην τοπική γλώσσα, συμβουλευόμενοι την ανωτέρω ιστοσελίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Προσαρμόστε το υλικό του προγράμματος στην κουλτούρα και το κοινωνικό πλαίσιο των συμμετεχόντων. Για παράδειγμα, προσαρμόστε ή δημιουργήστε νέα υποθετικά σενάρια, βασισμένα στο κοινωνικό πλαίσιο και τα είδη των κρίσεων τις οποίες ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες.

Προσαρμόστε, επίσης, το πρόγραμμα της εκπαιδευτικής ενημέρωσης στα μέτρα σας, π.χ. αναφέροντας συγκεκριμένη ώρα έναρξης και λήξης.

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη λίστα για να σιγουρευτείτε ότι έχετε εκτυπωμένο όλο το υλικό σας για την ενημέρωση (βλ. παραρτήματα):

- Οδηγός Τσέπης Α΄ ΒΨΥ στην τοπική γλώσσα
- Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο (σε ηλεκτρονικό ή εκτυπωμένο αντίτυπο)
- Το πρόγραμμα της ενημερωτικής εκπαίδευσης
- Τεστ γνωριμίας και τελικό τεστ (προαιρετικά)
- Υποθετικά σενάρια και οδηγίες προσομοίωσης
- Οδηγίες για τις ασκήσεις επικοινωνίας
- Οδηγίες άσκησης ευάλωτων περιπτώσεων ατόμων
- Ενημερωτικά φυλλάδια (μπορείτε να τα βρείτε επίσης στο εγχειρίδιο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*).
- Καλή επικοινωνία
- Πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά
- Έντυπο αξιολόγησης

Προετοιμασία του χώρου

Το μέρος που θα γίνει η ενημέρωση εξαρτάται από την εκάστοτε κατάσταση. Αν εργάζεστε στην αιχμή της κρίσης, ενδέχεται να μην είναι διαθέσιμες οι κατάλληλες αίθουσες συνεδριάσεων και εγκαταστάσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικούς χώρους, όπως μια σκηνή ή ακόμα και υπαίθριους χώρους. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη λίστα, για να βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι κατάλληλος και έτοιμος για χρήση:

- Επαρκής χώρος για τους συμμετέχοντες

- Επαρκής άνεση και ασφάλεια για τους συμμετέχοντες
- Επαρκής ιδιωτικότητα και ησυχία. Ανάλογα με την περίπτωση, ελέγξτε το σύστημα ήχου του χώρου, πριν την ενημέρωση
- Τραπέζια και καρέκλες που μετακινούνται ή τακτοποιούνται εύκολα, για να χρησιμοποιηθούν σε παιχνίδια ρόλων ή σε ομαδικές εργασίες
- Φορητοί υπολογιστές και προβολικά συστήματα LCD, αν υπάρχει δυνατότητα ηλεκτροδότησης (αλλιώς φροντίστε να έχετε εκτυπώσει εκ των προτέρων τα φυλλάδια με τις διαφάνειες)
- Πίνακες ανακοινώσεων ή ασπροπίνακες και μαρκαδόροι
- Κολλητική ταινία ή πινέζες για την ανάρτηση εγγράφων
- Στυλό και τετράδια για τους συμμετέχοντες
- Φυλλάδια εγγραφής και ετικέτες με τα ονόματα (αν χρειάζεται)
- Αναψυκτικά



ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ως συντονιστής μπορείτε να βελτιώσετε το εκπαιδευτικό περιβάλλον με:

1. Επίδειξη των δεξιοτήτων
2. Δημιουργία ασφαλούς και υποστηρικτικής ατμόσφαιρας
3. Συμμετοχική μάθηση
4. Σωστή διαχείριση χρόνου

Επίδειξη των δεξιοτήτων

Όσο οργανώνετε την εκπαιδευτική ενημέρωση, επιδιώξτε να επιδείξετε τις δεξιότητες και να αναδείξετε εκείνες τις βοηθητικές ενέργειες, με τις οποίες θα θέλατε να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες:

- » να είστε φιλικόι, ζεστοί, χαλαροί και ήρεμοι για να εμπλακούν στη διαδικασία και οι συμμετέχοντες
- » επιδείξτε καλές, λεκτικές και μη, δεξιότητες επικοινωνίας, για να τραβήξετε το ενδιαφέρον και να τους ενθουσιάσετε με το λεξιλόγιό σας και τη γλώσσα του σώματος
- » επιδείξτε θετική στάση, σεβασμό και όχι κριτική διάθεση

Αν δουλεύετε μαζί με κάποιον άλλον συντονιστή, προσπαθήστε να μεταδώσετε ένα ομαδικό πνεύμα και αμοιβαία υποστήριξη, ως καλό παράδειγμα για τη φροντίδα του εαυτού μας και τη φροντίδα της ομάδας στο πεδίο.

Δημιουργία ασφαλούς και υποστηρικτικής ατμόσφαιρας

Η εκπαιδευτική ενημέρωση για τις Α΄ ΒΨΥ περιλαμβάνει συζητήσεις και παιχνίδια ρόλων σε καταστάσεις κρίσης και τραυματικά γεγονότα. Κάτι τέτοιο μπορεί να «ξυπνήσει» προσωπικές εμπειρίες και αναμνήσεις των συμμετεχόντων καθώς και συναισθήματα και αντιδράσεις σε παλαιότερα ή πρόσφατα γεγονότα. Ορισμένοι συμμετέχοντες ενδέχεται να επηρεαστούν άμεσα από την κρίση στην οποία θα προσφέρουν αρωγή. Ως συντονιστής, επιδιώξτε τη δημιουργία μιας ασφαλούς και υποστηρικτικής ατμόσφαιρας για την εκπαιδευτική ενημέρωση:

- » Θέστε βασικούς κανόνες συμπεριφοράς στην αρχή της ενημέρωσης, για να διατηρηθεί μια παραγωγική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα για όλους.
- » Όταν αρχίσετε την ενημέρωση, λάβετε υπόψη την πιθανότητα να «ξυπνήσετε» δυσάρεστες ιστορίες και προσωπικές εμπειρίες.
- » Περιορίστε ή σταματήστε οποιαδήποτε συζήτηση φαίνεται να είναι πολύ δυσάρεστη για την ομάδα.
- » Αν οι συμμετέχοντες φαίνονται αναστατωμένοι ή έρχονται σε εσάς για να σας πουν τους

προβληματισμούς τους, να είστε πρόθυμοι να τους βοηθήσετε:

- » Να τους ακούσετε, χωρίς να τους κρίνετε, και να τους βοηθήσετε να ηρεμήσουν
- » Να τους δώσετε επιλογές για το πώς μπορούν να συμμετέχουν με άνεση στις δραστηριότητες της εκπαιδευτικής ενημέρωσης
- » Να τους παραπέμψετε σε επιπλέον υποστήριξη, αν απαιτηθεί και διατίθεται.

Συμμετοχική μάθηση

Οι συμμετοχικές μέθοδοι διδασκαλίας, όπως οι προσομοιώσεις, τα παιχνίδια ρόλων και τα υποθετικά σενάρια, αποτελούν χρήσιμα εργαλεία, για να βοηθήσουν τους ενήλικες στην απόκτηση δεξιοτήτων στις Α΄ ΒΨΥ. Όσο περισσότερο χρόνο έχουν για να εξασκήσουν την επικοινωνία τους και τις βοηθητικές τους δεξιότητες, τόσο περισσότερα θα αποκομίσουν από την εκπαιδευτική ενημέρωση.

Όταν οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν τους ρόλους του αρωγού ή του ατόμου σε έντονη δυσφορία, συχνά «ζουν» τον ρόλο τους και αντιλαμβάνονται εμπειρικά και άμεσα τα βοηθητικά και μη πράγματα που πρέπει να πουν και να κάνουν. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις βοηθητικές τους δεξιότητες σε ένα ασφαλές περιβάλλον, στο οποίο μπορούν να λάβουν εποικοδομητική κριτική, και να διδαχθούν ο ένας από τον άλλον. Αυτές οι μέθοδοι παρέχουν επίσης ευκαιρία για συζητήσεις σχετικά με την προσαρμογή των Α΄ ΒΨΥ στο εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο.

Ίσως ορισμένοι συμμετέχοντες να μην είχαν ποτέ επαφή με συμμετοχικές μεθόδους διδασκαλίας, και ίσως ντραπούν να συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων. Ενδεχομένως να βοηθήσει η παραδοχή ότι απαιτείται κουράγιο για να διακινδυνεύσει κανείς να κάνει λάθη μπροστά στους υπολοίπους καθώς και ότι όλοι θα τα πάνε καλά -ή όχι και τόσα καλά-, κατά την εξάσκηση των δεξιοτήτων για παροχή Α΄ ΒΨΥ. Και οι δυο πλευρές χρησιμεύουν στη μάθηση.

Συμβουλές για την ενθάρρυνση των συμμετεχόντων:

- » Ξεκινήστε με τις συστάσεις, ώστε οι συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους
- » Μάθετε και χρησιμοποιήστε τα ονόματα των συμμετεχόντων (τα καρτελάκια ονομάτων είναι βοηθητικά)
- » Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι περιμένουν από την εκπαιδευτική ενημέρωση
- » Χρησιμοποιήστε ενεργητικά παιχνίδια κίνησης, για να αυξήσετε το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων
- » Περιορίστε τον χρόνο της διάλεξης. Είναι προτιμότερο να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν ιδέες και εμπειρίες μέσω του διαλόγου
- » Λάβετε υπόψη την προϋπάρχουσα γνώση και τις βοηθητικές δεξιότητες των ίδιων των συμμετεχόντων
- » Να είστε ενθαρρυντικοί και θετικοί καθώς οι συμμετέχοντες εξασκούνται σε νέες δεξιότητες
- » Ασκήστε πάντα την κριτική σας με ευγενικό τρόπο: ρωτήστε πρώτα «τι πήγε καλά» και μετά «τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα»
- » Δεχθείτε ερωτήσεις και αφήστε χρόνο για παροχή δισαφήσεων
- » Να είστε ανοικτοί στην κριτική σχετικά με την εξέλιξη της εκπαιδευτικής ενημέρωσης, και αναπροσαρμόστε την, εάν απαιτείται.

Συμβουλές για ομαδικές εργασίες:

- » Λάβετε υπόψη τους πολύ ήσυχους και ντροπαλούς συμμετέχοντες, ή αυτούς που κυριαρχούν στις συζητήσεις. Προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν τη δυνατότητα για ενεργή συμμετοχή.
- » Εξασφαλίστε ένα διαχειρίσιμο αριθμό μελών για τις ομαδικές εργασίες (4-6 συμμετέχοντες), ώστε να διεξαχθεί καλός διάλογος και να συμμετέχουν όλοι.

Συμβουλές για την προσαρμογή στην κουλτούρα των συμμετεχόντων και στο εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο:

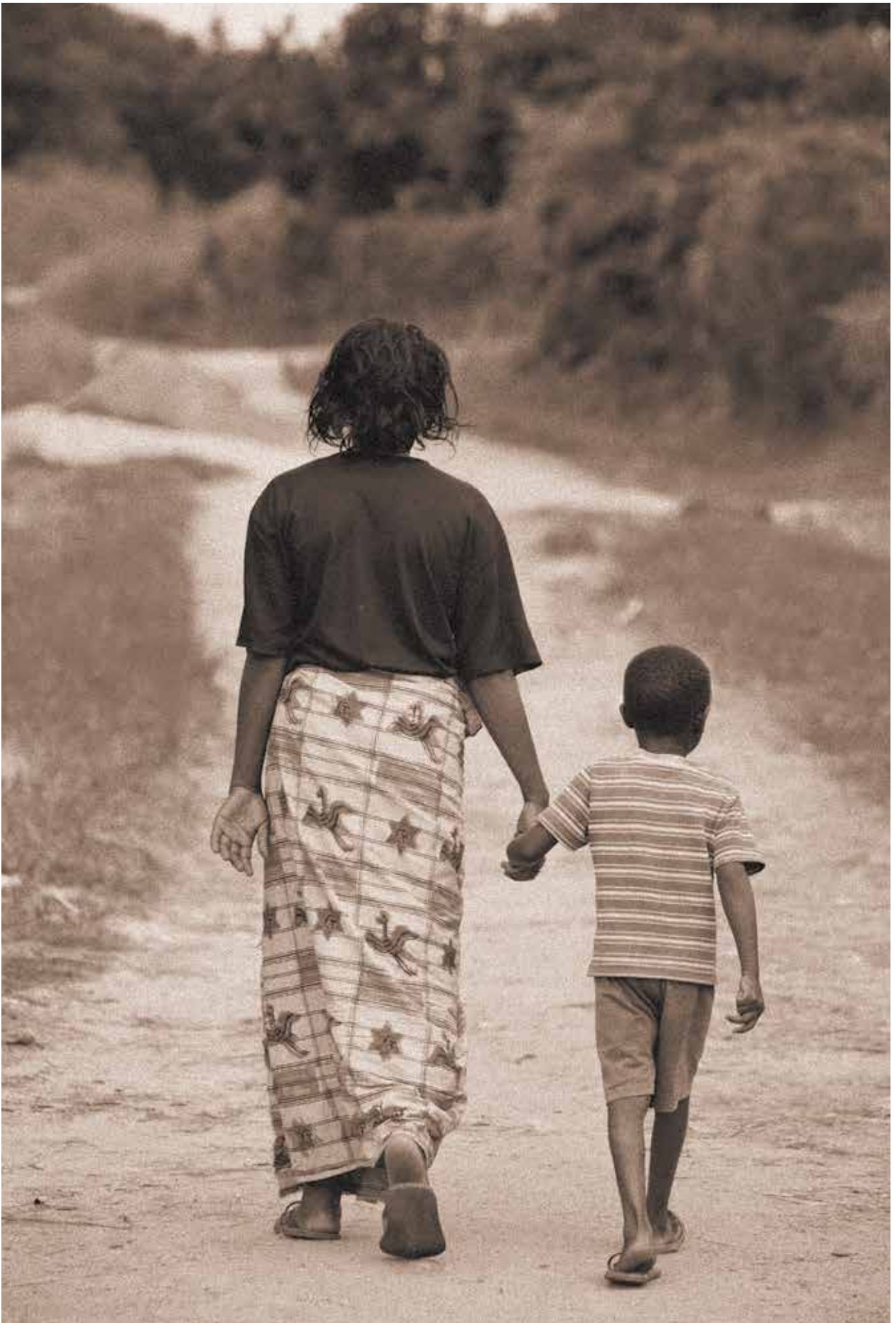
- » Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επινοήσουν παραδείγματα περιπτώσεων σχετικά με το πλαίσιο στο οποίο θα βοηθήσουν.
- » Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν για το πώς μπορούν να προσαρμοστούν οι Α΄ ΒΨΥ στο δικό τους πολιτισμικό πλαίσιο.

Είναι φυσιολογικό να γίνονται λάθη στην επίδειξη παροχής Α΄ ΒΨΥ τόσο από τους συντονιστές όσο και από τους συμμετέχοντες. Για να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αντιλήφθηκαν ποιες είναι οι καλές δεξιότητες στην παροχή Α΄ ΒΨΥ, και τι πρέπει να αποφεύγεται, τονίστε με σαφήνεια τα βασικά σημεία εκμάθησης στο τέλος των δραστηριοτήτων. Καταγράψτε τα βασικά σημεία σε έναν πίνακα, ή προβάλλετε τις διαφάνειες, και παραπέμπτε στον δισέλιδο οδηγό τσέπης των Α΄ ΒΨΥ.

Σωστή διαχείριση χρόνου

Η διαχείριση του χρόνου αποτελεί ένα βασικό κομμάτι του καλού συντονισμού. Το πρόγραμμα που παρέχεται αποτελεί έναν οδηγό για τη χρονομέτρηση της εκπαιδευτικής ενημέρωσης. Παρόλα αυτά, ορισμένες φορές είναι δύσκολο να υπολογίσουμε πόσο χρόνο θα διαρκέσει ένα παιχνίδι ή μια άσκηση ή αν θα χρειαστεί να διαθέσουμε επιπλέον χρόνο σε ένα θέμα για να διασαφηνιστεί. Λάβετε υπόψη αυτές τις συμβουλές για να βοηθηθείτε με τη διαχείριση χρόνου:

- » Προγραμματίστε τον χρόνο για την άφιξη και την εγγραφή πριν την αρχή της εκπαίδευσης
- » Ξεκινήστε και ολοκληρώστε στην ώρα σας
- » Συζητήστε το πρόγραμμα με τους συμμετέχοντες στην αρχή της ενημέρωσης και τηρήστε το γενικό χρονοδιάγραμμα (συμπεριλαμβανομένου του χρόνου των διαλειμμάτων)
- » Μην ξοδέψετε πολύ χρόνο στις διαφάνειες. Καλύτερα να είστε σίγουρος ότι υπάρχει αρκετός χρόνος για συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων και προσομοιώσεις που καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο κομμάτι της εκπαίδευσης.
- » Διαχειριστείτε τη διάρκεια των παιχνιδιών ρόλων, ώστε να μη διαρκέσουν πολύ.
- » Αν χρειαστεί να συνεργαστείτε με διερμνέα, να είστε προετοιμασμένοι για μεγαλύτερη διάρκεια της ενημέρωσης.
- » Αφήστε χρόνο για τελευταίες ερωτήσεις, διασαφηνίσεις και αξιολόγηση στο τέλος της εκπαίδευσης.





ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ 4 ΩΡΩΝ (ΕΞΑΙΡΟΥΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΩΝ)

Για το πρόγραμμα της ολοήμερης εκπαίδευσης, ανατρέξτε στο Παράρτημα 11.

Περίληψη	Διάρκεια	Θέμα/Δραστηριότητα
Προετοιμασία		Άφιξη και εγγραφή συμμετεχόντων
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ (70 λεπτά)	10 λεπτά	Καλωσόρισμα και εισαγωγή <ul style="list-style-type: none"> » Συστάσεις και προσδοκίες » Στόχοι και πρόγραμμα » Βασικοί κανόνες
Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (Α΄ ΒΨΥ)	10 λεπτά	Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε Α΄ΒΨΥ; <ul style="list-style-type: none"> » Ξεκινώντας με τη φροντίδα για τον εαυτό μας
Ορισμός και γενικό πλαίσιο	20 λεπτά	Προσομοίωση περιστατικών κρίσεων και συζήτηση
	10 λεπτά	Τι είναι και τι ΔΕΝ είναι οι Α΄ΒΨΥ <ul style="list-style-type: none"> » Α΄ ΒΨΥ στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης » Ψυχολογικές αντιδράσεις σε γεγονότα κρίσης » Βασικοί παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας
	15 λεπτά	Α΄ΒΨΥ: Ποιος, Πότε και Πού;
	5 λεπτά	Επισκόπηση των Α΄ ΒΨΥ <ul style="list-style-type: none"> » Συχνές ανάγκες επιζώντων » Τι χρειάζονται οι αρωγοί » Περίληψη των αρχών Προετοιμάσου... Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε
Break	15 λεπτά	
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ (85 λεπτά)	20 λεπτά	Υποθετικό Σενάριο για Ομαδική Εργασία
Εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές των Α΄ΒΨΥ	10 λεπτά	Παρατήρησε <ul style="list-style-type: none"> » Κάνε έλεγχο ασφάλειας. » Παρατήρησε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες. » Παρατήρησε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.
	30 λεπτά	Άκου <ul style="list-style-type: none"> » Παιχνίδι ρόλων: Ενεργητική ακρόαση » Παιχνίδι ρόλων: Βοήθεια προς τα άτομα για να αισθανθούν ασφάλεια » Καλή επικοινωνία
	15 λεπτά	Διασύνδεσε <ul style="list-style-type: none"> » Για την κάλυψη των βασικών αναγκών » Υποστήριξε θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης » Διασύνδεσε με πληροφόρηση » Διασύνδεσε με υπηρεσίες κοινωνικής υποστήριξης Ολοκληρώνοντας τη συνδρομή σου
	10 λεπτά	Προσαρμογή στο εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο
Διάλειμμα	15 λεπτά	
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ (85 λεπτά)	30 λεπτά	Παιχνίδια ρόλων Α΄ ΒΨΥ
Παιχνίδια ρόλων Α΄ ΒΨΥ, Ευάλωτες Περιπτώσεις, Επισκόπηση Α΄ ΒΨΥ, Φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας, Αξιολόγηση	20 λεπτά	Άτομα που ενδεχομένως χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής
	10 λεπτά	Ανακεφαλαίωση Α΄ ΒΨΥ <ul style="list-style-type: none"> » Δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές
	15 λεπτά	Φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας
	10 λεπτά	Αξιολόγηση και κλείσιμο

ΜΕΡΟΣ Ι: Α΄ ΒΨΥ ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Καλωσόρισμα και Εισαγωγή (10 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το πέρας της συνεδρίας οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να έχουν κατανοήσει τους στόχους, το πρόγραμμα και τις μεθόδους της εκπαιδευτικής ενημέρωσης
- » Να έχουν συμφωνήσει στους βασικούς κανόνες για μία παραγωγική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα.

Υλικό

- » Πρόγραμμα εκπαιδευτικής ενημέρωσης



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Συστάσεις και προσδοκίες

Ως συντονιστής, θα πρέπει να συστηθείτε με το όνομα και την ιδιότητά σας (π.χ., ως μέλος οργανισμού ή ιδρύματος), και να περιγράψετε εν συντομία τις παρεμφερείς εμπειρίες σας.

Ξεκινήστε σε κύκλο τις συστάσεις μεταξύ των συμμετεχόντων, ζητώντας τους να αναφέρουν συνοπτικά:

1. Το όνομά τους
2. Αν ανήκουν σε κάποιον φορέα, ή από πού έρχονται

Αν οι συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική ενημέρωση είναι λίγοι (δηλ., λιγότεροι από 15), μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τι περιμένουν να μάθουν από την εκπαιδευτική ενημέρωση.

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ - “ΣΠΑΣΙΜΟ ΠΑΓΟΥ”

Παιχνίδι 5 λεπτών

Σε αυτή την άσκηση χρησιμοποιούνται ερωτήσεις για τις εμπειρίες των συμμετεχόντων σε καταστάσεις κρίσης, μαζί με άλλες, πιο χαλαρές σε ύφος, ερωτήσεις. Προσαρμόστε τις ερωτήσεις στο πλαίσιο και στην κουλτούρα, όπως απαιτείται.

Πείτε στους συμμετέχοντες: “Σηκωθείτε όρθιοι και χειροκροτήστε μια φορά αν...”

- » Ταξιδέψατε πάνω από μια ώρα για να φτάσετε εδώ
- » Έχετε ξαναδουλέψει σε καταστάσεις κρίσης
- » Το αγαπημένο σας χρώμα είναι το μπλε
- » Έχετε ποτέ ζήσει σε ένα μέρος όπου συνέβη κάποιο περιστατικό κρίσης (π.χ. πλημμύρα)
- » Είστε καλός χορευτής/τραγουδιστής
- » Έχετε ποτέ συνδράμει κάποιον που βίωσε μια κρίση
- » Κοιμηθήκατε καλά χθες το βράδυ

Στόχοι και Πρόγραμμα

Εξηγήστε τον σκοπό της εκπαιδευτικής ενημέρωσης: «να μας βοηθήσει να μάθουμε τα βοηθητικά εκείνα πράγματα που θα πούμε και θα κάνουμε, με σκοπό τη στήριξη των ατόμων που έχουν πρόσφατα βιώσει καταστάσεις κρίσης». Οι Α΄ ΒΨΥ αποτελούν μια προσέγγιση, που μπορεί να μας φανεί χρήσιμη, και στις καθημερινές μας εργασίες, και όχι μόνο όταν υπάρχει ένα μείζον περιστατικό κρίσης.



Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Δημοσίευση του Π.Ο.Υ.
www.who.int

Συνεργατική προσπάθεια:
Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας
War Trauma Foundation
World Vision International

Εγκεκριμένος από 24 ΜΚΟ/διεθνείς οργανισμούς του ΟΗΕ
Διαθέσιμος σε πολλές γλώσσες

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε ότι το έντυπο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο* αποτελεί το κύριο μέσο για την υλοποίηση αυτής της εκπαίδευσης.

Τι θα καλύψουμε στην εκπαίδευση

- Τι είναι οι Α΄ ΒΨΥ και τι δεν είναι
- Η θέση των Α΄ ΒΨΥ στη συνολική αντιμετώπιση κρίσεων
- Βασικοί παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας
- Ποιος, πότε και πού χρησιμοποιεί τις Α΄ ΒΨΥ
- Συχνές ανάγκες επιζώντων
- Βασικές αρχές: Προετοιμάσου, Παρατήρησε, Άκου & Διασύνδεσε
- Καλές επικοινωνιακές δεξιότητες
- Άτομα που ενδεχομένως χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής
- Πώς να φροντίσεις τον εαυτό σου και τα μέλη της ομάδας σου

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Διανέμετε και σχολιάστε συντόμως το πρόγραμμα, συμπεριλαμβανομένων των κύριων θεμάτων που θα καλυφθούν και του χρονικού πλαισίου.

Εξηγήστε τις μεθόδους που θα ακολουθηθούν στην ενημέρωση και δώστε έμφαση στα σημεία-κλειδιά.

- » Το πρόγραμμα θα εστιάσει σε πρακτικές δεξιότητες και θα είναι διαδραστικό.
- » Οι δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες έτσι, ώστε να σας δίνουν τη δυνατότητα να εξασκηθείτε και να μάθετε ο ένας από τον άλλον.
- » Η συμμετοχή σας είναι ουσιαστική και απαραίτητη για τη διαδικασία.
- » Ο καθένας μας εδώ βρίσκεται στην ίδια κατάσταση και εξασκείται μπροστά σε όλους. Όλοι θα πούμε και θα κάνουμε κάποια πράγματα καλά και όλοι θα κάνουμε λάθη. Με αυτόν τον τρόπο θα μάθουμε μαζί.
- » Αδράξτε αυτή την ευκαιρία για να εξασκηθείτε και να μάθετε ώστε να αισθάνεστε πιο σίγουροι όταν αντιμετωπίσετε ένα πραγματικό περιστατικό.

Βασικοί Κανόνες

Παροτρύνετε τους συμμετέχοντες να συλλογιστούν ποιοι βασικοί κανόνες πρέπει να τεθούν, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα άνετο και παραγωγικό περιβάλλον, για να μπορέσουν όλοι να εξασκηθούν. Σημειώστε τις απαντήσεις τους σε έναν πίνακα ανακοινώσεων. Η τελική λίστα των κανόνων θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

- » Το να επιστρέφουν όλοι στην ώρα τους μετά από τα διαλείμματα.
- » Όλα τα κινητά να είναι κλειστά κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής ενημέρωσης.
- » Να μην διακόπτουμε κάποιον την ώρα που μιλάει.
- » Τήρηση εχεμύθειας: οι ιστορίες (οι δικές μας και των άλλων) θα μείνουν μεταξύ μας.
- » Να μην μοιραζόμαστε προσωπικές πληροφορίες που δεν θέλουμε να μάθουν οι άλλοι.
- » Να μην χρησιμοποιούμε ονόματα και λοιπές πληροφορίες όταν περιγράφουμε τις εμπειρίες άλλων.
- » Σεβασμός στη γνώμη του άλλου.
- » Πλήρης συμμετοχή στις ασκήσεις.
- » Πάντα να ασκούμε την κριτική μας ως εξής: Πρώτον, τι πήγε καλά; Έπειτα, τι μπορεί να βελτιωθεί;

Τέλος, λάβετε υπόψη την πιθανότητα να «ξυπνήσετε» αναμνήσεις από δυσάρεστες ιστορίες ή προσωπικές εμπειρίες. Θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. Δώστε τη δυνατότητα, σε κάθε συμμετέχοντα που αισθάνεται άβολα με μια άσκηση ή ένα θέμα, να μιλήσει με τον/τους συντονιστή/ές.

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ ΤΕΣΤ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

5 λεπτά

Δείτε το Παράρτημα 2 για ερωτήσεις του τεστ γνωριμίας και του τελικού τεστ. Δώστε στους συμμετέχοντες 5 λεπτά για να συμπληρώσουν ένα τεστ γνωριμίας (κάποιοι ίσως ζητήσουν παραπάνω χρόνο, αλλά φροντίστε να μη διαρκέσει πάνω από 10 λεπτά). Μπορείτε να δώσετε στους συμμετέχοντες το τεστ ξανά στο τέλος της εκπαιδευτικής ενημέρωσης, ώστε να αξιολογηθεί η επίδραση της εκπαίδευσης στη γνώση τους και στην εμπιστοσύνη που έχουν στο εαυτό τους προκειμένου να παρέχουν Α΄ ΒΨΥ.

Σημείωση: μη δίνετε το τεστ σε συμμετέχοντες που δεν κατανοούν πλήρως τις ερωτήσεις, λόγω γλωσσικών διαφορών ή χαμηλού μορφωτικού επιπέδου.

Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε Α΄ ΒΨΥ; (10 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι:

Μέχρι το πέρας της συνεδρίας οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να έχουν εξερευνήσει το νόημα του όρου Α΄ ΒΨΥ
- » Να έχουν βασική κατανόηση του τι περιλαμβάνει η παροχή Α΄ ΒΨΥ
- » Να είναι συνειδητοποιημένοι για τη σημασία της φροντίδας του εαυτού τους και της φροντίδας της ομάδας



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Αυτή είναι μια σύντομη, διαδραστική συζήτηση. Προσπαθήστε να διατηρήσετε γρήγορους διαλόγους, προωθώντας τις σύντομες απαντήσεις, ενώ περιορίζετε τις μεγάλες, ή να απευθυνθείτε στους συμμετέχοντες για να πουν τις ιδέες τους φωναχτά.

Ξεκινήστε ρωτώντας τους συμμετέχοντες: “Τι είδους περιστατικά κρίσης έχετε αντιμετωπίσει στην καθημερινή σας ζωή ή στην εργασία σας;”

Μπορείτε να ρωτήσετε πιο συγκεκριμένα για:

- » Περιστατικά που έχουν αντίκτυπο σε πολλά άτομα ταυτόχρονα (φυσικές καταστροφές, αεροπορικά δυστυχήματα, πολέμους/συγκρούσεις)
- » Περιστατικά που επηρεάζουν μεμονωμένα άτομα (κλοπή αυτοκινήτου, διάρρηξη, οικιακή πυρκαγιά)

Κρίσιμα γεγονότα που έχει αντιμετωπίσει

- Μεγάλης κλίμακας γεγονότα που πλήττουν πολλούς
- Φυσικές Καταστροφές, αεροπορικά δυστυχήματα, πόλεμος/συρράξεις
- Γεγονότα που επηρεάζουν μεμονωμένα άτομα
 - Αυτοκινητιστικό ατύχημα, ληστεία, οικιακή πυρκαγιά
- Τι σωματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές αντιδράσεις είχαν τα άτομα;
- Τι έγινε για να βοηθηθούν και να υποστηριχθούν τα άτομα;

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι είδους αντιδράσεις είχαν τα άτομα στις κρίσεις που εκδηλώθηκαν. Στη συνέχεια, ρωτήστε ποιες ενέργειες έγιναν ώστε να βοηθηθούν και να υποστηριχθούν οι πληγέντες από ψυχοκοινωνική σκοπιά. «*Τι επώθηκε ή έγινε από τα άτομα που ήταν βοηθητικό σε αυτές τις καταστάσεις*»; Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αναφέρουν σύντομα ορισμένα σημεία. Αυτό θα τους δώσει μερικές ιδέες για να πουν και να κάνουν χρήσιμα πράγματα στην άσκηση προσομοίωσης που έπεται.

Τι σου έρχεται στο μυαλό όταν ακούς...

«Α΄ Βοήθειες Ψυχικής Υγείας»

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Έπειτα, ρωτήστε τους συμμετέχοντες “*Τι σας έρχεται στο μυαλό, όταν ακούτε τον όρο Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας;*”

Επιτρέψτε την ελεύθερη ανταλλαγή ιδεών και συντονίστε τη συζήτηση με όλη την ομάδα. Ορισμένες από τις απαντήσεις θα αναδείξουν επακριβώς ποικίλα θέματα των Α΄ ΒΨΥ, όπως την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης, τη βοήθεια ατόμων σε πρακτικό επίπεδο, την ενεργητική ακρόαση και πολλά άλλα. Οι συμμετέχοντες μπορεί να δώσουν και λανθασμένες απαντήσεις, εκτός του πλαισίου των Α΄ ΒΨΥ, όπως ψυχανάλυση, διαλογισμό ή ψυχοθεραπεία. Δώστε έμφαση στις απαντήσεις που αναδεικνύουν επακριβώς τις Α΄ ΒΨΥ.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι παρόλο που χρησιμοποιείται ο όρος «Ψυχικής Υγείας», η συμμετοχή στην εκπαίδευση δεν θα «χρίσει» κάποιον ψυχολόγο ή ψυχοθεραπευτή. Οι συμμετέχοντες, όμως, θα μάθουν πώς να υποστηρίξουν άτομα που βιώνουν δυσφορία με ανθρώπινους και πρακτικούς τρόπους.

Ξεκινώντας με τη φροντίδα για τον εαυτό μας

- Σκέψου λίγο και γράψε σε ένα φύλλο χαρτί:
- Τι κάνω, για να φροντίζω τον εαυτό μου;
- Τι κάνει η ομάδα μου (οικογένεια, συνεργάτες), για να φροντίζουν ο ένας τον άλλον;
- Βάλε στην άκρη αυτό που έγραψες, για να το συζητήσουμε αργότερα!



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι, πριν συνεχίσουμε με τις υπόλοιπες δραστηριότητες, είναι σημαντικό να ξεκινήσουμε φροντίζοντας τον εαυτό μας. Ως αρωγοί σε καταστάσεις κρίσης, πρέπει να μεριμνούμε για το δικό μας καλό, ώστε να παρέχουμε την καλύτερη φροντίδα στους άλλους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να γράψουν σε ένα φύλλο χαρτί τα παρακάτω:

- » Τι κάνετε για να φροντίσετε τον εαυτό σας και να διαχειριστείτε το άγχος σας;
- » Με ποιον τρόπο φροντίζετε στην ομάδα σας (συνάδελφοι, οικογένεια), ο ένας τον άλλον;

Ζητήστε τους να κρατήσουν αυτές τις σημειώσεις, καθώς θα επανέλθετε σε αυτά τα σημεία αργότερα στην εκπαιδευτική ενημέρωση.

Προσομοίωση κρίσεων και συζήτηση (20 λεπτά)

Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το πέρας της συνεδρίας οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να έχουν βιώσει το τι σημαίνει να είσαι αρωγός ή άτομο που χρήζει βοήθειας σε μια κατάσταση κρίσης
- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τι είδους βοήθεια μπορεί να χρειάζονται διαφόρων ειδών άτομα
- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν πράγματα, βοηθητικά και μη, που πρέπει να πουν και να κάνουν όταν προσφέρουν Α΄ ΒΨΥ
- » Να έχουν μια ιδέα για τις δεξιότητες και τις γνώσεις που πρέπει να αποκτήσουν, προκειμένου να προσφέρουν αποτελεσματικά τις Α΄ ΒΨΥ
- » Να αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα των θεμάτων ασφάλειας όταν προσφέρουν Α΄ ΒΨΥ, σε καταστάσεις κρίσης.

Υλικό

- » Φυλλάδιο οδηγιών προσομοίωσης για κάθε ομάδα (βλ. Παράρτημα 3)



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Δώστε στους συμμετέχοντες περίπου 5 λεπτά, για να προετοιμάσουν τους ρόλους τους για την προσομοίωση.

Η προσομοίωση, αυτή καθαυτή, θα πρέπει να διαρκέσει το πολύ περί τα 5 λεπτά. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να «ξεσκώσει» τους συμμετέχοντες, γι' αυτό δώστε τους μερικά λεπτά, όταν τελειώσουν, για να επιστρέψουν στις καρέκλες τους, ή να τακτοποιήσουν τον χώρο, εφόσον έχουν μειακινήσει έπιπλα, κτλ.

Διαχειριστείτε σωστά τον χρόνο, για να εξασφαλίσετε τουλάχιστον 10 λεπτά για συζήτηση.

Η άσκηση προσομοίωσης που προτείνεται αφορά σε έναν σεισμό που πλήττει μια αστική περιοχή. Εξετάστε την περίπτωση διαφορετικής άσκησης προσομοίωσης, αν αυτό το θέμα ενδεχομένως θα προκαλούσε δυσφορία στους συμμετέχοντες (π.χ., εάν έχουν βιώσει προσφάτως μια παρόμοια περίπτωση).

Προσομοίωση



Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Δώστε στην Ομάδα 1 τις οδηγίες προσομοίωσης για πληγέντες και στην Ομάδα 2 τις οδηγίες για τους αρωγούς (βλ. Παράρτημα 3). Πείτε τους ότι έχουν 5 λεπτά για να προετοιμαστούν. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες και των δύο ομάδων να μη «βγουν» από τους ρόλους τους, καθ' όλη τη διάρκεια της προσομοίωσης, για να γίνει αυτή όσο το δυνατόν πιο αληθοφανής. Η Ομάδα 1 παραμένει στην αίθουσα με τον (κύριο) συντονιστή. Η Ομάδα 2 βγαίνει από την αίθουσα με τις οδηγίες της. Εάν υπάρχει δεύτερος συντονιστής, μπορεί να συνοδεύσει την Ομάδα 2 εκτός αίθουσας, και να δώσει περαιτέρω οδηγίες ή να απαντήσει σε ερωτήσεις.

Αν δεν υπάρχει δεύτερος συντονιστής, πρώτα συζητήστε εν συντομία με την Ομάδα 1 τις οδηγίες τους, και απαντήστε σε οποιοσδήποτε ερωτήσεις. Ενθαρρύνετε τους να «μπουν» στους ρόλους τους, να αισθάνονται ελεύθεροι και να αναδιατάξουν τα έπιπλα, αν τους βοηθάει να «στήσουν» τη σκηνή.

Στη συνέχεια μείνετε μερικά λεπτά με τους συμμετέχοντες της Ομάδας 2 έξω από την αίθουσα, για να απαντήσετε σε ερωτήσεις και να τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν πώς να οργανωθούν και να προετοιμαστούν για το τι μπορεί να συναντήσουν. Ελέγξτε, αν οι συμμετέχοντες της Ομάδας 1 είναι έτοιμοι και στη συνέχεια καλέστε την Ομάδα 2 να μπει στην αίθουσα.

Οδηγίες Ομάδας 1:

Ένας μεγάλος σεισμός πλήττει το κέντρο της πόλης, στο μέσο μιας εργάσιμης ημέρας. Έχουν καταρρεύσει κτίρια, υπάρχει εκτεταμένη καταστροφή και βρίσκεστε μεταξύ των πολλών ατόμων που επλήγησαν. Η ομάδα σας αποτελείται από διαφορετικά μεταξύ τους άτομα (νέοι και γέροι, άνδρες και γυναίκες) που διασώθηκαν και βρίσκεστε τώρα σε ασφαλές μέρος. Έχετε πληγεί με διάφορους τρόπους και βιώνετε δυσφορία, αλλά κανένας από εσάς δεν φέρει τραύματα απειλητικά για τη ζωή του. Παρακαλώ επιλέξτε ένα ρόλο από την κατάλογο που ακολουθεί ή δημιουργήστε ένα δικό σας ρόλο. Ορίστε τη θέση σας στη «σκηνή» και «μείνετε» στο ρόλο σας καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της προσομοίωσης (περίπου 5 λεπτά). Προσπαθήστε να μην γελάσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κάποια στιγμή, κάποια άτομα θα έρθουν για να σας στηρίξουν.

Ρόλοι:

- » Αουνόδευτο παιδί - μόνο και φοβισμένο, περίπου 10 ετών
- » Έγκνος γυναίκα με ένα παιδί
- » Άτομο σε έντονη δυσφορία, που δεν φέρει τραύματα, του οποίου η οικογένεια έχει χαθεί στην καταστροφή
- » Άτομο σε κατάσταση σοκ, που δεν μπορεί να μιλήσει
- » Άτομο με τραύματα μη απειλητικά για τη ζωή του
- » Νευρικό άτομο που αρχίζει να αναστατώνει και τους άλλους
- » Άτομο οχετικά ήρεμο, που είναι σε θέση να δώσει μία περιγραφή του τι συνέβη
- » Ευπαθής ηλικιωμένος

Οδηγίες Ομάδας 2:

Μαθαίνετε ότι ένας μεγάλος σεισμός έπληξε την πόλη, στο μέσο μιας εργάσιμης ημέρας. Οι πληγέντες είναι πολλοί και κτίρια έχουν καταρρεύσει. Εσείς και οι συνάδελφοί σας αισθανθήκατε τη δόνηση, αλλά είστε εντάξει. Η έκταση της ζημιάς είναι άγνωστη. Έχετε κληθεί να βοηθήσετε επιζώντες που έχουν μεταφερθεί σε ασφαλές μέρος και έχουν πληγεί με διάφορους τρόπους. Θα έχετε 5 λεπτά για να δείξετε πώς θα παρέχετε Α΄ ΒΨΥ (Κανείς από τους πληγέντες που θα συναντήσετε δεν φέρει τραύματα απειλητικά για τη ζωή του).

Πάρτε μερικά λεπτά για να αποφασίσετε πώς θα προετοιμαστείτε, για να προσεγγίσετε την κατάσταση. Μπορείτε να αναλάβετε διαφορετικούς ρόλους ως αρωγός, ή μπορείτε να μείνετε στο ρόλο που συνήθως αναλαμβάνετε κατά την παροχή βοήθειας σε καταστάσεις κρίσης (αν αυτό είναι μέρος της δουλειάς σας). Προσπαθήστε να μην γελάσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Όταν δοθεί το σήμα, μπορείτε να εισέλθετε στη «σκηνή».

Ανάλογα με την εμπειρία τους στις καταστροφές, οι συμμετέχοντες θα παίξουν το ρόλο τους με διαφορετικούς τρόπους. Οι συμμετέχοντες της Ομάδας 1 μπορεί να κείτονται στο έδαφος και να στενάζουν, και να υποδύονται τους αντίστοιχους ρόλους τους. Οι συμμετέχοντες της Ομάδας 2 μπορεί να θεωρήσουν ότι η κατάσταση είναι χασομική, στην προσπάθειά τους να εκτιμήσουν τις ανάγκες των πληγέντων και να προσφέρουν βοήθεια. Ενδέχεται να είναι δύσκολο να εφαρμόσουν τα σχέδια που προετοίμασαν εκ των προτέρων, λόγω του χάους. Ως συντονιστής, δεν πρέπει να παρέμβετε ή να δώσετε συμβουλές, αλλά να κινείστε γύρω γύρω στον χώρο, παρατηρώντας και κρατώντας σημειώσεις, όπου απαιτείται, για τις διάφορες πτυχές των αλληλεπιδράσεων - βοηθητικές και μη - για τις Α΄ ΒΨΥ. Για παράδειγμα, παρατηρήστε για αλληλεπιδράσεις που προάγουν την ασφάλεια για τους αρωγούς και τους πληγέντες, ή για εκείνες που μάλλον προκαλούν ανασφάλεια.

Σταματήστε την προσομοίωση κατά το δοκούν (εντός μέγιστης προθεσμίας 5 λεπτών), συνήθως όταν ήδη μπορείτε να αντλήσετε χρήσιμες πληροφορίες, όταν οι αρωγοί δεν έχουν κάτι άλλο βοηθητικό να πουν και να κάνουν, ή εάν οι συμμετέχοντες φαίνονται κουρασμένοι. Μπορείτε να σταματήσετε την προσομοίωση, λέγοντας: «Ο χρόνος τελείωσε! Ας σταματήσουμε εδώ και ας επιστρέψετε στην κανονική σας κατάσταση».

Δώστε στους συμμετέχοντες μερικά λεπτά για να βγουν από τον ρόλο τους και να ηρεμήσουν, και να τακτοποιήσουν το χώρο, αν είναι αναγκαίο.

Προσομοίωση Α΄ ΒΨΥ: Συζήτηση



- Πώς ανταποκρίθηκε σε αυτή την κατάσταση ως αρωγός;
 - Ως αρωγός, τι έκανες καλά;
 - Ένιωσες ότι έκανες κάτι καλύτερα σε σχέση με τους υπολοίπους;
 - Ως αρωγός, τι θα μπορούσες να είχες κάνει καλύτερα;
-
- Πώς σου φάνηκε η εμπειρία από τη σκοπιά του ατόμου που επηρεάστηκε από την καταστροφή;
 - Πώς αισθάνθηκε που έλαβες υποστήριξη ή συνδρομή από τους αρωγούς;
 - Υπήρχε κάτι που είπαν ή έκαναν οι αρωγοί και ΔΕΝ ήταν βοηθητικό, ή θα μπορούσαν να έχουν κάνει καλύτερα;

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Κατά τη συζήτηση, να θυμάστε να χρησιμοποιείτε τη μέθοδο της εποικοδομητικής κριτικής, ρωτώντας πρώτα, τι πήγε καλά και, στη συνέχεια, τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα.

Ξεκινήστε τη συζήτηση ρωτώντας πρώτα τους αρωγούς (Ομάδα 2) για την εμπειρία τους:

- » Πώς ανταποκρίθηκε σε αυτή την κατάσταση ως αρωγός;
- » Ως αρωγός, τι έκανες καλά; Ένιωσες ότι έκανες κάτι καλύτερα σε σχέση με τους υπολοίπους;
- » Τι θα μπορούσες να είχες κάνει καλύτερα;

Συντονίστε τη συζήτηση κατά τρόπο ώστε οι διάφοροι συμμετέχοντες της Ομάδας 2 να μπορούν να μοιραστούν την εμπειρία τους. Σιγουρευτείτε ότι πρώτα θα αναφέρουν κάτι που έκαναν καλά και έπειτα θα κάνουν αρνητικά σχόλια για τη συνδρομή που παρείχαν. Δώστε ως δεδομένο ότι ήταν μια δύσκολη κατάσταση και ότι, στην πραγματικότητα, οι καταστροφές είναι συνήθως χασομικές. Κάντε σχόλια στην ομάδα, επισημαίνοντας αυτά που είδατε ότι έγιναν καλά (προσφορά στήριξης με ενδεδειγμένους τρόπους, προφύλαξη των ατόμων, κλπ.) καθώς και τα πράγματα που θα μπορούσαν να έχουν γίνει καλύτερα.

Στη συνέχεια, ρωτήστε τους πληγέντες (Ομάδα 1) για την εμπειρία τους:

- » Πώς σας φάνηκε η εμπειρία από τη σκοπιά του ατόμου που επηρεάστηκε από την καταστροφή;
- » Πώς αισθανθήκατε που λάβατε υποστήριξη ή συνδρομή από τους αρωγούς;
- » Υπήρχε κάτι που είπαν ή έκαναν οι αρωγοί και ΔΕΝ ήταν βοηθητικό, ή θα μπορούσαν να έχουν κάνει καλύτερα;

Αναγνωρίστε τα συναισθήματα που μπορεί να είχαν οι συμμετέχοντες καθώς υποδύονταν τον ρόλο του πληγέντος. Βεβαιωθείτε ότι κάνουν σχόλια στους αρωγούς με θετικό τρόπο, προτού να ασκήσουν εποικοδομητική κριτική. Κάντε σχόλια και στους πληγέντες για το παιχνίδι ρόλων και τονίστε σημαντικά σημεία τα οποία έχετε παρατηρήσει από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των αρωγών και των ατόμων που έχουν πληγεί. Αναγνωρίστε ότι η άσκηση αποτελεί μια πρόκληση και ευχαριστήστε τους για τη συμμετοχή τους.

Εάν αισθάνεστε ότι η ομάδα είναι σε υπερένταση από τη δραστηριότητα ή έχει αγχωθεί, μπορείτε να κάνετε μια μικρή άσκηση για να τους βοηθήσετε να ηρεμήσουν. Για παράδειγμα, πείτε τους να καθίσουν άνετα και ήρεμα στις καρέκλες τους. Μιλώντας σε ήρεμο και χαλαρωτικό τόνο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν και να αισθανθούν τα πόδια τους στο πάτωμα και να τοποθετήσουν τα χέρια τους στους μηρούς τους. Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους, και να εισπνεύσουν αργά τρεις φορές (Βλ. ενότητα 3.3 του έντυπου *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο* για πρόσθετες οδηγίες για το πώς να κάνετε τα άτομα να αισθάνονται ηρεμία.)

Τι είναι και τι ΔΕΝ είναι οι Α΄ ΒΨΥ (10 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι

Στο τέλος της συνεδρίας οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να είναι σε θέση να προσδιορίσουν τι είναι οι Α΄ ΒΨΥ και τι όχι
- » Να κατανοήσουν τη θέση των Α΄ ΒΨΥ στη συνολική αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, συμπεριλαμβανομένης της αντιμετώπισης προβλημάτων ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης
- » Να συσχετίσουν τις Α΄ ΒΨΥ με τους βασικούς παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τι είναι οι Α΄ ΒΨΥ ;

- Ανθρώπινη, υποστηρικτική και πρακτική βοήθεια σε συνανθρώπους μας που έχουν προσφάτως εκτεθεί σε έντονους ψυχοπαιετικούς παράγοντες.
Η βοήθεια περιλαμβάνει:
 - Μη-παρεμβατική φροντίδα και υποστήριξη σε πρακτικό επίπεδο
 - Εκτίμηση των αναγκών και των ανησυχιών
 - Παροχή βοήθειας για την κάλυψη βασικών αναγκών (τροφή, νερό)
 - Να ακούς τους συνανθρώπους σου, χωρίς άσκηση πίεσης για να μιλήσουν
 - Καθουσασμός των ατόμων και βοήθεια για να αισθάνονται ηρεμία
 - Βοήθεια για διασύνδεση με πληροφορίες, υπηρεσίες και κοινωνική υποστήριξη
 - Προστασία τους από περαιτέρω βλάβη

Δώστε τον ορισμό των Α΄ ΒΨΥ από το έντυπο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο* και συνδέστε τον με τον τρόπο που οι συμμετέχοντες βοήθησαν τους πληγέντες στην προσομοίωση.

Οι Α΄ ΒΨΥ είναι... **ανθρώπινη, υποστηρικτική και πρακτική βοήθεια σε συνανθρώπους μας οι οποίοι έχουν προσφάτως εκτεθεί σε έντονους ψυχοπαιστικούς παράγοντες και περιλαμβάνει:**

- » Μη-παρεμβατική φροντίδα και υποστήριξη σε πρακτικό επίπεδο
- » Εκτίμηση των αναγκών και των ανησυχιών
- » Παροχή βοήθειας για την κάλυψη βασικών αναγκών (τροφή, νερό)
- » Να ακούμε τους συνανθρώπους μας, χωρίς να τους πιέζουμε να μιλήσουν
- » Να καθησυχάζουμε τους ανθρώπους ατόμων και να τους βοηθάμε να αισθάνονται ηρεμία
- » Βοήθεια για διασύνδεση με πληροφορίες, υπηρεσίες και κοινωνική υποστήριξη
- » Προστασία τους από περαιτέρω βλάβη

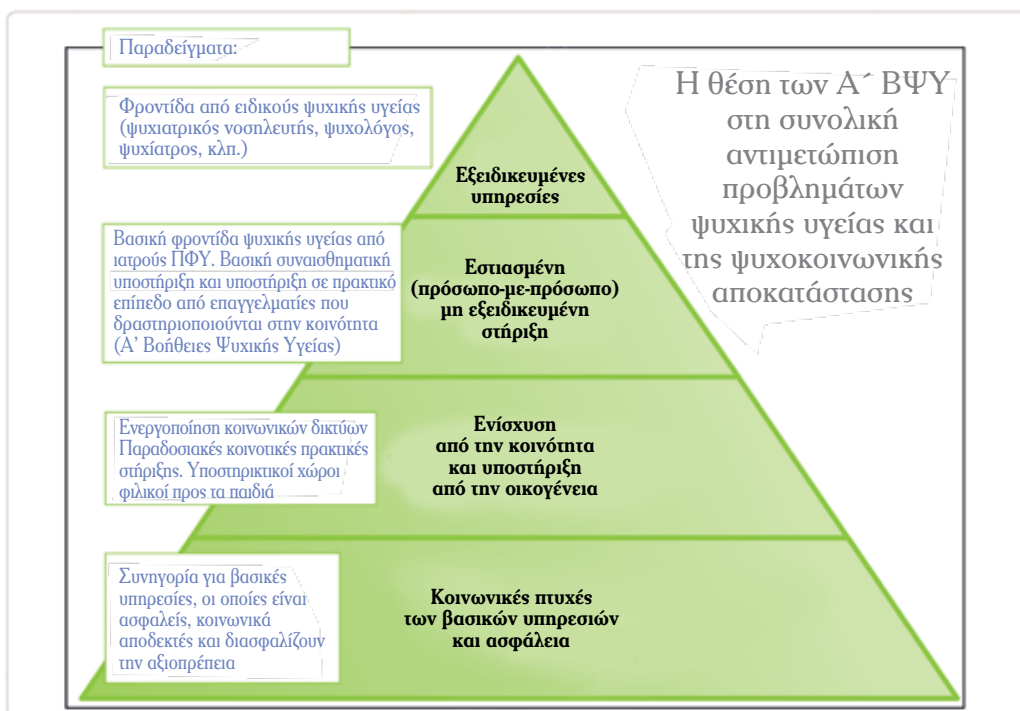
Τι ΔΕΝ είναι οι Α΄ ΒΨΥ ;

- ΔΕΝ είναι κάτι που μόνο οι επαγγελματίες μπορούν να κάνουν
- ΔΕΝ πρόκειται για συμβουλευτική από επαγγελματίες
- ΔΕΝ πρόκειται για “ψυχολογική αποφόρτιση”
 - Μη λεπτομερής συζήτηση του ψυχοπαιστικού περιστατικού
- ΔΕΝ ζητάμε από τα άτομα να αναλύσουν τι συνέβη ή να τοποθετήσουν τον χρόνο και τα γεγονότα σε σειρά
- Παρά το γεγονός ότι η παροχή Α΄ ΒΨΥ περιλαμβάνει και τη διαθεσιμότητά μας, για να ακούμε τις ιστορίες των ατόμων, ΔΕΝ πιέζουμε τα άτομα να μας εκφράσουν τα συναισθήματα ή τις αντιδράσεις τους σε ένα συμβάν.

Στη συνέχεια, περιγράψτε τι δεν είναι οι Α΄ ΒΨΥ. Συχνά γίνονται παρανοήσεις σχετικά με τον όρο Α΄ ΒΨΥ, εν μέρει, λόγω της λέξης «ψυχικής» που υπάρχει στην ονομασία. Στην πραγματικότητα, οι Α΄ ΒΨΥ περιλαμβάνουν παρεμβάσεις κοινωνικής και πρακτικής υποστήριξης, σε συνδυασμό με την παροχή ανακούφισης και συναισθηματικής φροντίδας.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι οι Α΄ ΒΨΥ ...

- » ΔΕΝ είναι κάτι που μόνο οι επαγγελματίες μπορούν να κάνουν
- » ΔΕΝ πρόκειται για συμβουλευτική από επαγγελματίες
- » ΔΕΝ πρόκειται για “ψυχολογική αποφόρτιση”. Ο όρος αυτός αναφέρεται σε ένα συγκεκριμένο είδος παρέμβασης, κατά την οποία, άτομα που έχουν προσφάτως βιώσει μια κρίση, καλούνται σύντομα μεν, συστηματικά δε, να εξιστορήσουν τις απόψεις τους, τις σκέψεις και τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους, σχετικά με το συμβάν. Οι Α΄ ΒΨΥ συνιστώνται από τον Π.Ο.Υ. και πολλές ομάδες εμπειρογνομόνων, ως εναλλακτική λύση αντί της ψυχολογικής αποφόρτισης.
- » ΔΕΝ ζητάμε από τα άτομα να αναλύσουν τι συνέβη ή να τοποθετήσουν τον χρόνο και τα γεγονότα σε σειρά
- » Παρά το γεγονός ότι η παροχή Α΄ ΒΨΥ περιλαμβάνει και τη διαθεσιμότητά μας, για να ακούμε τις ιστορίες των ατόμων, ΔΕΝ πιέζουμε τα άτομα να μιλήσουν ή να εξιστορήσουν τις εμπειρίες τους, εάν δεν το θέλουν.



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε την πυραμίδα της IASC για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη (*προσαρμοσμένη κατόπιν άδειας*), που δείχνει τη θέση των Α΄ ΒΨΥ, στο πλαίσιο της συνολικής αντιμετώπισης προβλημάτων ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, μετά από μία κρίση. Το κάτω μέρος της πυραμίδας παρουσιάζει την ανάγκη για βασικές υπηρεσίες και ασφάλεια, τις οποίες οι αρωγοί πρέπει να παρέχουν με ασφαλή και κοινωνικά αποδεκτό τρόπο, ώστε να μη θίξουν την αξιοπρέπεια ή να επηρεάσουν την ευημερία των ατόμων. Στο αμέσως παραπάνω επίπεδο φαίνεται ότι πολλά άτομα ενδέχεται να χρειαστούν παρεμβάσεις, όπως ενίσχυση από την κοινότητα και υποστήριξη από την οικογένεια. Καθώς προχωράμε προς την κορυφή, βλέπουμε ότι ορισμένοι άνθρωποι θα χρειαστούν ιδιαίτερη προσοχή, μη-εξειδικευμένη υποστήριξη. Αυτή περιλαμβάνει βασική φροντίδα ψυχικής υγείας και βασική συναισθηματική υποστήριξη και υποστήριξη σε πρακτικό επίπεδο, όπως είναι οι Α΄ ΒΨΥ. Στην κορυφή της πυραμίδας, φαίνεται πως μια μικρή μερίδα ατόμων, θα χρειαστεί ιατρική υποστήριξη, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει φάρμακα ή ψυχοθεραπεία, και η οποία συνήθως συνεπάγεται φροντίδα από ιατρούς της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας ή από ειδικούς ψυχικής υγείας.

Αντιδράσεις σε καταστάσεις κρίσεων

Κάθε άτομο μπορεί να έχει πολύ διαφορετική αντίδραση σ' ένα συμβάν. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το πώς κάποιος θα αντιδράσει;



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες, ότι κάθε άτομο μπορεί να έχει πολύ διαφορετική ψυχολογική αντίδραση σ' ένα συμβάν. Ζητήστε από την ομάδα να αναφέρει ορισμένους παράγοντες, που ενδέχεται να επηρεάσουν την αντίδραση κάποιου. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν:

- » Το είδος και τη σοβαρότητα του/των γεγονότος/ων που βιώνουν.
- » Την εμπειρία τους, σε σχέση με προηγούμενα τραυματικά περιστατικά.
- » Την στήριξη που έχουν στη ζωή τους από τους άλλους.
- » Την σωματική τους υγεία.
- » Το προσωπικό και οικογενειακό τους ιστορικό προβλημάτων ψυχικής υγείας.
- » Το πολιτισμικό τους υπόβαθρο και τις παραδόσεις.
- » Την ηλικία τους (για παράδειγμα, παιδιά διαφορετικών ηλικιακών ομάδων αντιδρούν διαφορετικά).

Γιατί Α΄ ΒΨΥ ; Βασικοί Παράγοντες Ανθεκτικότητας

- Οι άνθρωποι μακροπρόθεσμα τα πάνε καλύτερα εφόσον...
 - Αισθάνονται ασφάλεια, σύνδεση με άλλα άτομα, ηρεμία και αισιοδοξία
 - Έχουν πρόσβαση σε κοινωνική, σωματική και συναισθηματική στήριξη
 - Ξαναβρίσκουν την αίσθηση του ελέγχου με το να είναι σε θέση να βοηθούν τον εαυτό τους



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι υπάρχουν αποδεδειγμένα βασικοί παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας για τα άτομα που έχουν βιώσει μια κρίση. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι νιώθουν γενικώς καλύτερα μακροπρόθεσμα, εφόσον:

1. Αισθάνονται ασφάλεια, σύνδεση με άλλα άτομα, ηρεμία και αισιοδοξία.
2. Έχουν πρόσβαση σε κοινωνική, σωματική και συναισθηματική υποστήριξη
3. Έχουν ξαναβρεί την αίσθηση του ελέγχου, με το να είναι σε θέση να βοηθούν τον εαυτό τους.

Αυτοί οι παράγοντες αποτελούν βασικό κομμάτι των Α΄ΒΨΥ.

Α΄ΒΨΥ: Ποιος, Πότε και Πού (15 λεπτά)

Μαθησιακοί Στόχοι

Στο τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να γνωρίζουν ποιος μπορεί να επωφεληθεί από τις Α΄ ΒΨΥ και ποιος μπορεί να χρίζει πιο εξειδικευμένης υποστήριξης
- » Να γνωρίζουν πότε μπορούν να παρέχονται Α΄ ΒΨΥ
- » Να έχουν κατανοήσει πού είναι δυνατό να παρέχονται οι Α΄ ΒΨΥ με ασφάλεια και με τρόπο ώστε να εξασφαλίζεται η αξιοπρέπεια και η ιδιωτικότητα για το άτομο που έχει πληγεί.

Ομαδική άσκηση (5 λεπτών)

Μετά από το ξέσπασμα μιας κρίσης...

- Ποιοι μπορούν να επωφεληθούν από τις Α΄ΒΨΥ;
- Ποιοι μπορεί να χρειαστούν πιο εξειδικευμένη υποστήριξη;
- Πότε πρέπει να παρέχονται οι Α΄ΒΨΥ;
- Πού θα πρέπει να παρέχονται οι Α΄ΒΨΥ;

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας | Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Αφού χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε τέσσερις ομάδες, δώστε σε κάθε ομάδα μία από τις ερωτήσεις της διαφάνειας:

- » Ομάδα 1: Ποιοι μπορούν να επωφεληθούν από τις Α΄ ΒΨΥ;
- » Ομάδα 2: Ποιοι μπορεί να χρειαστούν πιο εξειδικευμένη υποστήριξη;
- » Ομάδα 3: Πότε πρέπει να παρέχονται οι Α΄ ΒΨΥ;
- » Ομάδα 4: Πού θα πρέπει να παρέχονται οι Α΄ ΒΨΥ;

Δώστε τους 5 λεπτά για ομαδική συζήτηση και στη συνέχεια ζητήστε από τις ομάδες να αναφερθούν στις συζητήσεις τους ενώπιον όλων των συμμετεχόντων. Αφού ακουστεί κάθε ομάδα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες από τις επόμενες τέσσερις διαφάνειες, ώστε να διευκρινιστούν τα κύρια σημεία εκμάθησης.

Συζήτηση Ομάδας 1: ποιοι μπορούν να επωφεληθούν από τις Α΄ΒΨΥ;

Αν είναι αναγκαίο, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις, για να ξεκινήσετε τη συζήτηση:

- » Μπορούμε να προσφέρουμε Α΄ ΒΨΥ σε ένα παιδί; Θα προσφέρατε Α΄ ΒΨΥ σε όλους όσους συναντούσατε;

Α΄ ΒΨΥ: Ποιοι;

- Άτομα σε έντονη δυσφορία, που εκτέθηκαν πρόσφατα σε σοβαρό ψυχοπιεστικό γεγονός.
- Μπορούν να παρέχονται σε ενήλικες και παιδιά
- Δεν χρειάζονται ή δεν επιθυμούν την παροχή Α΄ ΒΨΥ όλοι όσοι έχουν βιώσει μια κρίση.
 - Μην πιέζεις να δεχθούν βοήθεια εκείνοι που δεν το επιθυμούν, αλλά δείξε τη διαθεσιμότητά σου και γίνε προσιτός σε όσους ενδέχεται να επιθυμούν να λάβουν στήριξη

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε ότι οι Α΄ ΒΨΥ μπορούν να προσφερθούν στον οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, κοινωνικής θέσης, κ.λπ. Αλλά, ούτε όλοι θέλουν, ούτε όλοι χρειάζονται Α΄ ΒΨΥ. Είναι σημαντικό να μην αναγκαστεί κάποιος να δεχθεί βοήθεια, αν δεν τη χρειάζεται, και επίσης, να γίνεται η καλύτερη δυνατή χρήση των πόρων που υπάρχουν (είναι πιθανό να μη μπορείτε να βοηθήσετε τους πάντες). Οι Α΄ ΒΨΥ απευθύνονται σε άτομα που βιώνουν δυσφορία.

Συζήτηση Ομάδας 2: ποιος χρήζει πιο εξειδικευμένης υποστήριξης, πέραν των Α΄ ΒΨΥ;

Εάν απαιτείται, για να παρακινήσετε τη συζήτηση, ρωτήστε ποιοι χρειάστηκαν περισσότερη φροντίδα, πέραν των Α΄ ΒΨΥ, κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης.

Ποιος χρήζει πιο εξειδικευμένης υποστήριξης, πέραν των Α΄ ΒΨΥ ;

- Άτομα με σοβαρούς τραυματισμούς, που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους
- Άτομα με τέτοιο βαθμό αναστάτωσης, που δεν είναι σε θέση να φροντίσουν τον εαυτό τους ή τα παιδιά τους
- Άτομα που μπορεί να βλάψουν τον εαυτό τους
- Άτομα που μπορεί να βλάψουν ή να θέσουν σε κίνδυνο άλλους



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε, ότι μερικά άτομα ίσως χρειαστούν πιο εξειδικευμένη βοήθεια, πέραν των Α΄ ΒΨΥ.

Αυτές οι περιπτώσεις περιλαμβάνουν άτομα...

- » Με σοβαρούς τραυματισμούς, που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους
- » Με τέτοιο βαθμό αναστάτωσης, που δεν είναι σε θέση να φροντίσουν τον εαυτό τους ή τα παιδιά τους
- » Που μπορεί να βλάψουν τον εαυτό τους
- » Που μπορεί να βλάψουν ή να θέσουν σε κίνδυνο άλλους

Συζήτηση Ομάδας 3: πότε πρέπει να παρέχονται οι Α΄ ΒΨΥ;

Αν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις, για να δώσετε ώθηση στη συζήτηση:

- » *Πότε πιστεύετε ότι θα έρθετε σε επαφή με τα άτομα που θα βοηθήσετε; Πόσο καιρό μετά την εμφάνιση της κρίσης;*

Α΄ ΒΨΥ: Πότε;

- Κατά την πρώτη επαφή με άτομα σε έντονη ψυχική δυσφορία, συνήθως αμέσως μετά από ένα γεγονός, ή ορισμένες φορές λίγες ημέρες ή εβδομάδες μετά.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να παρέχουν Α΄ ΒΨΥ αμέσως μετά την επέλευση μιας κρίσης (π.χ., στον τόπο ενός τροχαίου ατυχήματος), ή ακόμα και λίγες εβδομάδες μετά την το συμβάν (π.χ., μετά από μια μεγάλη φυσική καταστροφή). Αν τα άτομα εξακολουθούν να βρίσκονται σε κατάσταση έντονου στρες, μερικές ημέρες ή ακόμα και μερικές εβδομάδες μετά την επέλευση της κρίσης, ακόμα και σε αυτή την περίπτωση οι Α΄ ΒΨΥ μπορούν να είναι βοηθητικές.

Συζήτηση Ομάδας 4: πού θα πρέπει να παρέχονται οι Α΄ ΒΨΥ;

Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να ωθήσετε τη συζήτηση:

- » *Μπορείτε να προσφέρετε Α΄ ΒΨΥ στον τόπο όπου ξέσπασε η κρίση; Γιατί ή γιατί όχι;*
- » *Απαιτείται ιδιωτικότητα για να προσφέρετε Α΄ ΒΨΥ; Σε ποιες περιπτώσεις; Τι είναι πολιτισμικά αποδεκτό σε σχέση με την ιδιωτικότητα;*

Α΄ ΒΨΥ: Που;

- Εκεί όπου θεωρείς ότι είναι ένα μέρος αρκετά ασφαλές για εσένα.
- Ιδανικά, κάπου όπου θα υπάρχει ιδιωτικότητα, ως προϋπόθεση για τη διαφύλαξη του απορρήτου και της αξιοπρέπειας

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι το πιο σημαντικό ζήτημα, όσον αφορά το μέρος που προσφέρονται οι Α΄ ΒΨΥ, είναι η «ασφάλεια» των ιδίων και των ατόμων που βοηθούν. Δεν πρέπει να βλάψουν τον εαυτό τους μεταβαίνοντας σε μια ανασφαλής περιοχή για την παροχή βοήθειας, ούτε πρέπει να τεθεί κάποιος από αυτούς που βοηθούν σε τυχόν περαιτέρω κίνδυνο. Οι Α΄ ΒΨΥ μπορούν να προσφερθούν οπουδήποτε, αν πρόκειται για ένα αρκετά ασφαλές μέρος.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να είναι χρήσιμο να διαφυλάσσεται σε κάποιον βαθμό η ιδιωτικότητα κατά την παροχή Α΄ ΒΨΥ. Η διασφάλιση της ιδιωτικότητας μπορεί να είναι σημαντική για την αξιοπρέπεια του ατόμου (π.χ., για την προστασία τους από τους παρευρισκομένους, ή τα μέσα μαζικής ενημέρωσης). Μία τέτοια περίπτωση αποτελεί, για παράδειγμα, κάποιο άτομο που έχει βιαστεί. Ωστόσο, ενδέχεται να υπάρχουν ηθικοί ή πολιτισμικοί λόγοι, για τους οποίους θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, όταν μιλάμε με κάποιον μόνοι σε έναν ιδιωτικό χώρο. Για παράδειγμα, πρέπει να παρατηρούμε, για να διαπιστώσουμε, εάν πράγματι κάποιο άτομο υφίσταται εκμετάλλευση ή κακοποίηση- ιδίως τα παιδιά- σε κάποιον ιδιωτικό χώρο, ή μήπως μας δημιουργηθεί σχετική αίσθηση.

Α΄ ΒΨΥ Επισκόπηση (5 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τις πιο συχνές ανάγκες των επιζώντων
- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τι χρειάζονται οι αρωγοί προκειμένου να βοηθήσουν
- » Να είναι σε θέση να αναφέρουν τις βασικές αρχές των Α΄ ΒΨΥ: Προετοιμάσου...
Παρατήρηση, Άκου και Διασύνδεσε

Αν συμβεί αυτή η κρίση ...

- Τι θα χρειαστείς ως επιζών;



- Τι θα χρειαστείς ως ΑΡΩΓΟΣ;

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ:

Άσκηση (10 λεπτά)

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα φύλλο χαρτί και πείτε τους να το διπλώσουν κατά μήκος. Τώρα, ας υποθέσουν ότι έχει συμβεί μια μεγάλη κρίση. Έπειτα, να φτιάξουν σύντομα μια λίστα στην αριστερή πλευρά, απαριθμώντας τι θα χρειαζόντουσαν ως επιζώντες σε μια κατάσταση κρίσης, ενώ στη δεξιά πλευρά να απαριθμήσουν τι θα χρειαζόντουσαν ως αρωγοί. Δώστε τους 3 λεπτά γι' αυτή την άσκηση.

Ζητήστε από την ομάδα να μοιραστεί κάποια από τα πράγματα που έχουν τοποθετήσει στην αριστερή πλευρά του χαρτιού: τι θα χρειαζόντουσαν ως επιζώντες σε μια κατάσταση κρίσης. Ολοκληρώστε τη διαδικασία με μια σύνοψη των πλέον συχνών αναγκών των επιζώντων.

Προαιρετική Διαφάνεια *Συχνές Ανάγκες των ατόμων μετά* *από την εκδήλωση μιας κρίσης*

- Βασικές Ανάγκες: στέγη, φαγητό, νερό, εγκαταστάσεις υγιεινής
- Παροχή ιατρικών υπηρεσιών για τραυματισμούς ή αντιμετώπιση χρόνιων προβλημάτων υγείας
- Κατανοητή και ορθή ενημέρωση σχετικά με το συμβάν, τα προσφιλή πρόσωπα και τις διαθέσιμες υπηρεσίες
- Να μπορούν να επικοινωνήσουν με τους αγαπημένους τους
- Πρόσβαση σε ειδική στήριξη, προσαρμοσμένη στις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες ή τη θρησκεία
- Να ερωτώνται για τη γνώμη τους και να μπορούν να συμμετέχουν στη διαδικασία λήψης σημαντικών αποφάσεων

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Τα άτομα που έχουν βιώσει μια κρίση συνήθως χρειάζονται:

- » Υλική/πρακτική βοήθεια, όπως κουβέρτες, φαγητό, νερό και στέγη
- » Παροχή ιατρικών υπηρεσιών για τραυματισμούς ή αντιμετώπιση χρόνιων προβλημάτων υγείας
- » Ασφάλεια και προστασία
- » Ενημέρωση σχετικά με το συμβάν, τα προσφιλή πρόσωπα και τις διαθέσιμες υπηρεσίες
- » Κάποιον που να είναι διατεθειμένος να ακούσει
- » Να μπορούν να επικοινωνήσουν με τους αγαπημένους τους

Τώρα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν, εν συντομία, ορισμένες από τις ανάγκες των αρωγών, από τη δεξιά πλευρά του χαρτιού. Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:


- » Ενημέρωση για το συμβάν
- » Ενημέρωση σχετικά με τους πληγέντες
- » Ενημέρωση σχετικά με την ασφαλή ή όχι μετακίνηση στην περιοχή
- » Υλική βοήθεια για τους πληγέντες (π.χ., φαγητό, νερό)
- » Ενημέρωση σχετικά με το ποιος άλλος παρέχει βοήθεια και με ποιο τρόπο

Εξηγήστε τους ότι το πρόγραμμα των Α΄ ΒΨΥ είναι σχεδιασμένο κατά τρόπο ώστε να καλύπτει τις ανάγκες των διασωθέντων, οι οποίες περιλαμβάνουν, εκτός από βοήθεια σε πρακτικό επίπεδο, ψυχολογική υποστήριξη, επανασύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα, ενημέρωση και υπηρεσίες. Είναι, επίσης, σχεδιασμένο κατά τρόπο ώστε οι αρωγοί να έχουν ένα πλαίσιο για την προετοιμασία τους για να μπορέσουν να παρέχουν τη συνδρομή τους και για να κατέχουν τις αναγκαίες δεξιότητες και εφόδια για να υποστηρίξουν τους διασωθέντες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

- Ενημέρωσου για το έκτακτο γεγονός.
- Ενημέρωσου σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τις μορφές υποστήριξης.
- Ενημέρωσου για θέματα ασφάλειας και προστασίας.

- Οι καταστάσεις κρίσης μπορεί να είναι χαοτικές
- Συχνά απαιτείται επείγουσα δράση



Όπου αυτό είναι δυνατόν, προτού προσεγγίσεις έναν τόπο όπου μάλιστα μία κρίση, προσπάθησε να αποκτήσεις ακριβείς πληροφορίες, για να είσαι ασφαλής και αποτελεσματικός.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Το πρώτο βήμα στις Α΄ ΒΨΥ είναι να ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες, ότι οι καταστάσεις κρίσης μπορεί να είναι χαοτικές και συχνά απαιτούν επείγουσα δράση. Ωστόσο, είναι σημαντικό, όποτε είναι εφικτό, να διαθέτετε λίγο χρόνο ΠΡΙΝ φθάσετε στον τόπο όπου μάλιστα η κρίση, για να ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ	Όπου είναι δυνατόν, ΠΡΙΝ φθάσεις στον τόπο της κρίσης, προσπάθησε να μάθεις...
Το χρονικό της κρίσης	Τι συνέβη; Πού; Πότε; Πόσους και ποιους έχει επηρεάσει;
Διαθέσιμες Υπηρεσίες	Ποιος καλύπτει τις βασικές ανάγκες (επείγουσα ιατρική περίθαλψη, τροφή, στέγη); Πότε και πού μπορούν τα άτομα να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες; Ποιος βοηθάει, συμπεριλαμβανομένων των μελών της κοινότητας;
Ασφάλεια & Προστασία	Η κρίση έχει τελειώσει ή είναι σε εξέλιξη (μετασεισμικές δονήσεις, μάχες); Τι είδους κίνδυνοι μπορεί να υπάρχουν στο περιβάλλον; Υπάρχουν περιοχές τις οποίες πρέπει να αποφύγεις, διότι δεν είναι ασφαλείς, ή διότι δεν επιτρέπεται η πρόσβαση σ' αυτές;

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Παρουσιάστε τους την παραπάνω διαφάνεια ή εξηγήστε τους ότι για να προετοιμαστούν ως αρωγοί, θα πρέπει να προσπαθήσουν να μάθουν για:

- » **Το χρονικό της κρίσης** - τι συνέβη, πότε και πού έλαβε χώρα, πόσοι είναι οι πληγέντες και ποιοι είναι αυτοί;

- » **Διαθέσιμες υπηρεσίες και παροχή υποστήριξης** - ποιος παρέχει βοήθεια για τις βασικές ανάγκες, πού και πώς μπορούν αυτά τα άτομα να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες/δίκτυα υποστήριξης, ποιος άλλος βοηθάει;
- » **Ασφάλεια και προστασία** – η κρίση έχει τελειώσει ή είναι σε εξέλιξη, ποιοι κίνδυνοι μπορεί να υπάρχουν στο περιβάλλον και τέλος, αν υπάρχουν περιοχές που πρέπει να αποφευχθούν διότι δεν είναι ασφαλείς ή δεν επιτρέπεται η πρόσβαση σ' αυτές.



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Οι βασικές αρχές των Α΄ ΒΨΥ είναι: Προετοιμάσου... Για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να θυμούνται το μότο Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε, ο Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο, διαθέτει σχετική εικονογράφηση. Για να διασκεδάσετε, μπορείτε να παραστήσετε εσείς ο ίδιος το μότο με τις αρχές, ή ακόμα και να σκώσετε κάποιους από τους συμμετέχοντες και να το κάνετε μαζί.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα ακολουθήσει ένα σύντομο διάλειμμα. Όταν επιστρέψουν, θα έχουν την ευκαιρία να εφαρμόσουν τις βασικές αρχές μέσω ενός υποθετικού σεναρίου. Ρωτήστε αν υπάρχουν οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το υλικό που έχει καλυφθεί ως τώρα και ζητήστε να γίνει ένας σύντομος σχολιασμός για τη μέχρι τώρα πορεία της εκπαιδευτικής ενημέρωσης, ούτως ώστε να προβείτε στις κατάλληλες προσαρμογές.

Διάλειμμα (15 λεπτά)

ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ Α΄ ΒΨΥ

Υποθετικό Σενάριο για Ομαδική Εργασία (20 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τις βασικές αρχές: Προετοιμάσου... Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε.
- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν πώς να εφαρμόσουν τις βασικές αρχές στο σενάριό τους.

Υλικό

- » Φυλλάδια που περιέχουν το υποθετικό σενάριο και τις οδηγίες (βλ. Παράρτημα 4)
- » Δισέλιδος οδηγός τσέπης Α΄ ΒΨΥ στην τοπική γλώσσα (βλ. Παράρτημα 1)

Βασικές Αρχές Α΄ ΒΨΥ	
Προετοιμάσου	<ul style="list-style-type: none">• Ενημερώσου για το έκτακτο γεγονός.• Ενημερώσου για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τα υποστηρικτικά δίκτυα.• Ενημερώσου για θέματα προστασίας και ασφάλειας.
Παρατήρησε 	<ul style="list-style-type: none">• Κάνε έλεγχο ασφάλειας.• Παρατήρησε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες.• Παρατήρησε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.
Άκου 	<ul style="list-style-type: none">• Προσέγγισε άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη.• Ρώτα για τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους.• Άκου και βοήθησε για να αισθανθούν ηρεμία.
Διασύνδεσε 	<ul style="list-style-type: none">• Βοήθησε με την κάλυψη των βασικών αναγκών και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.• Βοήθησε στη διαχείριση προβλημάτων.• Ενημέρωσε.• Βοήθησε για τη σύνδεση με τα προσφιλή πρόσωπα και τις υπηρεσίες/ πρωτοβουλίες κοινωνικής υποστήριξης.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Ως προετοιμασία για την ομαδική εργασία, παρουσιάστε τις βασικές αρχές με περισσότερες λεπτομέρειες, δείχνοντας την παραπάνω εικόνα, ή παραπέμποντας τους συμμετέχοντες στον δισέλιδο οδηγό τσέπης.

Υποθετικά Σενάρια

1. Φυσικές Καταστροφές 
2. Βία & εκτόπιση 
3. Ατύχημα 

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τρεις ομάδες και σε κάθε ομάδα μοιράστε από ένα σενάριο, το οποίο βρίσκεται, μαζί με τις οδηγίες, στα ενημερωτικά φυλλάδια που τους διανέμετε (Παράρτημα 4). Επίσης, μοιράστε και τον δισέλιδο οδηγό τσέπης στην τοπική γλώσσα (Παράρτημα 1), στον οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να καταφεύγουν καθώς δουλεύουν τα σενάρια τους.

Τα σενάρια έχουν σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να δοθεί έμφαση και να γεννηθούν ερωτήματα σχετικά με το πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι Α΄ ΒΨΥ σε διαφορετικά πλαίσια και καταστάσεις.

Υποθετικό Σενάριο-Ομαδική Εργασία

ΣΚΕΨΟΥ

τι χρειάζεσαι επειγόντως και τι θα ήταν ιδιαίτερος βοηθητικό στον ρόλο σου ως επιζών, και 2) τι χρειάζεσαι ως αρωγός, για να μπορέσεις να βοηθήσεις...

Πώς θα ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΣ για να βοηθήσεις;
Τι θα ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ εν μέσω της κρίσης;
Τι είναι σημαντικό να έχεις υπόψη σου καθώς προσεγγίζεις τους πληγέντες από την κρίση με σκοπό να τους ΑΚΟΥΣΕΙΣ;
Πώς θα τους ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΕΙΣ-τι θα χρειαστούν και τι μέσα θα χρησιμοποιήσεις;

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας

Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Ομαδική εργασία (10 λεπτά)

Δώστε 10 λεπτά σε κάθε ομάδα, για να συζητήσει το σενάριό της, χρησιμοποιώντας τις οδηγίες που βρίσκονται στην παραπάνω διαφάνεια και τις ερωτήσεις του φυλλαδίου της:

Να σκεφτούν 1) τι χρειάζονται επειγόντως και τι θα ήταν ιδιαίτερος βοηθητικό στον ρόλο τους ως επιζώντες, και 2) τι χρειάζονται ως αρωγοί, για να μπορέσουν να βοηθήσουν;

- » Πώς θα ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ για να βοηθήσετε;
- » Τι θα ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ εν μέσω της κρίσης;
- » Τι είναι σημαντικό να έχετε υπόψη σας καθώς προσεγγίζετε τους πληγέντες από την κρίση με σκοπό να τους ΑΚΟΥΣΕΤΕ;
- » Πώς θα τους ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΕΤΕ-τι θα χρειαστούν και τι μέσα θα χρησιμοποιήσετε;

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι το σενάριό τους περιλαμβάνει και ένα παιχνίδι ρόλων, το οποίο κάθε ομάδα θα πρέπει να προετοιμάσει και να παρουσιάσει αργότερα.

Σύντομη Συζήτηση (5 λεπτά)

Ζητήστε από κάθε ομάδα να περιγράψει κάτι που θεώρησε ενδιαφέρον και προέκυψε από τις ομαδικές συζητήσεις σχετικά με τις αρχές: Προετοιμάσου... Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι τώρα θα εξετάσετε κάθε μία από τις αρχές πιο λεπτομερώς.

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΠΕΡΙΔΙΑΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΟΣΤΕΡ ΤΩΝ ΥΠΟΘΕΤΙΚΩΝ ΣΕΝΑΡΙΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

20 λεπτά

Κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας κάθε ομάδα θα πρέπει να καταγράψει, σε ένα φύλλο χαρτί τις απαντήσεις και τις ιδέες της για την εφαρμογή των αρχών Προετοιμάσου... Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε στο σενάριό της. Αναρτήστε ό, τι καταγράφηκε στον τοίχο για να τα βλέπουν οι άλλες ομάδες. Ζητήστε να παραμείνει ένα άτομο από κάθε ομάδα μπροστά στην ανάρτησή της για να απαντήσει σε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχουν οι υπόλοιποι. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει στη συνέχεια να περπατήσουν στον χώρο για να δουν και να συζητήσουν ό, τι έγραψαν οι άλλες ομάδες. Ολοκληρώστε τη διαδικασία με μια σύντομη συζήτηση. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τα ακόλουθα ερωτήματα για τη διευκόλυνση της συζήτησης. Για παράδειγμα, πώς αντιμετωπίζει κάθε ομάδα:

- » Την ΑΣΦΑΛΕΙΑ για τα μέλη της ομάδας και τους υπολοίπους
- » Τους διαθέσιμους ΠΟΡΟΥΣ για τη βοήθεια των ατόμων που πλήττονται (π.χ., υπηρεσίες, άλλες επείγουσες βοηθητικές παρεμβάσεις)
- » Τις ΑΝΑΓΚΕΣ των πληγέντων σε σχέση με το είδος της κρίσης και το υφιστάμενο πλαίσιο
- » Τα ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΑ θέματα στην προσέγγιση των πληγέντων
- » Τις ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ/τα ΜΕΣΑ των πληγέντων
- » Τα ΑΤΟΜΑ που ενδεχομένως χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής, και σε ποιον (και πώς) μπορούν να παραπεμφθούν για πιο εξειδικευμένα υποστήριξη



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Στις επόμενες ενότητες, όλες οι βασικές αρχές περιγράφονται πιο σχολαστικά. Καθώς προχωράτε στην ανάλυση, βεβαιωθείτε ότι παραπέμπετε στα υποθετικά σενάρια για να δώσετε παραδείγματα για το πώς μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη οι βασικές αρχές. Δίνονται μερικά παραδείγματα, τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, για να επισημάνετε τα βασικά σημεία εκμάθησης. Θα διευκολύνει τη συζήτηση, να εξοικειωθείτε με τα σενάρια, για να μπορέσετε να αναδείξετε τα βασικά σημεία εκμάθησης (Κεφάλαιο 5, «Εξασκηθείτε σε ό, τι μάθατε» στο έντυπο Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο).


Παρατηρήστε (10 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τα βασικά σημεία της αρχής: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ
- » Να κατανοούν το πόσο σημαντικό είναι να ελέγχουν για θέματα ασφάλειας
- » Να μάθουν πώς να αναγνωρίζουν τα άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες
- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν ποιοι μπορεί να χρήζουν ειδικής βοήθειας σε μια κατάσταση κρίσης

Κάνετε μια περίληψη της αρχής ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες από τις παρακάτω διαφάνειες:

Παρατήρηση 	<ul style="list-style-type: none"> • Κάνε έλεγχο ασφάλειας. • Παρατήρηση για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες. • Παρατήρηση για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.
<ul style="list-style-type: none"> • Οι καταστάσεις κρίσης μπορεί να μεταβάλλονται γρήγορα • Αυτό που θα συναντήσεις μπορεί να διαφέρει από ό, τι πληροφορήθηκες πριν φθάσεις • Πάρε τον χρόνο σου -ακόμα και μια γρήγορη ματιά- και ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ γύρω σου πριν προσφέρεις βοήθεια <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 10px;">Μείνε ήρεμος Να είσαι ασφαλής Σκέψου πριν πράξεις</p>	

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο


Επισημάνετε στους συμμετέχοντες ότι οι καταστάσεις κρίσης μπορεί να μεταβάλλονται γρήγορα, και ότι ενδέχεται να είναι δύσκολο να συλλεχθούν ακριβείς πληροφορίες. Αυτό που θα αντιμετωπίσουν, όταν έρθουν σε επαφή με τους πληγέντες, ενδέχεται να διαφέρει από ό, τι είχαν πληροφορηθεί πριν. Επομένως, είναι σημαντικό να δώσουν λίγο χρόνο στον εαυτό τους για να παρατηρήσουν γύρω τους πριν προσφέρουν βοήθεια.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Μπορείτε να επισημάνετε ότι οι αρωγοί στην άσκηση προσομοίωσης ίσως να συνάντησαν κάτι παρόμοιο διαν μπήκαν στην αίθουσα. Η κατάσταση που συνάντησαν στην αίθουσα μπορεί να ήταν διαφορετική από αυτή που πίστευαν ότι θα συναντήσουν κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τους.

Παρουσιάστε τις πληροφορίες στην παρακάτω διαφάνεια:

Παρατήρηση 	<ul style="list-style-type: none"> • Κάνε έλεγχο ασφάλειας. • Παρατήρηση για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες. • Παρατήρηση για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους. 	
Ασφάλεια	<ul style="list-style-type: none"> • Τι κινδύνους μπορείς να παρατηρήσεις; • Μπορείς να βρίσκεσαι εκεί χωρίς να βλάψεις τον εαυτό σου ή τους υπολοίπους; 	Αν δεν είσαι σίγουρος για την ασφάλεια... ΜΗΝ ΠΙΑΣ! Ζήτα βοήθεια από άλλα άτομα. Επικοινωνήσε από ασφαλή απόσταση.
Άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες	<ul style="list-style-type: none"> • Είναι κανείς σοβαρά τραυματισμένος; • Υπάρχει κάποιος που χρειάζεται διάσωση; • Εμφανείς ανάγκες (σκισμένα ρούχα...); • Ποιος μπορεί να χρήζει βοήθειας για να έχει πρόσβαση σε υπηρεσίες ή ανάγκη για προστασία; • Ποιος άλλος είναι διαθέσιμος για να βοηθήσει; 	Να γνωρίζεις ποιος είναι ο ρόλος σου. Προσπάθησε να λάβεις βοήθεια για τα άτομα που χρήζουν ειδικής φροντίδας. Φρόντισε για την παραπομπή αυτών που είναι σοβαρά τραυματισμένοι.
Άτομα σε έντονη δυσφορία	<ul style="list-style-type: none"> • Πόσα & πού βρίσκονται; • Υπάρχει κάποιος εξαιρετικά αναστατωμένος, ακινητοποιημένος, που δεν ανταποκρίνεται στους άλλους ή σε κατάσταση σοκ; 	Σκέψου ποιοι μπορούν να επωφεληθούν από τις Α΄ ΒΨΥ και ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσεις.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Δώστε έμφαση, ώστε οι συμμετέχοντες να αντιληφθούν ότι η ασφάλεια έχει πρωταρχική σημασία στο πλαίσιο της αρχής ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ. Αν δεν είστε σίγουροι για την ασφάλεια της περιοχής, τότε μην πάτε! Ζητήστε βοήθεια από άλλους και, αν είναι εφικτό, να επικοινωνείτε από μια ασφαλή απόσταση με τους πληγέντες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Τα θέματα ασφάλειας είναι σημαντικά και στα τρία σενάρια. Για παράδειγμα, στις φυσικές καταστροφές, μπορεί να υπάρχουν γκρεμισμένα ή ασαθρή κτίρια. Στην περίπτωση ατυχήματος, η κυκλοφορία στον δρόμο μπορεί να είναι επικίνδυνη για τη δική σας ασφάλεια και για τους λοιπούς παρενρισκόμενους.

Εστιάστε την προσοχή των συμμετεχόντων στα σημεία για «άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες». Ορισμένοι από τους πληγέντες, μπορεί να είναι κουρασμένοι, πεινασμένοι και διψασμένοι. Εάν είναι εφικτό, οι αρωγοί μπορούν να παρέχουν κάποιες βασικές ανέσεις, όπως τα τρόφιμα, το νερό ή οι κουβέρτες. Είναι, επίσης, σημαντικό να εντοπιστούν τα άτομα, που μπορεί να χρειάζονται ιατρική περίθαλψη για τραυματισμούς ή ασθένειες. Χρησιμοποιήστε ένα υποθετικό σενάριο, για να επισημάνετε δύο σημεία: 1) τα άτομα που ενδεχομένως χρήζουν ειδικής προσοχής, και 2) τα άτομα που εκδηλώνουν έντονα δυσφορικά συμπτώματα.

Ορισμένα άτομα μπορεί να χρειάζονται ειδική βοήθεια, για να μπορέσουν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες, ή να είναι προστατευθούν από τη βία ή την εκμετάλλευση.

**Άτομα που ενδεχομένως χρήζουν
ιδιαιτέρης προσοχής**
(για να είναι ασφαλή... για να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες)

- **Παιδιά και Έφηβοι**
Ιδίως όσα έχουν αποχωριστεί από τους φροντιστές τους
- **Άτομα με προβλήματα υγείας και αναπηρίες**
Χρόνια πάσχοντες, ηλικιωμένοι, έγκυες
ή θηλάζουσες γυναίκες, άτομα με κινητικά
προβλήματα, προβλήματα ακοής/όρασης (κωφοί/τυφλοί)
- **Άτομα που κινδυνεύουν να υποστούν
διακρίσεις ή βία**
Γυναίκες, ορισμένες εθνικές ή θρησκευτικές ομάδες, ΑΜΕΑ



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Παιδιά και έφηβοι - ιδίως εκείνα που είναι μόνα ή έχουν χωριστεί

- » **Παιδιά και έφηβοι** - ιδίως εκείνα που είναι μόνα ή έχουν χωριστεί από τους φροντιστές. Τα κορίτσια διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο. Οι αρωγοί θα πρέπει να προσπαθήσουν να αναγνωρίσουν τα ασυνόδευτα παιδιά και τους εφήβους που χρήζουν ειδικής βοήθειας, δεδομένου ότι διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο κακοποίησης και εκμετάλλευσης.
- » **Άτομα με προβλήματα υγείας ή αναπηρία** - αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει έγκυες γυναίκες, τυφλούς ή κωφούς, άτομα που ενδέχεται να είναι ακινητοποιημένα και χρειάζονται βοήθεια για να φτάσουν σε ένα ασφαλές μέρος, άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές καθώς και άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για χρόνιες παθήσεις. Όλοι αυτοί, ενδέχεται να χρειαστούν βοήθεια για να φτάσουν σε ένα ασφαλές μέρος και να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες και την απαιτούμενη ιατρική φροντίδα.
- » **Άτομα που κινδυνεύουν να υποστούν διακρίσεις ή βία** - αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει γυναίκες ή άτομα από ορισμένες εθνικές ομάδες που ενδέχεται να χρειάζονται προστασία ή επιπλέον βοήθεια για να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες, λόγω του πιθανού κινδύνου να υποστούν διακρίσεις ή βία.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Για παράδειγμα, στο σενάριο βίας και εκτόπισης, μπορεί να υπάρχουν άτομα που έχουν χωριστεί από τις οικογένειές τους, συμπεριλαμβανομένων των ασυνόδευτων παιδιών, ή άτομα που προέρχονται από εθνικές ομάδες που μπορεί να έχουν περιθωριοποιηθεί.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες, ότι είναι επίσης σημαντικό να ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΟΥΝ για εκείνους που βιώνουν έντονη δυσφορία. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες, πώς θα καταλάβουν, αν κάποιος βιώνει έντονη δυσφορία σε αυτή την κοινότητα. Κάντε μία σύντομη συζήτηση. Ολοκληρώστε με παρουσίαση των πληροφοριών, που βρίσκονται στις ακόλουθες διαφάνειες.

Εκδήλωση δυσφορικών συμπτωμάτων στην κρίση

- Σωματικά συμπτώματα (τρεμούλα, πονοκέφαλοι, κόπωση, απώλεια όρεξης, πόνοι & άλγη)
- Άγχος, φόβος
- Θρήνος, θλίψη, μελαγχολία
- Ενοχή, ντροπή (διότι επιβίωσαν ή για τη μη διάσωση των υπολοίπων)
- Ευφορία, διότι επιβίωσαν
- Επιφυλακτικότητα, νευρική κατάσταση
- Θυμός, ευερεθιστότητα
- Ακίνητοποίηση, απόσυρση
- Αποπροσανατολισμός - δεν γνωρίζουν το όνομά τους, πού βρίσκονται ή τι έχει συμβεί
- Μη ανταπόκριση, αλαλία
- Αίσθημα σύγχυσης, συναισθηματικό μούδιασμα, αίσθηση «εξωπραγματικού» ή ζάλη
- Ανικανότητα παροχής βοήθειας προς τους ίδιους ή τα παιδιά τους (δεν τρώνε, δεν πίνουν, αδυνατούν να πάρουν μια απλή απόφαση)

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Η παραπάνω διαφάνεια περιλαμβάνει ορισμένες από τις αντιδράσεις, που μπορεί να έχουν τα άτομα μετά την έκθεσή τους σε μια αγχογόνο κατάσταση. Η δεξιά στήλη (με κόκκινο χρώμα) περιλαμβάνει τις αντιδράσεις που είναι λιγότερο συχνές, αλλά ιδιαίτερα ανησυχητικές.

Βοηθώντας τα άτομα που αισθάνονται δυσφορία



- Οι περισσότεροι άνθρωποι επανέρχονται, με την πάροδο του χρόνου, ειδικά εάν μπορέσουν να καλύψουν τις βασικές ανάγκες και να λάβουν στήριξη (Α΄ ΒΨΥ).
- Όσοι εκδηλώνουν έντονη ή μακροχρόνια δυσφορία μπορεί να χρειάζονται μεγαλύτερη στήριξη.
 - Προσπάθησε να βεβαιωθείς ότι δεν θα μένουν μόνοι.
 - Μεριμνήσε για την ασφάλειά τους, μέχρι να αισθανθούν καλύτερα ή μέχρι να σε συνδράμει κάποιος άλλος.

Εξηγήστε, ότι η πλειονότητα των ατόμων (ακόμα και πολλοί από αυτούς που μπορεί να φαίνονται πολύ στρεσαρισμένοι κατά τη διάρκεια μιας κρίσης) επανέρχεται με την πάροδο του χρόνου, ειδικά αν καλύπτονται οι βασικές τους ανάγκες και λαμβάνουν στήριξη. Ωστόσο, τα άτομα που εκδηλώνουν έντονη ή μακροχρόνια δυσφορία μπορεί να χρειάζονται πιο μακροχρόνια στήριξη.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- » Προσπαθήστε να μην τους αφήσετε μόνους.
- » Μεριμνήστε για την ασφάλειά τους, μέχρι να παρέλθει η αντίδραση ή, εάν απαιτείται, ζητήστε βοήθεια και από άλλους.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Κατά την άσκηση προσομοίωσης, ορισμένοι συμμετέχοντες από την ομάδα των πληγέντων-πολύ στρεσαρισμένων ατόμων- μπορεί να έμειναν μόνοι τους, χωρίς αρωγούς. Μπορείτε λοιπόν να αναφερθείτε στο πώς ένιωσαν αυτοί οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της άσκησης, ώστε να αναδειχθεί ότι είναι σημαντικό να μην αφήνουμε μόνο ένα πολύ στρεσαρισμένο άτομο.

Άκου (30 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τα βασικά στοιχεία της αρχής ΑΚΟΥ.
- » Να γνωρίζουν τι είναι υποστηρικτικό και τι δεν είναι να πουν και να κάνουν για ενήλικες και παιδιά που εκδηλώνουν έντονα δυσφορικά συμπτώματα, έχοντας επίγνωση των εκφράσεων και της γλώσσας του σώματος.
- » Να ξέρουν πώς να βοηθούν κάποιον που εκδηλώνει δυσφορικά συμπτώματα να αισθανθεί ήρεμος.

Υλικό

- » Οδηγίες επικοινωνιακής άσκησης (βλ. Παράρτημα 5)
- » Ενημερωτικό φυλλάδιο καλής επικοινωνίας (βλ. Παράρτημα 6)

Εισάγετε την έννοια της βασικής αρχής ΑΚΟΥ, επιδεικνύοντας την παρακάτω διαφάνεια.



Εξηγήστε, ότι θα πρέπει να ξεκινήσουν με ένα παιχνίδι ρόλων για να εφαρμόσουν και να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση.

Παιχνίδι ρόλων: Ενεργητική Ακρόαση (3 λεπτά)

Προσκαλέστε έναν εθελοντή από τους συμμετέχοντες να παίξει μαζί σας. Εξηγήστε ότι θα υποδυθείτε έναν αρωγό και ότι ο εθελοντής θα υποδυθεί ένα άτομο από μία ομάδα προσφύγων (από το υποθετικό σενάριο 2), το οποίο είναι αναστατωμένο, φοβισμένο και κλαίει. Εξηγήστε στον εθελοντή ότι θα τον προσεγγίσετε για να τον ακούσετε και να παρέχετε Α΄ ΒΨΥ.







ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Συμβουλευτείτε τον εθελοντή να μείνει πιστός στον ρόλο του, ο οποίος θα διαρκέσει περίπου 3 λεπτά, και να ανταποκριθεί με ρεαλιστικό τρόπο (θετικά ή αρνητικά) στα πράγματα, που λέτε και κάνετε. Δώστε λίγα λεπτά στον εαυτό σας και στον εθελοντή, για να «μπεύτε» στους ρόλους σας, και, στη συνέχεια, ξεκινήστε. Προσπαθήστε να αναπαραστήσετε την κατάλληλη διαδικασία ακρόασης, και να ακολουθήσετε τις αρχές των Α΄ ΒΨΥ, όσο παρέχετε βοήθεια προς τον εθελοντή, όπως, να τον καλωσορίσετε με τον ενδεδειγμένο τρόπο, να συστηθείτε αναφέροντας το όνομά σας, να μιλήσετε και να συμπεριφερθείτε με σεβασμό, και να δείξετε ενδιαφέρον για τις ανάγκες και τις ανησυχίες του.

Παιχνίδι ρόλων - Συζήτηση (5 λεπτά)

Μετά το παιχνίδι ρόλων ζητήστε από τον εθελοντή να σας πει για την εμπειρία του και πώς αισθάνθηκε ως ένας από τους πληγέντες. Τι κάνατε καλά και τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει καλύτερα ως αρωγός; Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να ασκήσουν μια σύντομη κριτική (τι πήγε καλά, τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα). Αναλογιστείτε τα πράγματα που είπατε και κάνατε για να επιδείξετε καλές ικανότητες ακρόασης και τις αρχές των Α΄ ΒΨΥ, όπως και λάθη που μπορεί να κάνατε. Συνοψίστε τις πληροφορίες, με βάση την επόμενη διαφάνεια.

 Άκου		
Έλα σε επαφή	<ul style="list-style-type: none">• Προσέγγισε με σεβασμό• Συστήσου, αναφέροντας το όνομα & την οργάνωσή σου• Ρώτα αν μπορείς να προσφέρεις βοήθεια, να βρεις ασφαλές/ήσυχο μέρος• Βοήθησε, ώστε τα άτομα να αισθανθούν άνετα (νερό, κουβέρτα)• Μεριμνήσε για την ασφάλειά τους	
Ρώτα σχετικά με τις ανάγκες και τις ανησυχίες	<ul style="list-style-type: none">• Αν και μερικές ανάγκες είναι προφανείς, πάντα ρώτα• Ενημερώσου για τις προτεραιότητες των ατόμων-τι είναι πιο σημαντικό γι' αυτά.	
Άκου & βοήθησε τους ανθρώπους για να αισθανθούν ήρεμοι	<ul style="list-style-type: none">• Μείνε κοντά στους ανθρώπους• Μην τους πιέζεις να μιλήσουν• Άκουσέ τους, σε περίπτωση που θέλουν να μιλήσουν• Εάν είναι πολύ στενοχωρημένοι, βοήθησέ τους να αισθανθούν ήρεμοι και βεβαιώσου ότι δεν είναι μόνοι	

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Να επισημάνετε ότι είναι σημαντικό να συστήνεται κάποιος με το όνομά του και τον φορέα που εκπροσωπεί, προκειμένου να βοηθήσει τους πληγέντες, που νιώθουν φόβο κι αβεβαιότητα, να αισθανθούν πιο άνετα και να μιλήσουν. Πάντοτε να προσεγγίζετε τα άτομα με σεβασμό, σύμφωνα με τις πολιτισμικές τους ιδιαιτερότητες, και να ρωτάτε αν μπορείτε να παρέχετε βοήθεια. Αν κάποιος είναι πολύ αναστατωμένος, μπορεί να είναι βοηθητικό να βρείτε ένα πιο ήσυχο μέρος για να μιλήσετε, εάν είναι εφικτό.

Αν και μερικές ανάγκες μπορεί να είναι προφανείς, είναι σημαντικό πάντα να ρωτάτε τα άτομα ποιες είναι οι ανάγκες και οι ανησυχίες τους. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα την κατάστασή τους, και να τους βοηθήσετε να συζητήσουν για αυτά που θεωρούν προτεραιότητές τους.

Προκειμένου να παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη και να βοηθήσετε τα άτομα να αισθανθούν ηρεμία, μείνετε κοντά τους και ακούστε, σε περίπτωση που θέλουν να μιλήσουν για το τι συνέβη. Ωστόσο, ποτέ μην μέσετε κάποιον να σας αφηγηθεί την ιστορία του. Αν είναι πολύ αναστατωμένος, προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι δεν θα μείνει μόνος .

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σας πουν πώς μπορούν να βοηθήσουν κάποιον που είναι πολύ στρεσαρισμένος, να αισθανθεί ήρεμος. Κάντε μια σύντομη συζήτηση. Η συζήτηση είναι πιθανό να αναδείξει τρόπους για να βοηθήσετε τα άτομα να αισθανθούν ηρεμία, εντός του πολιτισμικού πλαισίου των συμμετεχόντων. Συνοψίστε τις πληροφορίες επιδεικνύοντας την παρακάτω διαφάνεια.

Βοήθησε τους ανθρώπους να καθουχαστούν



- Διατήρησε τον τόνο της φωνής σου ήπιο και ήρεμο
- Διατήρησε ορισμένη οπτική επαφή
- Καθούχασέ τους ότι είναι ασφαλείς και ότι είσαι εκεί για να βοηθήσεις
- Αν κάποιος έχει αίσθηση «εξωπραγματικού», βοήθησέ τον να έρθει σε επαφή με:
 - Τον εαυτό του (να αισθανθεί τα πόδια του στο πάτωμα, να αγγίξει με τα χέρια τα γόνατα)
 - Το περιβάλλον του (να παρατηρήσει τα πράγματα γύρω του)
 - Την αναπνοή του (να επικεντρωθεί στην αναπνοή & να αναπνέει αργά)

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Επίδειξη: Βοηθώντας τα άτομα, για να αισθανθούν ηρεμία (3 λεπτά)

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες, ότι υπάρχουν κάποιες τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν, για να βοηθήσουν πολύ στρεσορριζμένα άτομα να αισθανθούν ηρεμία. Δείξτε στους συμμετέχοντες, πώς θα χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές της διαφάνειας. Μιλώντας σε ήρεμο και χαλαρωτικό τόνο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετήσουν και να αισθανθούν τα πόδια τους στο πάτωμα και να τοποθετήσουν τα χέρια τους στους μηρούς τους. Πείτε τους να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους και να αναπνέουν αργά. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να κτυπήσουν απαλά τα χέρια τους στους μηρούς τους. Μπορείτε επίσης να τους ζητήσετε να παρατηρήσουν ορισμένα μη-θλιβερά πράγματα γύρω τους (κάτι που μπορούν να δουν, να ακούσουν ή να αισθανθούν), και να συνεχίζουν να εστιάζουν στην αναπνοή τους. Τέλος, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνθηκαν με αυτή την τεχνική, και αν έχουν απορίες.

Καλή επικοινωνία (15 λεπτά)

Άκου



- Προσέγγισε άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη.
- Ρώτα για τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους.
- Άκου και βοήθησε για να αισθανθούν ηρεμία.

Άκου με συμπόνοια χρησιμοποιώντας:

- Τα μάτια σου – για να του δώσεις την αμέριστη προσοχή σου
- Τα αυτιά σου – για να ακούσεις προσεκτικά τις ανησυχίες του
- Την καρδιά σου – για να φροντίσεις και να δείξεις σεβασμό

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι εννοούμε με τον όρο «καλή επικοινωνία». Για παράδειγμα, όταν ήταν αναστατωμένοι ή στενοχωρημένοι, τι είπε ή έκανε κάποιος που ήταν βοηθητικό γι' αυτούς. Επιτρέψτε να διεξαχθεί μια σύντομη συζήτηση (5 λεπτά) και την ελεύθερη ανταλλαγή ιδεών γύρω από την έννοια της καλής επικοινωνίας. Δώστε έμφαση σε αυτά που αναφέρουν οι συμμετέχοντες τόσο για τις λεκτικές εκφράσεις όσο και τη γλώσσα του σώματος, και τι θεωρείται αποδεκτό στην κουλτούρα τους. Ίσως χρειαστεί να τους ζητήσετε να δείξουν, για παράδειγμα, ποια είναι η κατάλληλη απόσταση μεταξύ των ατόμων, τη βλεμματική επαφή και τη σωματική επαφή.

Άσκηση επικοινωνίας



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Παιχνίδι ρόλων: “Κακή επικοινωνία” (5 λεπτά)

Δώστε τις οδηγίες του Παραρτήματος 5, ως φυλλάδια για τους ακροατές στο παιχνίδι ρόλων.

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να αναδειχθεί η σημασία τόσο της λεκτικής όσο και της μη λεκτικής επικοινωνίας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα ταίρι. Εξηγήστε ότι ο ένας υποδύεται τον ρόλο ενός αυτόπτη μάρτυρα σε τροχαίο ατύχημα. Είναι πολύ αναστατωμένος και θέλει να μιλήσει για το τι συνέβη.

Ο άλλος είναι ο αρωγός και παίρνει μια σελίδα από το Παράρτημα 5. Αυτός πρέπει να κρατήσει μυστικές τις οδηγίες, γι’ αυτό πείτε στους αρωγούς να μη δείξουν τις οδηγίες στο άτομο που έχει πληγεί! Δώστε στους συμμετέχοντες τρία λεπτά για το παιχνίδι ρόλων, ανακοινώνοντας την ώρα έναρξης και λήξης.

Παιχνίδι ρόλων - Συζήτηση (5 λεπτά)

Συντονίστε τη διεξαγωγή μιας συζήτησης με την ομάδα σε σχέση με αυτή την εμπειρία, ζητώντας από τους πληγέντες στο παιχνίδι ρόλων να μιλήσουν για το τι συνέβη και για το πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της συνομιλίας. Πιθανότατα θα έχουν να πουν πολλά, σχετικά με το τι πήγε στραβά! Ζητήστε από τους αρωγούς να αποκαλύψουν τις οδηγίες που έλαβαν. Πρόκειται γενικά για μια ζωντανή και διασκεδαστική άσκηση, αλλά και πολύ χρήσιμη, καθώς επισημαίνει πώς αισθάνεται το άτομο που έχει πληγεί, όταν ένας αρωγός επικοινωνεί με κακό τρόπο.

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΛΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

15 λεπτά

Προαιρετική Διαφάνεια Άσκηση Καλής Επικοινωνίας



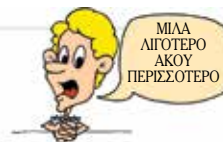
Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Στη συνέχεια, πείτε στους συμμετέχοντες να χωριστούν ανά δύο, για μια άσκηση «καλής» επικοινωνίας. Ένα άτομο υποδύεται τον ρόλο του ακροατή/αρωγού, και το άλλο άτομο θα μιλήσει για κάτι δύσκολο που του συνέβη την περασμένη εβδομάδα, το οποίο αισθάνεται άνετα να το μοιραστεί. Ο ακροατής/αρωγός θα επιδείξει καλές δεξιότητες επικοινωνίας κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης. Εξηγήστε ότι μετά από 5 λεπτά θα φωνάξετε τη λέξη «αλλαγή» και, τότε, οι συνομιλητές θα αλλάξουν ρόλους. Πείτε πάλι «αλλαγή» μετά από 5 λεπτά. Έτσι οι συνομιλητές θα σχολιάσουν ο ένας στον άλλο (τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να πάει καλύτερα από την άποψη της επικοινωνίας).

Μετά την άσκηση, συγκεντρώστε ξανά όλους τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να πουν πώς τους φάνηκε γενικά η άσκηση. Δώστε χρόνο σε κάποιους από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους, και το τι έμαθαν σχετικά με τις στρατηγικές της καλής επικοινωνίας.

Συνοψίστε με τις πληροφορίες των ακόλουθων διαφανειών και δώστε στους συμμετέχοντες ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για την καλή επικοινωνία (Παράρτημα 6). Εξηγήστε ότι οι πληροφορίες αυτές μπορούν επίσης να βρεθούν στην ενότητα 3.1 του εντύπου *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*.

Καλή επικοινωνία: Τι να Πεις & τι να Κάνεις



- Προσπάθησε να βρεις ένα ήσυχο μέρος για να μιλήσετε και να ελαχιστοποιηθούν οι εξωτερικοί περιπασημοί
- Μείνε κοντά στο άτομο, αλλά να κρατάς την κατάλληλη απόσταση ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την κουλτούρα του
- Δείξε ότι ακούς, για παράδειγμα, κάνε νεύμα με το κεφάλι σου και επιβεβαίωσε την προσοχή σου με τον ήχο “μμ”
- Να είσαι υπομονετικός και ήρεμος
- Να παρέχεις βásiμες πληροφορίες, ΑΝ έχεις. Να είσαι ειλικρινής σχετικά με το τι γνωρίζεις και τι όχι. «Δεν γνωρίζω, αλλά θα προσπαθήσω να το μάθω αυτό για σένα».
- Δώσε τις πληροφορίες με έναν τρόπο που το άτομο μπορεί να καταλάβει – μιλά απλά.
- Αναγνώρισε πώς αισθάνονται, και τις τυχόν απώλειες ή σημαντικά γεγονότα που μοιράζονται μαζί σου, όπως η απώλεια του σπιτιού ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. «Λυπάμαι πολύ...»
- Σεβάσου την ιδιωτικότητα. Διατήρησε την ιστορία του ατόμου εμπιστευτική, ιδίως όταν αποκαλύπτει πολύ ιδιωτικές πτυχές.
- Αναγνώρισε τις δυνάμεις των ατόμων και τους τρόπους με τους οποίους έχουν βοηθήσει τον εαυτό τους.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Καλή επικοινωνία: Τι να Πεις & τι να Κάνεις

- Μην πιέζεις κάποιον να πει την ιστορία του
- Μην διακόπτεις κάποιον ή μην τον βιάζεις να πει την ιστορία του
- Μην λες τη γνώμη σου για την κατάσταση του ατόμου, απλά άκου
- Μην τον αγγίζεις, αν δεν είσαι σίγουρος ότι αρμόζει στην περίπτωση
- Μην κρίνεις αυτό που έχει ή δεν έχει κάνει, ή πώς αισθάνεται. Μην πεις ... «Δεν θα πρέπει να αισθάνεσαι με αυτόν τον τρόπο» ή «Θα πρέπει να αισθάνεσαι τυχρός που επέζησες»
- Μην επινοείς πράγματα που δεν γνωρίζεις
- Μην χρησιμοποιείς ιδιαίτερος τεχνικούς όρους
- Μην αναφέρεις σε κάποιον την ιστορία άλλου ατόμου
- Μην μιλάς για τα δικά σου προβλήματα
- Μην δίνεις ψεύτικες υποσχέσεις ή ψευδείς διαβεβαιώσεις
- Μην αισθάνεσαι ότι πρέπει να προσπαθήσεις να λύσεις όλα τα προβλήματά του ατόμου αντ' αυτού
- Μην στερείς τη δύναμή του ατόμου ή την αίσθηση του να είναι σε θέση να φροντίσει τον εαυτό του

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο


Διασύνδεση (15 λεπτά)

Μαθησιακοί Στόχοι


Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τα βασικά στοιχεία της αρχής ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΣΕ
- » Να είναι σε θέση να βοηθήσουν τα άτομα να διαχειριστούν τα προβλήματα, χρησιμοποιώντας τις δικές τους θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης
- » Να έχουν χρήσιμες πληροφορίες για τη διασύνδεση των ατόμων με πληροφορίες
- » Να γνωρίζουν τη σημασία της διασύνδεσης των ατόμων με δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και τις διαθέσιμες υπηρεσίες.

Κάντε μια ανακεφαλαίωση της αρχής ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΣΕ, χρησιμοποιώντας πληροφορίες από τις παρακάτω διαφάνειες:



Διασύνδεσε 	<ul style="list-style-type: none">• Βοήθησε με την κάλυψη των βασικών αναγκών και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.• Βοήθησε στη διαχείριση προβλημάτων.• Ενημέρωσε.• Βοήθησε για τη σύνδεση με τα προσφιλή πρόσωπα και τις υπηρεσίες/πρωτοβουλίες κοινωνικής υποστήριξης.
--	--

Βοήθησε τα άτομα να βοηθήσουν τον εαυτό τους και να ανακτήσουν τον έλεγχο της κατάστασής τους.



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Τονίστε στους συμμετέχοντες ότι ο ρόλος του αρωγού δεν είναι να λύσει όλα τα προβλήματα των πληγέντων αντ' αυτών, αλλά να τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν μόνοι τους τις ανάγκες τους. Διασυνδέστε τους με πληροφορίες, υπηρεσίες και δίκτυα κοινωνικής στήριξης για να τους βοηθήσετε να ανακτήσουν τον έλεγχο της κατάστασής τους.

	Διασύνδεσε- Βασικές Ανάγκες	
---	--	--

- Ποιες ανάγκες ζητούν να καλύψουν;
- Ποιες υπηρεσίες είναι διαθέσιμες;
- Μην παραβλέπεις τις ανάγκες των ευάλωτων ή περιθωριοποιημένων ατόμων
- Συνέχισε την παρακολούθηση της περίπτωσης, εάν υποσχέθηκες να το κάνεις

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Οι πληγέντες μπορεί να έχουν πολλές βασικές ανάγκες ανάλογα με την κατάσταση κρίσης. Εσείς, μπορεί να είστε σε θέση να προσφέρετε βασικά είδη, όπως τρόφιμα, νερό ή κουβέρτες, ή μπορείτε να διασυνδέσετε τα άτομα αυτά με άλλους, που θα τους παρέχουν αυτές τις υπηρεσίες. Μην ξεχνάτε εκείνους που ενδεχομένως χρήζουν ειδικής βοήθειας, ώστε να καλυφθούν οι βασικές τους ανάγκες.



ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΣΕ - βοήθησε τα άτομα να διαχειριστούν τα προβλήματά τους



Τα άτομα που έχουν εκτεθεί σε αντιξοότητες ενδέχεται να κατακλύζονται από ανησυχίες...

- Βοήθησε, ώστε να δώσουν προτεραιότητα στις επείγουσες ανάγκες (τι πρέπει να κάνουν πρώτα)
- Βοήθησε, ώστε να προσδιορίσουν τα στηρίγματά τους
- Δώσε πρακτικές συμβουλές για το πώς μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες τους (π.χ., την εγγραφή τους για λήψη επισιτιστικής βοήθειας)
- Βοήθησε, ώστε να θυμηθούν πώς τις αντιμετώπισαν στο παρελθόν και τι τους βοηθά να αισθάνονται καλύτερα

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Όσον αφορά την παροχή βοήθειας προς τα άτομα για να διαχειριστούν τα προβλήματά τους, να θυμάστε ότι ο καθένας διαθέτει τρόπους με τους οποίους έχει αντιμετωπίσει αντιξοότητες στο παρελθόν, αλλά, σε καταστάσεις κρίσης, τα άτομα μπορεί να αισθάνονται ανήμπορα λόγω των φόβων τους. Μπορείτε να τους βοηθήσετε να βάλουν σε προτεραιότητα τις πλέον επείγουσες ανάγκες τους και έπειτα ό, τι μπορεί να περιμένει. Ενθαρρύνετέ τους επίσης να χρησιμοποιούν τις δικές τους θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης για να βοηθηθούν στην παρούσα κατάσταση. Για παράδειγμα, βοηθήστε τους να εντοπίσουν τα άτομα (φίλοι και οικογένεια) που μπορούν να τους προσφέρουν στήριξη, ή δώστε πρακτικές συμβουλές για το πώς μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες τους.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν μερικές θετικές και αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Συνοψίστε με την παρακάτω διαφάνεια τις θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης.

Θετικές Στρατηγικές Αντιμετώπισης

(προσαρμόστε ανάλογα με την κουλτούρα)

Βοήθησε τα άτομα να χρησιμοποιούν τους φυσικούς μηχανισμούς άμυνάς τους, ώστε να ανακτήσουν μια αίσθηση ελέγχου:

- Να ξεκουράζονται αρκετά
- Να τρώνε όσο το δυνατόν πιο τακτικά και να πίνουν νερό
- Να συζητούν και να περνούν χρόνο με συγγενείς & φίλους
- Να συζητούν τα προβλήματα με κάποιον που εμπιστεύονται
- Να χαλαρώνουν: περπάτημα, τραγούδι, προσευχή, παιχνίδι με τα παιδιά
- Να ασκούνται
- Να αποφεύγουν το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, την καφεΐνη και τη νικοτίνη
- Να κάνουν μπάνιο και να μην αμελούν την ατομική υγιεινή τους
- Να βρίσκουν ασφαλείς τρόπους για να βοηθούν και άλλους

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Σχεδόν όλα τα άτομα σε καταστάσεις κρίσης θα επιζητούν και θα χρειάζονται πληροφορίες! Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να λάβουν ακριβή πληροφόρηση μετά από μια κρίση. Η φημολογία μπορεί να είναι συνηθισμένο φαινόμενο και προκαλεί δυσπιστία, φόβο και θυμό. Η παροχή πληροφόρησης σε ομάδα ατόμων μπορεί να βοηθήσει στο να διασκεδάσει τις φήμες και να διασφαλίσει ότι όλοι λαμβάνουν το ίδιο μήνυμα.

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ – ΠΑΡΟΧΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

10 λεπτά

Παιχνίδι Ρόλων:

Ενημέρωση (βία & εκτόπιση)

Δείξε πώς θα ενημερώσεις την ομάδα των προσφύγων.
Κάποιοι φοβούνται, είναι ανήσυχοι, αβέβαιοι ακόμα
και θυμωμένοι και όλοι θα ήθελαν πληροφορίες σχετικά
με την κατάσταση και τι είδους βοήθεια μπορούν να περιμένουν



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Παιχνίδι Ρόλων (5 λεπτά)

Προσκαλέστε τους εθελοντές να συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων παροχής πληροφοριών. Ζητήστε από ορισμένους εθελοντές να είναι οι αρωγοί οι οποίοι θα δώσουν πληροφορίες στην ομάδα προσφύγων που περιγράφεται στο υποθετικό σενάριο βίας και εκτόπισης.

Ζητήστε από 5-6 συμμετέχοντες να είναι πρόσφυγες και να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους, άλλοι να είναι φοβισμένοι, άλλοι λυπημένοι, νιώθουν αβεβαιότητα ή θυμό και επιζητούν πληροφορίες για την κατάσταση και τη βοήθεια που θα λάβουν. Συμβουλευστε τους συμμετέχοντες να υποδυθούν το ρόλο τους ρεαλιστικά, αλλά χωρίς να δυσκολεύουν τους αρωγούς.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Αν ο αρωγός «κολλήσει» κατά την παροχή πληροφοριών, μπορεί να ζητήσει από άλλον συμμετέχοντα να βοηθήσει ή να αναλάβει το ρόλο του.

Συζήτηση (5 λεπτά)

Μετά το παιχνίδι ρόλων ζητήστε από τους εθελοντές αρωγούς να σας πουν πώς ήταν η εμπειρία τους - τι έκαναν καλά και τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει καλύτερα. Στη συνέχεια, ζητήστε από αυτούς που υποδύθηκαν τους πρόσφυγες να κάνουν τη δική τους εποικοδομητική κριτική και ενθαρρύνετε τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να παραθέσουν σύντομα σχόλια και προτάσεις. Αν και ο αρωγός μπορεί να μην έχει όλες τις απαντήσεις σε μια δεδομένη κατάσταση, αυτό το παιχνίδι ρόλων συνήθως δίνει έμφαση στις χρήσιμες συμβουλές σχετικά με την παροχή πληροφοριών που περιγράφονται συνοπτικά και στην ακόλουθη διαφάνεια.

Παροχή συμβουλών για την ενημέρωση, όπως περιγράφονται στη διαφάνεια που ακολουθεί.



ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΣΕ- Ενημέρωση



- Βρες ακριβείς πληροφορίες πριν την παροχή βοήθειας
- Να είσαι ενήμερος
- Βεβαιώσου ότι τα άτομα έχουν ενημέρωση για το πού και πώς μπορούν να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες - ιδιαίτερα οι ευάλωτες περιπτώσεις
- Πες μόνο ό, τι γνωρίζεις - Μην επινοείς πληροφορίες
- Να μεταδίδεις απλά και ακριβή μηνύματα, επαναλάμβανέ τα συχνά
- Δώσε την ίδια πληροφορία στις ομάδες, για να μειώσεις τις φήμες
- Εξήγησε την πηγή και την αξιοπιστία των πληροφοριών που παρέχεις
- Γνωστοποίησε το πότε/πού θα επαναλάβεις την ενημέρωση

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας

Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Τονίστε τη σημασία της συλλογής όσο το δυνατόν πιο ορθών πληροφοριών προτού προσεγγίσουν μια ομάδα για να τους παρέχουν πληροφόρηση. Συστηθείτε με σαφή τρόπο για την ιδιότητά σας ως αρωγός, ώστε οι πληγέντες να κατανοούν ξεκάθαρα τον ρόλο σας και εξηγήστε την πηγή και τους περιορισμούς των πληροφοριών που δίνετε. Μπορείτε να τους πείτε ότι θα βρείτε πληροφορίες τις οποίες δεν γνωρίζετε επί του παρόντος και να τους ενημερώσετε για το πού και πότε μπορούν να τις λάβουν. Ωστόσο, ποτέ μην επινοείτε πληροφορίες.

Δώστε μηνύματα απλά και σαφή, και επαναλάβετε τα, για να βεβαιωθείτε ότι τα άτομα άκουσαν και εννόησαν την πληροφορία. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι έχουν ενημερωθεί σωστά για το πού και πώς θα έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες, ιδίως αυτοί που ενδεχομένως χρήζουν ειδικής βοήθειας.

Τέλος, έχει αποδειχθεί ότι τα άτομα που αισθάνονται ότι έλαβαν καλή κοινωνική υποστήριξη, μετά από μια κρίση, ανταπεξήλθαν καλύτερα από ό, τι εκείνοι που αισθάνονται ότι δεν έλαβαν καλή υποστήριξη. Τονίστε στους συμμετέχοντες τη σημασία της διασύνδεσης των ατόμων με τους αγαπημένους τους και με υπηρεσίες κοινωνικής υποστήριξης.



ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΣΕ - Κοινωνική υποστήριξη



- Πολύ σημαντική για την ανάκαμψη
- Κράτα τις οικογένειες ενωμένες και τα παιδιά με τους φροντιστές
- Βοήθησε τα άτομα να επικοινωνήσουν με τους φίλους και τους αγαπημένους τους
- Ενίσχυσε την πρόσβαση σε θρησκευτική υποστήριξη
- Οι πληγέντες μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο – φέρε τους σε επαφή
- Βεβαιώσου ότι τα άτομα γνωρίζουν σχετικά με την πρόσβαση σε υπηρεσίες (ιδιαίτερα οι ευάλωτες περιπτώσεις)

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας

Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα μπορεί να χωριστούν από τις οικογένειες και τα παιδιά να χωριστούν από τους φροντιστές τους. Τονίστε στους συμμετέχοντες ότι είναι σημαντικό να βοηθούν στη διασύνδεση ασυνόδευτων παιδιών και εφήβων με έναν αξιόπιστο οργανισμό προστασίας παιδιών για την ασφάλειά τους και για να βοηθήσουν στον εντοπισμό των φροντιστών τους.

Ομοίως, τα χωρισμένα μέλη των οικογενειών μπορούν να επανενωθούν μέσω οργανώσεων που αναλαμβάνουν τον εντοπισμό των οικογενειών και τις διαδικασίες επανένωσης.

Ολοκληρώνοντας τη συνδρομή σας

Για να ολοκληρωθεί αυτή η ενότητα για τις βασικές αρχές των Α΄ ΒΨΥ, εξηγήστε στους συμμετέχοντες πώς να ολοκληρώσουν τη συνδρομή τους, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στην ακόλουθη διαφάνεια:

Ολοκληρώνοντας τη συνδρομή σου

- Προσπάθησε να εκτιμήσεις όσο γίνεται καλύτερα τις ανάγκες των ατόμων και τις δικές ΣΟΥ ανάγκες.
- Εξήγησε ότι αποχωρείς και, αν είναι εφικτό, σύστησέ τους σε κάποιον άλλον που μπορεί να βοηθήσει.
- Αν τους έχεις διασυνδέσει με υπηρεσίες, βεβαιώσου ότι έχουν τα στοιχεία επικοινωνίας και ξέρουν τι να περιμένουν.
- Ανεξαρτήτως του πώς ήταν η εμπειρία σου, αποχαιρέτησε με καλό τρόπο, και ευχήσου τους όλα να πάνε καλά.



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε, ότι ο αρωγός πρέπει να κρίνει ο ίδιος το πότε είναι καλύτερο να ολοκληρώσει τη συνδρομή του. Αν το άτομο που δέχεται τη βοήθεια εξακολουθεί να αισθάνεται δυσφορικά, μπορείτε να προσπαθήσετε να το διασυνδέσετε με έναν άλλο αρωγό ή μέλη της οικογένειάς του για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα μείνει μόνο του και, εάν είναι απαραίτητο, διασυνδέστε το με πιο εξειδικευμένη υποστήριξη.

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να ξαναδείτε από κοινού με τους συμμετέχοντες τι έχουν μάθει μέχρι τώρα, και να ρωτήσετε αν έχουν απορίες.

Ανασκόπηση Α΄ ΒΨΥ

- Τι έχεις μάθει μέχρι τώρα;
- Τι σε μπερδεύει;
- Διαφωνείς με κάτι;
- Αισθάνεσαι σίγουρος ότι είσαι σε θέση να παρέχεις Α΄ ΒΨΥ;



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε ότι τώρα θα ακολουθήσει ένα διάλειμμα 15 λεπτών και, όταν επιστρέψετε, οι συμμετέχοντες θα εξασκήσουν ό, τι έχουν μάθει, χρησιμοποιώντας τους ρόλους που υπάρχουν στα υποθετικά τους σενάρια.

Διάλειμμα (15 λεπτά)

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΡΟΛΩΝ Α΄ ΒΨΥ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΙΜΟ, ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Υποθετικό Σενάριο για παιχνίδι ρόλων (40 λεπτά)

Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να είναι σε θέση να δείξουν πώς να εφαρμόζουν τις αρχές *Προετοιμάσου... Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε*, μέσω ενός υποθετικού σεναρίου
- » Να είναι σε θέση να επιδείξουν καλές επικοινωνιακές δεξιότητες με άτομα σε διάφορες καταστάσεις κρίσης.

Υλικό

- » Φυλλάδια που περιλαμβάνουν το υποθετικό σενάριο και τις οδηγίες (βλ. Παράρτημα 4)
- » Πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά (βλ. Παράρτημα 7)

Υποθετικά Σενάρια

1. Φυσικές Καταστροφές 
2. Βία & εκτόπιση 
3. Ατύχημα 

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν πάλι σε τρεις ομάδες, ανάλογα με το σενάριό τους (βλ. Παράρτημα 4).

Δώστε στις ομάδες 5 λεπτά για να συζητήσουν και να προετοιμάσουν το ρόλο που περιγράφεται στο κάτω μέρος του σεναρίου τους. Εξηγήστε ότι τα παιχνίδια ρόλων δεν θα πρέπει να διαρκέσουν περισσότερο από 5 λεπτά. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες:

- » Να έχουν κατά νου τις βασικές αρχές: *Προετοιμάσου... Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε*.
- » Να μείνουν πιστοί στους ρόλους τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να προσπαθήσουν να μη γελάσουν.
- » Αν αισθανθούν ότι έχουν «κολλήσει» κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού ρόλων, μπορούν να ζητήσουν από άλλον συμμετέχοντα να αναλάβει το ρόλο τους (κάποιος από τη δική τους ομάδα, αν είναι δυνατόν).

Εξηγήστε ότι οι οδηγίες του παιχνιδιού ρόλων παρέχουν καθοδήγηση για τους κύριους χαρακτήρες στο παιχνίδι ρόλων. Κάθε ομάδα είναι ελεύθερη να αποφασίσει πώς θέλει να προσεγγίσει το σενάριό της, π.χ., ποιος θα εκτελέσει τον ρόλο, αν θα επιλέξει να έχει έναν ή περισσότερους αρωγούς, και ούτω καθεξής.

Ζητήστε από κάθε ομάδα διαδοχικά να εκτελέσει το παιχνίδι ρόλων της. Στην αρχή, μπορούν να δώσουν στους άλλους συμμετέχοντες μια βασική περιγραφή του υποθετικού σεναρίου και της σκηνής που θα παίξουν.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Διαχειριστείτε τον χρόνο σωστά, δίνοντας το πολύ 5 λεπτά σε κάθε ομάδα να παίξει τους ρόλους της, και τουλάχιστον 5 λεπτά για την κριτική, τις ερωτήσεις και τη συζήτηση σχετικά με το παιχνίδι ρόλων. Κατευθύνετε την κριτική προς κάθε ομάδα ως εξής: ζητήστε από αυτούς που υποδύθηκαν τους αρωγούς να πουν πρώτα τι αισθάνονται ότι έκαναν καλά και, στη συνέχεια, τι θα μπορούσαν να έχουν κάνει καλύτερα. Έπειτα ζητήστε να ασκήσουν κριτική και οι πληγέντες, με τον ίδιο τρόπο, και επιτρέψτε να γίνουν σύντομα σχόλια και ερωτήσεις από τις ομάδες που συμμετείχαν.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις πληροφορίες από τις ακόλουθες διαφάνειες για να ανακεφαλαιώσετε τα βασικά σημεία εκμάθησης από κάθε σενάριο.

Σενάριο 1: Παιχνίδι Ρόλων

1. Παιχνίδι ρόλων (σημεία μάθησης) Φυσική καταστροφή (γυναίκες με έντονη δυσφορία)

- Συστήσου με το όνομά σου και ανάφερε την οργάνωση στην οποία εργάζεσαι
- Ρώτησε τη γυναίκα που εμφανίζει έντονη ψυχική δυσφορία το όνομά της και αν μπορείς να την βοηθήσεις
- Προστάτευσέ την από βλάβη μετακινώντας την σε ένα ασφαλέστερο χώρο για να μιλήσετε, μακριά από τα συντρίμια
- Πρόσφερε της κάτι που θα την βοηθήσει να αισθανθεί πιο άνετα (πχ, λίγο νερό), αν μπορείς
- Άκουσέ την και στάσου κοντά της χωρίς να την πιέζεις να μιλήσει
- Ρώτησ για τις ανάγκες και για αυτά που την ανησυχούν, βοήθη την να ηρεμήσει
- Σκέψου τρόπους που δείχνουν πως η γυναίκα αντέδρασε κατάλληλα (πχ, προστατεύοντας τον εαυτό της) και ενθάρρυνε τις καλές στρατηγικές αντιμετώπισης
- Αναγνώρισε τις ανησυχίες της για ενδεχόμενη απώλεια των συναδέλφων της
- Βοήθη την να διασυνδεθεί με τα προσφιλή της πρόσωπα ή άλλες πηγές στήριξης

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας

Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εκτός από τα σημεία εκμάθησης της παραπάνω διαφάνειας, τονίστε στους συμμετέχοντες ότι σε αυτό το παιχνίδι ρόλων είναι σημαντικό πρώτα να βεβαιωθούν ότι είναι ασφαλές για αυτούς να εισέλθουν στη «σκηνή» ως αρωγοί.

Σενάριο 2: Παιχνίδι Ρόλων

2. Παιχνίδι ρόλων (σημεία μάθησης) Βία / εκτόπιση (ασυνόδευτο παιδί)

- Επισήμανε το ασυνόδευτο παιδί στην ομάδα των προσφύγων ως κάποιον που πιθανώς χρειάζεται ειδική βοήθεια
- Μίλα με το παιδί από το ύψος των ματιών
- Μίλα ήρεμα και ευγενικά στο παιδί χρησιμοποιώντας λέξεις που το παιδί μπορεί να κατανοήσει
- Βρες πληροφορίες για την οικογένεια του παιδιού, όπως το όνομα της αδελφής του
- Μείνε με το παιδί ενώ προσπαθείς να εντοπίσεις μια αξιόπιστη οργάνωση που ασχολείται με την ανεύρεση οικογενειών η οποία είναι σε θέση να εξασφαλίσει ασφαλές μέρος στο οποίο θα μείνει το παιδί μέχρι να βρεθεί η οικογένειά του.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας

Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Σ' αυτό, και σε όλα τα παιχνίδια ρόλων, οι αρωγοί μπορούν να επιδείξουν τις συνηθισμένες καλές πρακτικές, να συστήνονται με το όνομα και τον φορέα που εκπροσωπούν και να προσφέρουν πρακτικές ανέσεις, όπως, για παράδειγμα, νερό. Σε αυτό το παιχνίδι ρόλων είναι επίσης σημαντικό ο αρωγός να προσεγγίσει και να βοηθήσει το ασυνόδευτο παιδί, βασιζόμενος στα σημεία εκμάθησης από την ανωτέρω διαφάνεια.

Σενάριο 3: Παιχνίδι Ρόλων

3. Παιχνίδι ρόλων (σημεία μάθησης) Δυστύχημα (ασυνόδευτο παιδί)

- Αναζήτησε ασφάλεια για τον εαυτό σου και τους άλλους, έλεγξε για σοβαρά τραύματα
- Κάλεσε άμεσα ιατρική βοήθεια για τον τραυματισμένο άνδρα
- Προσπάτησε τους πληγέντες από περαιτέρω βλάβη (π.χ, μετακίνησε τη σύζυγο και το παιδί από το δρόμο, μερίμνησε για τη μετακίνηση του τραυματισμένου άνδρα)
- Συστήσου, απευθύνσου με σεβασμό και κατάλληλο τρόπο στη σύζυγο και το παιδί
- Βοήθησε τη σύζυγο να αισθανθεί ήρεμη
- Βοήθησε τη σύζυγο να προτεραιοποιήσει τα προβλήματά της και να φροντίζει το παιδί της
- Συνδέσου με πληροφορίες για τη φροντίδα του συζύγου (όπως το όνομα το νοσοκομείου) και/ή βοήθα την οικογένεια να τον συνοδεύσει στο νοσοκομείο
- Βοήθα τη σύζυγο να διασυνδεθεί με προσφιλή πρόσωπα για υποστήριξη.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Σε αυτό το παιχνίδι ρόλων, που αφορά ένα επείγον ιατρικό περιστατικό, παρέχεται λίγος χρόνος για προετοιμασία. Ωστόσο, είναι σημαντικό, οι αρωγοί να πάρουν λίγο χρόνο για να ρίξουν μια γρήγορη ματιά στον τόπο του ατυχήματος και να βεβαιωθούν για την ασφάλειά τους καθώς και την ασφάλεια των πληγέντων και των παρευρισκόμενων. Οι αρωγοί μπορεί να είναι σε θέση, να συντονίζουν τη βοήθεια που προσφέρουν τα διάφορα άτομα που εμπλέκονται στο σενάριο (π.χ. μπορεί κάποιος να παρέχει φροντίδα στον τραυματισμένο άνδρα, ενώ κάποιος άλλος να φροντίζει για τη γυναίκα και το παιδί). Η λήψη μέτρων για να σωθεί μια ζωή πρέπει να προκρίνεται σε οποιαδήποτε κατάσταση κρίσης, και γι' αυτό είναι σημαντικό ο τραυματισμένος άνδρας να λάβει την πλέον κατάλληλη φροντίδα. Μερικοί από τους παρευρισκόμενους χωρικούς μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσουν (π.χ., καλώντας ασθενοφόρο), ενώ άλλοι μπορεί με την παρέμβασή τους, να προκαλέσουν περαιτέρω βλάβη (π.χ., μετακινώντας τον τραυματισμένο άνδρα). Δώστε στους συμμετέχοντες το φυλλάδιο *Πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά* για περαιτέρω πληροφορίες, σχετικά με το πώς να βοηθήσουν το άτομο που υποδύεται τη σύζυγο στο παιχνίδι ρόλων, ώστε να φροντίζει την κόρη της (βλ. Παράρτημα 7).

Παραπέμψτε τους συμμετέχοντες στην ενότητα 5: Εξασκηθείτε σε ό, τι μάθατε στο έντυπο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*, για να μπορούν να ξαναδούν τα σημεία εκμάθησης από τα υποθετικά σενάρια μόνοι τους στο σπίτι τους.

Η προσαρμογή στο Εκάστοτε Πολιτισμικό Πλαίσιο (10 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε τρεις ομάδες και απευθύνετε σε κάθε ομάδα ένα από τα ερωτήματα της επόμενης διαφάνειας:

Προαιρετική Διαφάνεια

Άσκηση: Προσαρμογή των βασικών αρχών των Α΄ ΒΨΥ στην τοπική κουλτούρα

Ομάδα 1: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ

- Πώς αντιδρούν, συμπεριφέρονται, ή ανταποκρίνονται τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κουλτούρα, όταν αισθάνονται στεναχώρια; Τι είσαι σε θέση να κάνεις, για να βοηθήσεις τα άτομα με αυτά τα συμπτώματα δυσφορίας;

Ομάδα 2: ΑΚΟΥ

- Τι κάνουν τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κουλτούρα, για να δείξουν ότι ακούν; Πώς μπορείς να βοηθήσεις για να καθουχαστούν;

Ομάδα 3: ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΣΕ

- Σε ποιους απευθύνονται τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κουλτούρα, για παροχή συναισθηματικής υποστήριξης; Πώς προσεγγίζουν τους άλλους για να λάβουν αυτή την υποστήριξη; Πώς ξέρουν ότι υποστηρίζονται;

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Συγκεντρώστε όλους τους συμμετέχοντες μαζί, μετά από 5 λεπτά, και βάλτε κάθε ομάδα να κάνει μια σύντομη παρουσίαση. Μετά από κάθε παρουσίαση, δώστε χρόνο για συζήτηση και ανταλλαγή ιδεών. Τα ζητήματα που μπορεί να ανακύψουν, περιλαμβάνουν το πώς αντιμετωπίζουμε τον καθένα ανάλογα με την ηλικία και την κοινωνική κατάσταση. Ποιος είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος για να αγγίζουμε κάποιον με βάση την ηλικία, την κουλτούρα και το φύλο του, και πώς ζητούν και λαμβάνουν τα άτομα συναισθηματική υποστήριξη. Αυτή η ενότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εμπεδωθεί η εμπειρία που αποκόμισαν από τα παιχνίδια ρόλων σε σχέση με το τι να πούμε και να κάνουμε, και τι όχι, εντός του εκάστοτε πολιτισμικού πλαισίου.

Άτομα που ενδεχομένως χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής (20 λεπτά)

Άσκηση: Ευάλωτες ομάδες σε καταστάσεις κρίσης

- Διάβασε την περιγραφή του ανθρώπου που σου δόθηκε
- Στάσου σε μια σειρά
- Όταν αναγνωστεί μια δήλωση, σκέψου τη θέση του ανθρώπου της περιγραφής που έχεις
- Αν συμφωνείς με αυτή τη δήλωση, κάνε ένα βήμα μπροστά
- Αν δεν συμφωνείς, μείνε στη θέση σου



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες, ποια, από τα ανωτέρω άτομα, χρήζουν ενδεχομένως ιδιαίτερης προσοχής. Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει 1) Παιδιά και έφηβους, 2) Άτομα με προβλήματα υγείας ή αναπηρία, και 3) Άτομα που κινδυνεύουν να υποστούν διακρίσεις ή βία.

Τώρα, εξηγήστε, ότι θα κάνετε μια άσκηση για το πώς ένα ευάλωτο άτομο μπορεί να βιώσει μια κατάσταση κρίσης. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν σε μια γραμμή. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια περιγραφή ενός ευάλωτου ατόμου. Εξηγήστε ότι θα διαβάσετε φωναχτά μια δήλωση. Οι συμμετέχοντες που ταυτίζονται με τη δήλωση (σύμφωνα με την περιγραφή για το ευάλωτο άτομο που υποδύονται), κάνουν ένα βήμα προς τα εμπρός. Αν δεν ταυτίζονται με τη δήλωση παραμένουν εκεί όπου βρίσκονται. Διαβάστε κάθε δήλωση διαδοχικά. Σε ορισμένες δηλώσεις τα ευάλωτα άτομα θα «μένουν πίσω», όσο οι άλλοι κάνουν βήματα εμπρός.

Δείτε το Παράρτημα 8 για περιγραφές ευάλωτων ατόμων και των δηλώσεων που διαβάζονται φωναχτά. Προσαρμόστε τις περιγραφές και δηλώσεις, όπως απαιτείται από το πλαίσιο, για τους συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική ενημέρωση.

Για να ολοκληρώσετε, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν, εν συντομία, την άσκηση. Συνοψίστε με τις ακόλουθες διαφάνειες.

Κίνδυνοι για παιδιά και εφήβους



- Σε καταστάσεις κρίσης, χάνουν την οικεία τους ρουτίνα, το περιβάλλον τους και τους ανθρώπους η παρουσία των οποίων τους βοηθά να νιώθουν ασφάλεια
- Δεν μπορούν να καλύψουν βασικές ανάγκες τους ή να προστατεύσουν τον εαυτό τους
- Τα αποχωρισμένα παιδιά χρειάζονται ιδιαίτερο νοιάξιμο
- Κίνδυνος να γίνουν αντικείμενα εμπορίας, σεξουαλικής εκμετάλλευσης ή να στρατολογηθούν για να συμμετέχουν σε ένοπλες συρράξεις
- Τα κορίτσια διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο κακοποίησης, εκμετάλλευσης, σιγματισμού

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Τα παιδιά και οι έφηβοι, ιδίως εκείνα που αποχωρίστηκαν από τους φροντιστές τους και τα μικρά κορίτσια, διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο. Δεν διαταράσσεται μόνο η καθημερινή τους ρουτίνα και το περιβάλλον τους από την κρίση, αλλά διατρέχουν επίσης και κίνδυνο να κακοποιηθούν ή να γίνουν θύματα διακίνησης.

Ενέργειες στις οποίες μπορείς να προβείς για παιδιά και εφήβους

- Βοήθησε να παραμείνουν κοντά στα προσφιλή τους πρόσωπα
 - αν είναι ασυνόδευτα, διασύνδεσέ τα με μια αξιόπιστη οργάνωση/δίκτυο προστασίας παιδιών ή προσπάθησε να βρεις προσφιλή τους πρόσωπα
 - Μην τα αφήνεις ασυνόδευτα
- Βοήθησέ τα να είναι ασφαλή
- Προστάτευσέ τα από σκηνές φρίκης, πληγωμένους ανθρώπους, καταστροφές, ιστορίες που μπορεί να τα αναστατώσουν, ΜΜΕ
- Άκου, μίλα και παίξε
 - Παράμεινε ήρεμος/η, μίλα ήπια, έλα σε επαφή από το ύψος των ματιών, και χρησιμοποίησε μια γλώσσα που μπορούν να κατανοήσουν
- Άκου τις απόψεις τους για την κατάσταση
- Να θυμάσαι ότι κι αυτά έχουν δυνατά σημεία

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Οι αρωγοί πρέπει να προσπαθούν να παραμείνουν τα παιδιά και οι έφηβοι με τους αγαπημένους τους (ή να τα φέρουν σε επαφή με μια αξιόπιστη οργάνωση προστασίας του παιδιού, αν είναι ασυνόδευτα), να μεριμνήσουν για την ασφάλειά τους, να τα ακούν καθώς και να μιλούν και να παίζουν μαζί τους με τρόπο που αρμόζει στην ηλικία τους. Θυμηθείτε ότι και αυτά έχουν δυνάμεις! Δώστε στους συμμετέχοντες το φυλλάδιο Πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά (Παράρτημα 7). Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι οι πληροφορίες αυτές μπορούν επίσης να βρεθούν στην ενότητα 3.5 του εντύπου *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*.

Άνθρωποι με χρόνια προβλήματα υγείας ή αναπηρίες



- Οι κρίσεις μπορεί να επιδεινώσουν την κατάσταση της υγείας πολλών ανθρώπων (με σωματικές ασθένειες και ψυχικές διαταραχές)

Βοήθησέ τους να ...

- Φθάσουν σε ασφαλές μέρος
- Καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες
- Αποκτήσουν πρόσβαση σε ιατρική φροντίδα και φαρμακευτική αγωγή
- Διασυνδεθούν με μια υπηρεσία μέριμνας ή άλλου τύπου στήριξη
- Αποκτήσουν πρόσβαση σε πληροφορίες για τις διαθέσιμες υπηρεσίες

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Το ξέσπασμα μιας κρίσης μπορεί να είναι η αιτία για την επιδείνωση πολλών προβλημάτων υγείας. Βοηθήστε τα άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας ή αναπηρίες να φτάσουν σε ένα ασφαλές μέρος, να καλύψουν τις βασικές ανάγκες, να έχουν πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη και φάρμακα, φέρτε τους σε επαφή με οργανισμούς προστασίας και δώστε τους πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες.

Άνθρωποι σε κίνδυνο να υποστούν διακρίσεις ή βία

Μπορεί να ...

- Αποκλειστούν όταν βασικές ανάγκες καλύπτονται
- Αποκλειστούν από αποφάσεις που αφορούν βοήθεια ή μετακίνηση
- Εκτεθούν σε βία

Βοήθησέ τους να ...

- Βρουν ασφαλή μέρη να μείνουν
- Διασυνδεθούν με προσφιλή και έμπιστα σε αυτούς πρόσωπα
- Έχουν πληροφορίες για τις διαθέσιμες υπηρεσίες ή διασυνδέστε τους απευθείας με αυτές



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Τα άτομα που κινδυνεύουν να υποστούν διακρίσεις ή βία, όπως οι γυναίκες ή τα άτομα από ορισμένες εθνικές ή θρησκευτικές ομάδες, μπορεί να αποκλειστούν από βασικές υπηρεσίες και από τις αποφάσεις σχετικά με τη βοήθεια και το μέλλον τους. Μπορεί επίσης να γίνουν στόχοι βίαιων συμπεριφορών. Οι αρωγοί μπορούν να τους βοηθήσουν να βρουν ένα ασφαλές μέρος για να φιλοξενηθούν, να επανασυνδεθούν με τους αγαπημένους τους ή άτομα που εμπιστεύονται, και για να λαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες, ή να έχουν άμεση διασύνδεση με αυτές.

Ανάλυση Α΄ ΒΨΥ (10 λεπτά)

Μαθησιακοί στόχοι:

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να έχουν τη βεβαιότητα ότι είναι σε θέση να περιγράψουν τις αρχές των Α΄ ΒΨΥ.
- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν τις δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές που σχετίζονται με την παροχή Α΄ ΒΨΥ.

Για να ανακεφαλαιώσετε τα θέματα παροχής Α΄ ΒΨΥ, όπως αυτά παρουσιάστηκαν στην εκπαιδευτική ενημέρωση, ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποια θεωρούν ότι είναι τα σημαντικότερα ηθικά ζητήματα, σε σχέση με την παροχή Α΄ ΒΨΥ. Επιτρέψτε τη διεξαγωγή μιας σύντομης συζήτησης (5 λεπτά) και, στη συνέχεια, ανακεφαλαιώστε με τις πληροφορίες που περιέχονται στην παρακάτω διαφάνεια:

Ανακεφαλαίωση: Δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ

- Να είσαι ειλικρινής και αξιόπιστος.
- Να σέβεσαι το δικαίωμα καθενός να λαμβάνει αποφάσεις για θέματα που τον αφορούν.
- Να λαμβάνεις υπόψη και να παραμερίζεις τυχόν προκαταλήψεις και μεροληψίες σου.
- Να ξεκαθαρίζεις σε αυτούς που έχουν υποστεί βλάβη ότι, ακόμα και αν αρνηθούν τώρα τη βοήθεια που τους προσφέρεται, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτή στο μέλλον.
- Να σέβεσαι την ιδιωτικότητα και να διατηρείς εμπιστευτική την ιστορία του κάθε ατόμου, εάν το κρίνεις σκόπιμο.
- Να συμπεριφέρεσαι καταλλήλως, λαμβάνοντας υπόψη την κουλτούρα, την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου.

ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ

- Να εκμεταλλευτείς τη θέση σου ως αρωγός.
- Να ζητήσεις χρήματα ή χάρες για να βοηθήσεις.
- Να δίνεις υποσχέσεις που δεν μπορείς να τηρήσεις και ανακριβείς πληροφορίες.
- Να υπερβάλλεις σχετικά με το τι μπορείς να κάνεις.
- Να εξαναγκάζεις τους άλλους να δεχθούν βοήθεια, να γίνεσαι πειστικός ή αδιάκριτος.
- Να πιέζεις τα άτομα να σου πουν την ιστορία τους.
- Να κοινοποιείς τις ιστορίες τους σε άλλους.
- Να κρίνεις κάποιον για τις πράξεις ή τα συναισθήματά του.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Παρακαλούμε δείτε τον οδηγό τσέπης Α΄ ΒΨΥ στο Παράρτημα 1 για μια περίληψη των δεοντολογικών κατευθυντήριων γραμμών.

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

15 λεπτά

Τελική Προσομοίωση



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα επαναλάβετε την άσκηση προσομοίωσης που έγινε στην αρχή της εκπαιδευτικής ενημέρωσης, αλλά χρησιμοποιώντας αυτή τη φορά, όλες τις γνώσεις που αποκτήθηκαν από την εξάσκηση και την εφαρμογή των βασικών αρχών των Α΄ ΒΨΥ. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες, δίνοντας σε κάθε μια ομάδα οδηγίες από το φυλλάδιο. Είναι προτιμότερο να αντιστραφούν οι ρόλοι των συμμετεχόντων στην προηγούμενη προσομοίωση - οι αρωγοί θα υποδυθούν τώρα τα άτομα που βρίσκονται σε ευάλωτη θέση, και αντιστρόφως. Ακολουθήστε τις οδηγίες από την πρώτη άσκηση προσομοίωσης, υπενθυμίζοντας στους συμμετέχοντες να μείνουν πιστοί στους ρόλους τους καθ' όλη τη διάρκεια του σεναρίου.

Για να συνοψίσουμε, ρωτήστε τους συμμετέχοντες: πώς ήταν η εμπειρία τους αυτήν τη φορά, τι έκαναν καλά, τι θα μπορούσαν να έχουν κάνει καλύτερα; (Βλ. κατωτέρω διαφάνεια.)




Προσομοίωση Α΄ ΒΨΥ: Συζήτηση



- Πώς ανταποκρίθηκε σε αυτή την κατάσταση ως αρωγός;
 - Ως αρωγός, τι έκανες καλά;
 - Ένιωσες ότι έκανες κάτι καλύτερα σε σχέση με τους υπολοίπους;
 - Ως αρωγός, τι θα μπορούσες να είχες κάνει καλύτερα;
-
- Πώς σου φάνηκε η εμπειρία από τη σκοπιά του ατόμου που επηρεάστηκε από την καταστροφή;
 - Πώς αισθάνθηκε που έλαβες υποστήριξη ή συνδρομή από τους αρωγούς;
 - Υπήρχε κάτι που είπαν ή έκαναν οι αρωγοί και ΔΕΝ ήταν βοηθητικό, ή θα μπορούσαν να έχουν κάνει καλύτερα;

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Συνοψίστε τις βασικές αρχές Α΄ ΒΨΥ δείχνοντας την παρακάτω διαφάνεια.

<i>Βασικές Αρχές Α΄ ΒΨΥ</i>	
Προετοιμάσου	<ul style="list-style-type: none"> • Ενημερώσου για το έκτακτο γεγονός. • Ενημερώσου για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τα υποστηρικτικά δίκτυα. • Ενημερώσου για θέματα προστασίας και ασφάλειας.
Παρατήρησε 	<ul style="list-style-type: none"> • Κάνε έλεγχο ασφάλειας. • Παρατήρησε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες. • Παρατήρησε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.
Άκου 	<ul style="list-style-type: none"> • Προσέγγισε άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη. • Ρώτα για τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους. • Άκου και βοήθησε για να αισθανθούν ηρεμία.
Διασύνδεσε 	<ul style="list-style-type: none"> • Βοήθησε με την κάλυψη των βασικών αναγκών και την πρόσβαση σε υπηρεσίες. • Βοήθησε στη διαχείριση προβλημάτων. • Ενημέρωσε. • Βοήθησε για τη σύνδεση με τα προσφιλή πρόσωπα και τις υπηρεσίες/ πρωτοβουλίες κοινωνικής υποστήριξης.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Δώστε χρόνο για συζήτηση, σχολιασμό και οποιαδήποτε απορία επί των βασικών αρχών των Α΄ ΒΨΥ.

Φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας (15 λεπτά)

Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει:

- » Να γνωρίζουν τη σημασία της φροντίδας του εαυτού μας και της ομάδας για τους αρωγούς
- » Να είναι σε θέση να περιγράψουν στρατηγικές για τη φροντίδα του εαυτού τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την παροχή βοήθειας σε καταστάσεις κρίσης.

Υλικό

- » Στρατηγικές φροντίδας του εαυτού μας και της ομάδας των συμμετεχόντων, από την πρωινή ενόττητα
- » Σύντομη Άσκηση Χαλάρωσης για φροντίδα του εαυτού μας (για τις ολοήμερες εκπαιδευτικές ενημερώσεις) (Παράρτημα 10).



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ:

Λάβετε υπόψη ότι οι συμμετέχοντες δεν θα αναλογιστούν το δικό τους καλό ή δεν θα ασχοληθούν με τις δικές τους ανάγκες, όταν οι ανάγκες των πληγέντων είναι τόσο μεγάλες. Είναι σημαντικό να περάσουμε το μήνυμα ότι η φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας, αποτελούν βασική ευθύνη όλων των αρωγών σε καταστάσεις κρίσης, ώστε να μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά.

Ξεκινώντας με τη φροντίδα για τον εαυτό μας

- Σκέψου λίγο και γράψε σε ένα φύλλο χαρτί:
- Τι κάνω, για να φροντίζω τον εαυτό μου;
- Τι κάνει η ομάδα μου (οικογένεια, συνεργάτες), για να φροντίζουν ο ένας τον άλλον;
- Βάλε στην άκρη αυτό που έγραψες, για να το συζητήσουμε αργότερα!



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Ξεκινήστε την ενότητα ζητώντας από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν πώς απάντησαν σε αυτές τις ερωτήσεις στην αρχή της εκπαιδευτικής ενημέρωσης:

- » Τι μπορώ να κάνω για να φροντίσω τον εαυτό μου;
- » Τι κάνει η ομάδα μου (οικογένεια, συνάδελφοι), για να φροντίσει ο ένας τον άλλον;

Τονίστε, ότι οι όσοι παρέχουν Α΄ ΒΨΥ έχουν την ευθύνη να φροντίσουν πρώτα τον εαυτό τους, προκειμένου να είναι σε θέση να βοηθήσουν τους άλλους. Το να είναι κανείς αρωγός σε καταστάσεις κρίσης, σημαίνει ότι θα δεχθεί πρωτόγνωρες πιέσεις. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι είδους πιέσεις έχουν δεχθεί - ή πιστεύουν ότι θα δεχθούν - ως αρωγοί σε καταστάσεις κρίσης. Επιτρέψτε τη διεξαγωγή μιας σύντομης συζήτησης. Οι απαντήσεις τους μπορεί να περιλαμβάνουν τις πολλές ώρες εργασίας, μη υποστηρικτικούς επόπτες, μαρτυρίες θανάτου ή καταστροφής, ιστορίες πόνου και δυστυχίας καθώς και το αίσθημα της ενοχής, αν δεν ήταν σε θέση να “βοηθήσουν” ή να “ σώσουν”. Τονίστε ότι οι αρωγοί πρέπει να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες, για το τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν και να υπενθυμίζετε ότι ο ρόλος τους έγκειται στο να βοηθήσουν τους πληγέντες για να μπορέσουν οι τελευταίοι να βοηθήσουν τον εαυτό τους.

Φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας σε πρακτικό επίπεδο



Πριν:

- Είσαι έτοιμος να βοηθήσεις;

Κατά τη διάρκεια:

- Πώς μπορείς να μείνεις σωματικά και συναισθηματικά υγιής;
- Πώς μπορείς να στηρίξεις τους συναδέλφους και αυτοί εσένα;

Μετά:

- Πώς μπορείς να πάρεις τον χρόνο για να ξεκουραστείς, να ανακάμψεις και να συλλογιστείς;

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Συζήτηση σε μικρές ομάδες (5 λεπτά)

Εξηγήστε, ότι η φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας, είναι σημαντικές, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της παροχής βοήθειας σε μια κατάσταση κρίσης. Ζητήστε τους να χωριστούν σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων και να συζητήσουν πώς η κάθε ομάδα θα εφαρμόσει ατομικές και ομαδικές στρατηγικές ανατρέχοντας σε αυτά που έγραψαν στην αρχή της εκπαιδευτικής ενημέρωσης. Κάθε συμμετέχων πρέπει να αναλογιστεί ποιες στρατηγικές φροντίδας του εαυτού μας και της ομάδας, είναι οι πλέον χρήσιμες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της παροχής βοήθειας σε μια κατάσταση κρίσης.

Συγκροτείστε εκ νέου όλη την ομάδα και μοιραστείτε τις σημαντικές πληροφορίες που προέκυψαν από τις επιμέρους ομαδικές συζητήσεις για τη φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας. Δεν είναι απαραίτητο η κάθε ομάδα να μοιραστεί λεπτομέρειες της συζήτησής της με όλους, προτιμήστε να αποκτήσετε μια γενική αίσθηση της εμπειρίας των ομάδων και σημειώστε τις στρατηγικές που αναφέρθηκαν, ως κοινές, σε όλες τις ομάδες.

Ζήτα βοήθεια όταν ...

- Έχεις σκέψεις ή αναμνήσεις από την κρίση, που σε αναστατώνουν
- Αισθάνεσαι πολύ νευρικός ή εξαιρετικά λυπημένος
- Έχεις προβλήματα ύπνου
- Πίνεις πολύ αλκοόλ ή παίρνεις ουσίες για να διαχειριστείς την εμπειρία σου



Συμβουλευσου έναν επαγγελματία, αν αυτές οι δυσκολίες εξακολουθούν να εμμένουν πάνω από έναν μήνα.

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Συμβουλευστε τους συμμετέχοντες ότι είναι σημαντικό γι' αυτούς να αναζητήσουν υποστήριξη από κάποιον που εμπιστεύονται εάν, μετά από κάποιο διάστημα, συνεχίζουν να έχουν ενοχλητικές σκέψεις σχετικά με το συμβάν, αισθάνονται πολύ νευρικοί ή εξαιρετικά λυπημένοι, έχουν πρόβλημα με τον ύπνο, ή πίνουν πολύ αλκοόλ/λαμβάνουν φάρμακα. Συμβουλευστε τους να μιλήσουν με έναν επαγγελματία υγείας ή, εάν είναι υπάρχει, έναν ειδικό ψυχικής υγείας, αν αυτές οι δυσκολίες εμμένουν πάνω από έναν μήνα.

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

5 λεπτά

Καλέστε τους συμμετέχοντες να κάνουν μαζί σας μια άσκηση που μπορεί να είναι χρήσιμη στη διαχείριση του στρες. Για την προετοιμασία της άσκησης, φροντίστε οι συμμετέχοντες να κάθονται ήρεμα στις καρέκλες τους, με τα πόδια τους να ακουμπούν στο πάτωμα. Αν είναι δυνατόν, χαμηλώστε τα φώτα και προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε τυχόν θορύβους ή περιπασμούς στο χώρο. Δείτε το Παράρτημα 10 για την περιγραφή της άσκησης προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης και ένα σενάριο για να βασιστείτε.

Υποστήριξη Ομάδας

- Είναι προτιμότερο οι αρωγοί να συνδέονται με έναν οργανισμό ή ομάδα, για την εγγύηση της ασφάλειας και του καλού συντονισμού.
- Συμβουλές για την αμοιβαία υποστήριξη - «φιλική συνεργασία»:
 - Να είσαι καλός ακροατής
 - Δείξε ενδιαφέρον και κατανόηση
 - Δείξε σεβασμό
 - Μην κατηγορείς και μην κρίνεις
 - Να έχεις σαφή όρια
 - Να είσαι διαθέσιμος όταν σε χρειάζονται
- Βοήθησε τους συναδέλφους σου να ανακτήσουν τον έλεγχο και να βοηθήσουν τον εαυτό τους
- Να είσαι exέμυθος
- Δείξτε αλληλοεκτίμηση



Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Η υποστήριξη (από συναδέλφους, φίλους ή οικογένεια) είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της ευεξίας σας, ενώ εργάζεστε σε καταστάσεις κρίσης. Συνιστάται για τους αρωγούς, προκειμένου να προσφέρουν Α΄ ΒΨΥ, να το κάνουν μέσω ενός οργανισμού ή ομάδας. Έτσι, μπορείτε να είστε ασφαλείς, να εξασφαλίζεται ένας καλός συντονισμός, αλλά και αμοιβαία υποστήριξη. Ενώσω βοηθάτε σε καταστάσεις κρίσης, καλό είναι να έχετε συχνή επαφή με τους συναδέλφους σας, για να δείτε πώς αισθάνονται, και να κάνουν και αυτοί το ίδιο για εσάς. Βρείτε τρόπους για να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλο. Όταν η βοήθεια και ο ρόλος σας στην κρίση τελειώσει, βρείτε χρόνο για ξεκούραση και σκέψη. Συζητήστε για την εμπειρία σας με έναν επόπτη, συνάδελφο ή κάποιον άλλο που εμπιστεύεστε.

Αν υπάρχει χρόνος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν οποιοσδήποτε τελικές παρατηρήσεις ή ερωτήσεις έχουν σχετικά με τη φροντίδα της ομάδας και του εαυτού μας.

Αξιολόγηση και κλείσιμο (10 λεπτά)

ΟΛΟΗΜΕΡΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ ΤΕΛΙΚΟ ΤΕΣΤ

15 λεπτά

Δείτε το Παράρτημα 2 για ερωτήσεις του τεστ γνωριμίας και του τελικού τεστ. Δώστε έως και 10 λεπτά στους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το τελικό τεστ. Συλλέξτε τα συμπληρωμένα τεστ για μετέπειτα σύγκριση με τα τεστ γνωριμίας, ούτως ώστε να αξιολογηθεί η επίδραση της εκπαίδευσης στη γνώση και στην εμπιστοσύνη που έχουν οι συμμετέχοντες στο εαυτό τους προκειμένου να παρέχουν Α΄ ΒΨΥ. Μπορείτε να διατρέξετε τις σωστές απαντήσεις στις ερωτήσεις γνώσεων με όλους τους συμμετέχοντες, προκειμένου να ενισχύσετε τη γνώση τους και να αποσαφηνιστούν τυχόν παρανοήσεις.

Αξιολόγηση



- Παρακαλώ, πες...
- Τι πήγε καλά;
- Τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα;
- Τι έμαθες (ένα πράγμα) που θα χρησιμοποιήσεις στην παροχή Α΄ ΒΨΥ;

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΤΥΧΗ!!!

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο

Για το κλείσιμο της εκπαιδευτικής ενημέρωσης, βεβαιωθείτε ότι μένει χρόνος στους συμμετέχοντες για να αξιολογήσουν και να σχολιάσουν την εμπειρία τους, ώστε να μπορείτε να βελτιώσετε την εκπαιδευτική ενημέρωση στο μέλλον. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το ανώνυμο έντυπο αξιολόγησης (βλ. Παράρτημα 9). Επιπλέον, δώστε χρόνο και για προφορική αξιολόγηση.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κρίνουν με ειλικρίνεια την εκπαιδευτική ενημέρωση- τόσο τι πήγε καλά όσο και τι θα μπορούσε να πάει καλύτερα - και να αναφέρουν κάτι που έμαθαν και θα εφαρμόσουν κατά την παροχή Α΄ ΒΨΥ.

Επαινέστε τους για τη συμμετοχή τους και τη σκληρή δουλειά τους κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής ενημέρωσης. Κατά περίπτωση, μπορείτε να διοργανώσετε μια μικρή τελετή λήξης ή γιορτή.

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Παράρτημα 1: Οδηγός τσέπης Α΄ ΒΨΥ

Παράρτημα 2: Τεστ γνωριμίας και τελικό τεστ-Προαιρετικά (για ολοήμερες εκπαιδευτικές ενημερώσεις)

Παράρτημα 3: Οδηγίες Προσομοίωσης

Παράρτημα 4: Οδηγίες Υποθετικών Σεναρίων

Παράρτημα 5: Οδηγίες Επικοινωνιακής Άσκησης

Παράρτημα 6: Ενημερωτικό φυλλάδιο Καλής Επικοινωνίας

Παράρτημα 7: Πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά

Παράρτημα 8: Οδηγίες Ασκήσεων για ευάλωτες περιπτώσεις ατόμων

Παράρτημα 9: Έντυπο Αξιολόγησης

Παράρτημα 10: Σύντομη Άσκηση Χαλάρωσης για φροντίδα του εαυτού μας
(για ολοήμερες εκπαιδευτικές ενημερώσεις)

Παράρτημα 11: Πρόγραμμα ολοήμερης εκπαιδευτικής ενημέρωσης

Παράρτημα 1: Οδηγός τσέπης Α΄ ΒΨΥ

Διανέμετε τον δισέλιδο οδηγό τσέπης των Α΄ ΒΨΥ στην τοπική γλώσσα των συμμετεχόντων. Ο οδηγός τσέπης των Α΄ ΒΨΥ βρίσκεται και στο τέλος του εντύπου *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο* (Σημείωση: ελέγξτε αν ο οδηγός είναι ήδη διαθέσιμος στην τοπική γλώσσα στην ιστοσελίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Εάν δεν είναι διαθέσιμος στην τοπική γλώσσα, μεταφράστε αυτό το φυλλάδιο για τους συμμετέχοντες.)

Οδηγός Παροχής Πρώτων Βοηθειών σε ζητήματα Ψυχικής Υγείας

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ Α΄ΒΨΥ?

Οι πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας (Α΄ ΒΨΥ) περιγράφονται ως μια ανθρώπινη, ενθαρρυντική ανταπόκριση σε έναν συνάνθρωπο που υποφέρει και που μπορεί να χρειάζεται στήριξη.



Παροχή Πρώτων Βοηθειών σε ζητήματα Ψυχικής Υγείας με υπεύθυνο τρόπο σημαίνει να:

1. Σέβετε την ασφάλεια, την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα.
2. Προσαρμόζετε τις δράσεις σας λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό πλαίσιο των ατόμων.
3. Ενημερώνετε σχετικά με άλλα μέτρα έκτακτης ανάγκης σε επείγουσες καταστάσεις.
4. Φροντίζετε τον εαυτό σας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

- » Ενημερώσου για το έκτακτο γεγονός.
- » Ενημερώσου για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τα υποστηρικτικά δίκτυα.
- » Ενημερώσου για θέματα προστασίας και ασφάλειας.

ΑΡΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ Α΄ΒΨΥ:

ΑΡΧΗ

ΔΡΑΣΗ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕ

- » Κάνε έλεγχο ασφάλειας.
- » Παρατήρησε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες.
- » Παρατήρησε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.



ΑΚΟΥ

- » Προσέγγισε άτομα που μπορεί να χρειάζονται στήριξη.
- » Ρώτα για τις ανάγκες και τις ανησυχίες τους.
- » Άκου και βοήθησε για να αισθανθούν ηρεμία.
- » Βοήθησε με την κάλυψη των βασικών αναγκών και την πρόσβαση σε υπηρεσίες.



ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΕ

- » Βοήθησε στη διαχείριση προβλημάτων.
- » Ενημέρωσε.
- » Βοήθησε για τη σύνδεση με τα προσφιλή πρόσωπα και τις υπηρεσίες/πρωτοβουλίες κοινωνικής υποστήριξης.



ΗΘΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ:

Οι ηθικές επιταγές και απαγορεύσεις παρέχονται ως οδηγός για την αποτροπή της πρόκλησης περαιτέρω βλάβης στα άτομα που βοηθάτε, για να παρέχετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα και για να ενεργείτε με βάση μόνο το βέλτιστο συμφέρον τους. Παρέχετε βοήθεια με τον πιο κατάλληλο και επαρκή τρόπο ανάλογα με το προφίλ των ανθρώπων που υποστηρίζετε. Ας αναλογιστείτε τι σημαίνει αυτός ο οδηγός δεοντολογίας με βάση το δικό σας πολιτισμικό πλαίσιο.

Τι να προσέχετε

- » Να είστε ειλικρινείς και αξιόπιστοι.
- » Να σέβετε το δικαίωμα καθενός να λαμβάνει αποφάσεις για θέματα που τον αφορούν.
- » Να λαμβάνετε υπόψη και να παραμερίζετε τυχόν προκαταλήψεις και μεροληψίες σας.
- » Να ξεκαθαρίζετε σε αυτούς που έχουν υποστεί βλάβη ότι, ακόμα και αν αρνηθούν τώρα τη βοήθεια που τους προσφέρεται, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτή στο μέλλον.
- » Να σέβετε την ιδιωτικότητα και να διατηρείτε εμπιστευτική την ιστορία του κάθε ατόμου, εάν το κρίνετε σκόπιμο.
- » Να συμπεριφέρεστε καταλλήλως, λαμβάνοντας υπόψη την κουλτούρα, την ηλικία και το φύλο του κάθε ατόμου.

Τι να αποφεύγετε

- » Να εκμεταλλεύεστε τη θέση σας ως αρωγοί.
- » Να ζητήσετε χρήματα ή χάρες για να βοηθήσετε.
- » Να δίνετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε και ανακριβείς πληροφορίες.
- » Να υπερβάλλετε σχετικά με τις ικανότητές σας.
- » Να εξαναγκάζετε τους άλλους να δεχθούν βοήθεια, να γίνεστε πιεστικοί ή αδιάκριτοι
- » Να πιέζετε τα άτομα να διηγηθούν την ιστορία τους.
- » Να κοινοποιείτε τις ιστορίες τους σε άλλους.
- » Να κρίνετε κάποιον για τις πράξεις ή τα συναισθήματά του.

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ Α΄ΒΨΥ:

Ενδέχεται να υπάρχουν περιπτώσεις ατόμων που χρήζουν πιο εξειδικευμένης υποστήριξης, πέραν των Α΄ ΒΨΥ. Να γνωρίζετε τις δυνατότητές σας, και να ζητάτε βοήθεια από άλλους, που μπορούν να παρέχουν ιατρική ή άλλη βοήθεια, για να σώσουν ζωές.

ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΑΜΕΣΑ ΠΙΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

- » Άτομα με σοβαρούς τραυματισμούς, που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους και χρήζουν επείγουσας ιατρικής περίθαλψης
- » Άτομα με τέτοιο βαθμό αναστάτωσης που δεν είναι σε θέση να φροντίσουν τον εαυτό τους ή τα παιδιά τους
- » Άτομα που ενδέχεται να βλάψουν τον εαυτό τους
- » Άτομα που ενδέχεται να βλάψουν ή να θέσουν σε κίνδυνο άλλους

Παράρτημα 2: Προαιρετικά τεστ (γνωριμίας και τελικό) (για ολοήμερες εκπαιδεύσεις)

Εκπαιδευτική Ενημέρωση Πρώτων Βοηθειών Ψυχικής Υγείας (Α΄ ΒΨΥ)

Τεστ γνωριμίας και τελικό τεστ

Ημερομηνία: _____

Μην γράψετε το όνομά σας:

Παρακαλώ κυκλώστε τον αριθμό που αντιστοιχεί στο πώς εσείς βαθμολογείτε:	Πολύ χαμηλά	Χαμηλά	Μέτρια	Υψηλά	Πολύ υψηλά
1. Την ικανότητά σας να στηρίζετε τα άτομα που έχουν βιώσει καταστροφές ή άλλα, ιδιαίτερος ψυχοπιεστικά γεγονότα	1	2	3	4	5
2. Την ικανότητά σας να προετοιμάζεστε και να προσεγγίζετε μια κατάσταση κρίσης με ασφάλεια	1	2	3	4	5
3. Την ικανότητά σας να αναγνωρίζετε άτομα σε ψυχική δυσφορία, που μπορεί να χρειάζονται στήριξη	1	2	3	4	5
4. Τη γνώση σας για το τι λέτε και κάνετε, για να είστε βοηθητικοί για κάποιον που βιώνει ψυχική δυσφορία	1	2	3	4	5
5. Την ικανότητά σας να ακούτε με υποστηρικτικό τρόπο, σύμφωνα με το εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο	1	2	3	4	5
6. Την ικανότητά σας να συνδέετε τους πληγέντες με τις αναγκαίες υπηρεσίες, πληροφορίες και τα αγαπημένα τους πρόσωπα	1	2	3	4	5
7. Την ικανότητά σας να αναγνωρίζετε και να βοηθάτε εκείνους που ενδεχομένως χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής	1	2	3	4	5
8. Τη γνώση σας για το τι λέτε και κάνετε, όταν βοηθάτε άτομα που έχουν βιώσει μια κρίση (κατά τρόπο ώστε να μην προκαλείτε περαιτέρω βλάβη).	1	2	3	4	5
9. Την ικανότητά σας να φροντίζετε τον εαυτό σας και να στηρίζετε τα μέλη της ομάδας σας, όταν βοηθάτε άτομα που έχουν βιώσει μια κρίση	1	2	3	4	5

Παρακαλώ επιλέξτε την πιο σωστή απάντηση (ναι-όχι) για κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις...

Ποιο από τα παρακάτω ισχύει για όσους έχουν βιώσει καταστάσεις κρίσεις;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Οι περισσότεροι αναπτύσσουν ψυχική διαταραχή.		
2. Οι περισσότεροι χρίζουν εξειδικευμένων υπηρεσιών ψυχικής υγείας.		
3. Οι περισσότεροι ανακάμπτουν χρησιμοποιώντας τα δικά τους στηρίγματα και μέσα.		
Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να είναι βοηθητικό για όσους έχουν βιώσει ακραία τραυματικά γεγονότα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Να τους ζητήσετε να σας αφηγηθούν μερικές από τις λεπτομέρειες της τραυματικής εμπειρίας τους.		
5. Να πάρετε τον χρόνο που χρειάζεστε για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προσεγγίσετε τον τόπο όπου μαίνεται μια κρίση, ακόμη και αν πρέπει να δράσετε άμεσα.		
6. Να αφηγηθείτε την ιστορία κάποιου άλλου, που μόλις βοηθήσατε, για να ξέρουν πως δεν είναι μόνοι.		
7. Να τους δώσετε οποιαδήποτε διαβεβαίωση αρκεί να αισθανθούν καλύτερα (π.χ., <i>το σπίτι σας θα ξαναφτιαχτεί σύντομα</i>).		
8. Να λέτε μόνο πράγματα για τα οποία είστε σίγουροι (π.χ. σχετικά με την κατάσταση ή τις υπηρεσίες), και να μην επινοείτε πληροφορίες, για όσα δεν γνωρίζετε.		
9. Να κρίνετε τις ενέργειες και τη συμπεριφορά τους (π.χ. <i>θα έπρεπε να έχεις πει/κάνει αυτό, ή το άλλο...</i>), για να μην κάνουν το ίδιο λάθος την επόμενη φορά.		
10. Να μάθετε περισσότερα για την κατάσταση και τις διαθέσιμες υπηρεσίες, ώστε να μπορείτε να βοηθήσετε τα άτομα να καλύψουν τις ανάγκες τους.		
11. Να λέτε σε ένα άτομο που έχει πληγεί, πώς πρέπει να αισθάνεται (π.χ. <i>θα πρέπει να αισθάνεσαι τυχερός, τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι χειρότερα</i>).		
12. Να τους ρωτήσετε για τις ανησυχίες τους, ακόμα και όταν νομίζετε ότι γνωρίζετε τι τους απασχολεί.		
13. Να μεριμνήσετε ώστε τα παιδιά να είναι μαζί με υποστηρικτικούς φροντιστές.		
Από τη σκοπιά του ατόμου που παρέχει βοήθεια σε άλλους, θα πρέπει να...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
14. επικεντρωθείτε μόνο σε αυτούς που βοηθάτε και να προσπαθήσετε να ξεχάσετε τις δικές σας ανάγκες μέχρι να παρέλθει η κρίση		
15. φροντίζετε τον εαυτό σας, κάνοντας διαλείμματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα, μιλώντας για την εμπειρία σας ως αρωγός με κάποιον που εμπιστεύεστε.		

Απαντήσεις για το τεστ γνωριμίας και το τελικό τεστ (για τους συντονιστές)

1. Όχι

2. Όχι

3. Ναι

4. Όχι

5. Ναι

6. Όχι

7. Όχι

8. Ναι

9. Όχι

10. Ναι

11. Όχι

12. Ναι

13. Ναι

14. Όχι

15. Ναι

Παράρτημα 3: Οδηγίες Προσομοίωσης

Ομάδα 1: Οι πληγέντες

Ένας μεγάλος σεισμός πλήττει το κέντρο της πόλης, στο μέσο μιας εργάσιμης ημέρας. Κτίρια έχουν καταρρεύσει, υπάρχει εκτεταμένη καταστροφή και βρίσκεστε μεταξύ των πολλών ατόμων που επλήγησαν. Η ομάδα σας αποτελείται από διαφορετικά μεταξύ τους άτομα (νέοι και γέροι, άνδρες και γυναίκες) που διασώθηκαν και τώρα βρίσκεστε σε ασφαλές μέρος. Έχετε πληγεί με διάφορους τρόπους και βιώνετε δυσφορία, αλλά κανένας από εσάς δεν φέρει τραύματα απειλητικά για τη ζωή του. Παρακαλώ επιλέξτε έναν ρόλο από την κατάλογο που ακολουθεί ή δημιουργήστε έναν δικό σας ρόλο. Ορίστε τη θέση σας στη «σκηνή» και «μείνετε» στον ρόλο σας καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της προσομοίωσης (περίπου 5 λεπτά). Προσπαθήστε να μην γελάσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κάποια στιγμή, κάποια άτομα θα φτάσουν για να σας στηρίξουν.

Ρόλοι:

- » Ασυνόδευτο παιδί - μόνο και φοβισμένο, περίπου 10 ετών
- » Έγκυος γυναίκα με ένα παιδί
- » Άτομο σε έντονη δυσφορία, που δεν φέρει τραύματα, του οποίου η οικογένεια έχει χαθεί στην καταστροφή
- » Άτομο σε κατάσταση σοκ, που δεν μπορεί να μιλήσει
- » Άτομο με τραύματα μη απειλητικά για τη ζωή του
- » Νευρικό άτομο που αρχίζει να αναστατώνει και τους άλλους
- » Άτομο σχετικά ήρεμο, που είναι σε θέση να δώσει μία περιγραφή του τι συνέβη
- » Ευπαθής ηλικιωμένος



Οδηγίες ομάδας 2: οι αρωγοί

Μαθαίνετε ότι ένας μεγάλος σεισμός έπληξε την πόλη, στο μέσο μιας εργάσιμης ημέρας. Οι πληγέντες είναι πολλοί και κτίρια έχουν καταρρεύσει. Εσείς και οι συνάδελφοί σας αισθανθήκατε τη δόνηση, αλλά είστε εντάξει. Η έκταση της ζημιάς είναι άγνωστη. Έχετε κληθεί να βοηθήσετε επιζώντες που έχουν μεταφερθεί σε ασφαλές μέρος και έχουν πληγεί με διάφορους τρόπους. Θα έχετε 5 λεπτά για να δείξετε πώς θα παρέχετε Α΄ ΒΨΥ (κανείς από τους πληγέντες, που θα συναντήσετε δεν φέρει τραύματα απειλητικά για τη ζωή του).

Πάρτε μερικά λεπτά για να αποφασίσετε πώς θα προετοιμαστείτε για να προσεγγίσετε την κατάσταση. Μπορείτε να αναλάβετε διαφορετικούς ρόλους ως αρωγός ή μπορείτε να μείνετε στο ρόλο που συνήθως αναλαμβάνετε κατά την παροχή βοήθειας σε καταστάσεις κρίσης (αν αυτό είναι μέρος της δουλειάς σας). Προσπαθήστε να μην γελάσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης. Όταν δοθεί το σήμα, μπορείτε να εισέλθετε στη «σκηνή».

Παράρτημα 4: Οδηγίες Υποθετικού Σεναρίου

Υποθετικό Σενάριο Α΄ ΒΨΥ 1 : Φυσική καταστροφή

Μαθαίνετε ότι ένας μεγάλος σεισμός έπληξε την πόλη, στο μέσο μιας εργάσιμης ημέρας. Οι πληγέντες είναι πολλοί και κτίρια έχουν καταρρεύσει. Εσείς και οι συναδέλφοί σας αισθανθήκατε τη δόνηση, αλλά είστε εντάξει. Η έκταση της ζημιάς είναι άγνωστη. Ο οργανισμός στον οποίο εργάζεστε, ζήτησε από εσάς και τους συναδέλφους σας, να βοηθήσετε τους διασωθέντες και να υποστηρίξετε τυχόν σοβαρά πληγέντες, που συναντάτε.

Καθώς ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ για να βοηθήσετε, θέστε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- » Είμαι έτοιμος να βοηθήσω;
- » Τι πληροφορίες έχω σχετικά με την κατάσταση της κρίσης;
- » Θα ταξιδέψω μόνος ή μαζί με συναδέλφους;

Καθώς κινείστε προς την πόλη, τι θα πρέπει να ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ;

- » Ποιες είναι οι διαθέσιμες υπηρεσίες και τα δίκτυα υποστήριξης;
- » Πού μπορώ να παρέχω Α΄ ΒΨΥ με ασφάλεια;

Καθώς πλησιάζετε τα άτομα, πώς μπορείτε να ΑΚΟΥΣΕΤΕ, με τον καλύτερο τρόπο, τις ανησυχίες τους και να τα καθουσιάσετε;

- » Πώς μπορείτε να βοηθήσετε αυτούς που βιώνουν ψυχική δυσφορία να αισθανθούν ηρεμία;

Τι μπορείτε να κάνετε για να διασυνδέσετε τα άτομα αυτά με πληροφορίες, υπηρεσίες και τους αγαπημένους τους;

- » Ποιες προκλήσεις ενδέχεται να αντιμετωπίσετε στην προσπάθειά σας να διασυνδέσετε;

✂ -----

Υποθετικό Σενάριο 1: Παιχνίδι Ρόλων

Σκεφτείτε πώς θα προσεγγίσετε άτομα που έχουν πληγεί για να τους προσφέρετε βοήθεια, σύμφωνα με τις αρχές των Α΄ ΒΨΥ Προετοιμάσου... Παρατήρησε, Άκου και Διασυνδέσε. Ειδικότερα, συζητήστε και προετοιμάστε το παρακάτω παιχνίδι ρόλων.

Σημείωση: Αυτές οι οδηγίες του παιχνιδιού ρόλων παρέχουν καθοδήγηση για τους κύριους χαρακτήρες στο παιχνίδι ρόλων. Κάθε ομάδα είναι ελεύθερη να αποφασίσει πώς θέλει να προσεγγίσει το σενάριο της, π.χ., ποιος θα υποδυθεί το ρόλο, αν θα επιλέξει να έχει έναν ή περισσότερους αρωγούς, και ούτω καθεξής.

Οδηγίες για τον/τους αρωγό/ους

- » Συναντάτε μια γυναίκα, που στέκεται έξω από τα συντρίμια ενός κτιρίου που έχει καταρρεύσει. Κλαίει και τρέμει, αν και φαίνεται να μην έχει σωματικά τραύματα. Προσφέρετέ της Α΄ ΒΨΥ και παρουσιάστε πώς θα την πλησιάσετε για να την ακούσετε και να την βοηθήσετε να ηρεμήσει.

Οδηγίες προς τον διασωθέντα:

- » *Είστε μια γυναίκα που είδε το κτίριο να πέφτει κατά τη διάρκεια του σεισμού. Οι συναδέλφοί σας ήταν μέσα και είστε πολύ αναστατωμένη και σοκαρισμένη, κλαίτε και τρέμετε. Δεν είστε σίγουρη για το τι έχει συμβεί ή τι πρέπει να κάνετε*

Υποθετικό Σενάριο Α΄ ΒΨΥ 2: Βία και εκτόπιση

Πρόσφυγες μεταφέρονται σε έναν νέο τόπο με φορτηγά και τους ενημερώνουν ότι θα πρέπει να ζήσουν εκεί. Μετακινήθηκαν λόγω του πολέμου που ξέσπασε στην περιοχή όπου έμεναν προηγουμένως. Καθώς κατεβαίνουν από τα φορτηγά, ορισμένοι από αυτούς κλαίνε, κάποιιοι φαίνονται πολύ φοβισμένοι, κάποιιοι φαίνονται αποπροσανατολισμένοι, ενώ άλλοι αναστενάζουν με ανακούφιση. Οι περισσότεροι φοβούνται και έχουν αμφιβολίες γι' αυτόν τον νέο τόπο, και δεν έχουν ιδέα πού θα κοιμηθούν, θα φάνε ή θα λάβουν υγειονομική περίθαλψη. Μερικοί φαίνονται φοβισμένοι, όταν ακούν κάποιον δυνατό θόρυβο, διότι νομίζουν ότι πρόκειται ξανά για πυροβολισμούς. Είστε εθελοντής σε μία οργάνωση, η οποία διανέμει τρόφιμα, και έχετε κληθεί για να παρέχετε Α΄ ΒΨΥ στους σταθμούς διανομής.

Καθώς προετοιμάζεστε για να βοηθήσετε, σκεφτείτε:

- » Ποιο είναι το υπόβαθρο των ατόμων που θα βοηθήσετε;
- » Ποιες υπηρεσίες παρέχονται στον τόπο που εγκαταστάθηκαν τώρα οι πρόσφυγες, και πώς μπορείτε να συντονιστείτε με άλλους αρωγούς;

Καθώς συναντάτε την ομάδα των προσφύγων, ποιο είναι το πιο σημαντικό που πρέπει να ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ;

- » Ποιες διαφορετικές αντιδράσεις παρατηρείτε μεταξύ των προσφύγων;

Καθώς έρχεστε σε επαφή με την ομάδα των προσφύγων, πώς μπορείτε να ακούσετε καλύτερα τις ανησυχίες τους και να τους καθησυχάσετε;

- » Τα άτομα που υπέστησαν βία ή έγιναν μάρτυρες βίαιων περιστατικών, μπορεί να είναι πολύ φοβισμένα και να αισθάνονται ανασφάλεια. Πώς μπορείτε να τα υποστηρίξετε και να βοηθήσετε να αισθανθούν ηρεμία;
- » Πώς μπορείτε να πληροφορηθείτε για τις ανάγκες και τις ανησυχίες των ατόμων, που μπορεί να χρήζουν ειδικής βοήθειας, όπως οι γυναίκες;

Τι μπορείτε να κάνετε για να διασυνδέσετε τα άτομα με πληροφορίες, τους αγαπημένους τους και υπηρεσίες;

- » Ποιες προκλήσεις ενδέχεται να αντιμετωπίσετε στην προσπάθεια σας να διασυνδέσετε;

✂ -----

Υποθετικό Σενάριο 2: Παιχνίδι Ρόλων

Σκεφτείτε πώς θα προσεγγίσετε άτομα που έχουν πληγεί για να τους προσφέρετε βοήθεια, σύμφωνα με τις αρχές των Α΄ ΒΨΥ Προετοιμάσου ... Παρατήρησε, Άκου και Διασυνδέσε. Ειδικότερα, συζητήστε και προετοιμάστε το παρακάτω παιχνίδι ρόλων.

Σημείωση: Αυτές οι οδηγίες του παιχνιδιού ρόλων παρέχουν καθοδήγηση για τους κύριους χαρακτήρες στο παιχνίδι ρόλων. Κάθε ομάδα είναι ελεύθερη να αποφασίσει πώς θέλει να προσεγγίσει το σενάριό της, π.χ., ποιος θα εκτελέσει τον ρόλο, αν θα επιλέξει να έχει έναν ή περισσότερους αρωγούς, και ούτω καθεξής.

Οδηγίες για τον/τους αρωγό/ούς:

- » Στην άκρη της ομάδας των προσφύγων, παρατηρείτε ένα αγόρι περίπου 10 ετών να στέκεται μόνο του, που δείχνει πολύ φοβισμένο. Δείξτε πώς θα το προσεγγίσετε και πώς θα του προσφέρετε Α΄ ΒΨΥ.

Οδηγίες για το παιδί:

- » Εσύ και η μεγαλύτερη αδελφή σου διαφύγατε από το χωριό σας, όταν ακούσατε πυροβολισμούς και καθήκατε με τους γονείς σας. Χωρίστηκες από την αδελφή σου, όταν μπήκατε στα φορτηγά. Διψάς, είσαι κουρασμένος και φοβάσαι.

Υποθετικό Σενάριο Α΄ ΒΨΥ 3: Ατύχημα

Εσείς και οι συνάδελφοί σας ταξιδεύετε σε έναν πολυσύχναστο επαρχιακό δρόμο, σε κάποιο ασφαλές μέρος της χώρας, όταν μπροστά σας βλέπετε ένα ατύχημα. Φαίνεται ότι ένας άνθρωπος, που διέσχιζε τον δρόμο με τη σύζυγό του και την κόρη του, χτυπήθηκε από διερχόμενο αυτοκίνητο. Ο άνδρας είναι ξαπλωμένος στο έδαφος, αιμορραγεί και δεν κινείται. Η σύζυγος και η κόρη του είναι κοντά του. Η σύζυγός του κλαίει και τρέμει ενώ η κόρη του στέκεται ακίνητη και σιωπηλή. Κάποιοι χωρικοί συγκεντρώνονται στον δρόμο, κοντά στον τόπο του ατυχήματος.

Θα πρέπει να αντιδράσετε γρήγορα σε αυτή την κατάσταση, αλλά μείνετε ήρεμοι για λίγο και σκεφτείτε τα ακόλουθα:

- » Τι πρέπει να γίνει επείγοντως;
- » Πώς μπορείτε να παραμείνετε ασφαλείς και να μεριμνήσετε για την ασφάλεια των πληγέντων;

Καθώς προσεγγίζετε τους εμπλεκόμενους στο ατύχημα, τι είναι σημαντικό να ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ;

- » Ποιος χρειάζεται βοήθεια; Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει;

Καθώς έρχεστε σε επαφή με τους εμπλεκόμενους στο ατύχημα, πώς μπορείτε να τους ΑΚΟΥΣΕΤΕ καλύτερα και να τους βοηθήσετε να νιώσουν καλύτερα;

- » Πώς μπορείτε να βοηθήσετε τη μητέρα να φροντίσει για την κόρη της;

Τι μπορείτε να κάνετε για να διασυνδέσετε τα άτομα με πληροφορίες και υποστήριξη σε πρακτικό επίπεδο;

- » Πώς μπορείτε να βοηθήσετε, ώστε να παραμείνει η πληγείσα οικογένεια μαζί;

✂ -----

Υποθετικό Σενάριο 3: Παιχνίδι Ρόλων

Σκεφτείτε πώς θα προσεγγίσετε άτομα που έχουν πληγεί για να τους προσφέρετε βοήθεια, σύμφωνα με τις αρχές των Α΄ ΒΨΥ Προετοιμάσου ... Παρατήρησε, Άκου και Διασυνδέσε. Ειδικότερα, συζητήστε και προετοιμάστε το παρακάτω παιχνίδι ρόλων.

Σημείωση: Αυτές οι οδηγίες του παιχνιδιού ρόλων παρέχουν καθοδήγηση για τους κύριους χαρακτήρες στο παιχνίδι ρόλων. Κάθε ομάδα είναι ελεύθερη να αποφασίσει πώς θέλει να προσεγγίσει το σενάριό της, π.χ., ποιος θα υποδυθεί το ρόλο, αν θα επιλέξει να έχει έναν ή περισσότερους αρωγούς, και ούτω καθεξής.

Οδηγίες για τον/τους αρωγό/ούς:

- » Έχετε ρίξει μια γρήγορη ματιά στον τόπο του ατυχήματος, για να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να προσεγγίσετε τον τόπο με ασφάλεια. Στον τραυματισμένο άνδρα έχει προσφερθεί η κατάλληλη φροντίδα. Η γυναίκα εξακολουθεί να βρίσκεται σε έντονη δυσφορία και η κόρη εξακολουθεί να στέκεται κοντά, σιωπηλή και αποτραβηγμένη. Δείξτε πώς θα βοηθήσετε τη μητέρα και την κόρη της και θα τις διασυνδέσετε με πληροφορίες και τους αγαπημένους τους.

Οδηγίες για τη μητέρα και την κόρη:

- » Μητέρα - το μόνο που σκέφτεστε είναι ο τραυματίας σύζυγός σας και είστε πολύ στενοχωρημένη. Αισθάνεστε συννιτριμμένη και δεν ξέρετε τι να κάνετε με αυτή την κατάσταση.
- » Κόρη - είστε φοβισμένη και σε σύγχυση, λόγω του συμβάντος. Η μητέρα σας είναι πολύ αναστατωμένη και δεν είστε βέβαιη πώς να ζητήσετε βοήθεια ή να την καθησυχάσετε.

Παράρτημα 5: Οδηγίες Επικοινωνιακής Άσκησης

Οι ακόλουθες οδηγίες μπορούν να διανεμηθούν στους συμμετέχοντες που αναλαμβάνουν το ρόλο του αρωγού στην άσκηση *κακής επικοινωνίας*. Ετοιμάστε τις οδηγίες εκτυπώνοντάς τις και κόβοντας πάνω στη γραμμή έτσι, ώστε κάθε αρωγός να λάβει μια οδηγία. Ίσως χρειαστεί να εκτυπώσετε περισσότερα αντίγραφα, αν οι συμμετέχοντες είναι πολλοί. Υπενθυμίστε στους αρωγούς να μην αποκαλύψουν τις οδηγίες τους στο άτομο που υποδύεται αυτόν που έχει πληγεί.



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Κοιτάτε γύρω γύρω στο δωμάτιο και δείχνετε αφηρημένος

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς.



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Διακόπτετε και εμποδίζετε το άτομο να σας αφηγηθεί την ιστορία του

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς.



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Αλλάζετε συχνά θέμα

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Μιλάτε ή στέλνετε μηνύματα στο κινητό σε κάποιον άλλο.

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Δώστε συμβουλές χωρίς να σας ζητηθεί

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Πιέστε το άτομο να σας αφηγηθεί την ιστορία του (ευαίσθητες/προσωπικές, δυσάρεστες λεπτομέρειες)

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Κρίνετε το άτομο (*Δεν έπρεπε να είχες πει/κάνει...*)

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Χρησιμοποιήστε ιδιαίτερος «τεχνικούς» όρους

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Μιλάτε για δικά σας προβλήματα/εξιστορείτε στο άτομο τα προβλήματα ενός άλλου

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Άσκηση κακής επικοινωνίας – Αρωγός

Καθώς το άτομο που έχει πληγεί σας μιλάει και σας αφηγείται την ιστορία του, κάντε το ακόλουθο.

- » Δώστε ψεύτικες υποσχέσεις/διαβεβαιώσεις

Μείνετε πιστοί στον ρόλο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ακόμα και αν στην πραγματικότητα δεν θα αντιδρούσατε κατ' αυτόν τον τρόπο. Είναι μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς



Παράρτημα 6: Ενημερωτικό Φυλλάδιο Καλής Επικοινωνίας

Αυτές οι πληροφορίες μπορούν επίσης να βρεθούν στην ενότητα 3.1 του εντύπου *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*. Μεταφράστε αυτό το φυλλάδιο στην τοπική γλώσσα των συντονιστών, αν είναι απαραίτητο.

ΤΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ και ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ✓

- » Προσπαθήστε να βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να μιλήσετε και να ελαχιστοποιηθούν οι εξωτερικοί περισπασμοί.
- » Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα. Διατηρήστε την ιστορία του ατόμου εμπιστευτική, εάν το κρίνετε σκόπιμο.
- » Μείνετε κοντά στο άτομο, αλλά να διατηρείτε την κατάλληλη απόσταση ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και την κουλτούρα του.
- » Δείχνετε ότι ακούτε, για παράδειγμα, κάνετε νεύμα με το κεφάλι σας και επιβεβαιώνετε την προσοχή σας με τον ήχο “μμ”.
- » Να είστε υπομονετικοί και ήρεμοι.
- » Να παρέχετε βάσιμες πληροφορίες, ΑΝ τις έχετε. Να είστε ειλικρινείς σχετικά με το τι γνωρίζετε και τι όχι. «Δεν γνωρίζω, αλλά θα προσπαθήσω να το μάθω αυτό για σένα».
- » Δίνετε πληροφορίες με έναν τρόπο που το άτομο μπορεί να καταλάβει – μιλάτε απλά.
- » Αναγνωρίστε πώς αισθάνονται, και τις τυχόν απώλειες ή σημαντικά γεγονότα που μοιράζονται μαζί σας, όπως η απώλεια του σπιτιού ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. «Λυπάμαι πολύ...» «Μπορώ να φανταστώ, πως αυτό είναι πολύ λυπηρό για σας.»
- » Αναγνωρίστε τις δυνάμεις των ατόμων και τους τρόπους με τους οποίους έχουν βοηθήσει τον εαυτό τους.
- » Δώστε χώρο στη σιωπή.

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΕΙΤΕ και ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ✗

- » Μην πνέζετε κάποιον να πει την ιστορία του
- » Μην διακόπτετε ή βιάζετε κάποιον να πει την ιστορία του (για παράδειγμα, δεν κοιτάμε το ρολόι μας ή δεν μιλάμε πάρα πολύ γρήγορα).
- » Μην αγγίζετε το άτομο, αν δεν είστε βέβαιοι ότι αρμόζει στην περίπτωση.
- » Μην κρίνετε αυτό που έχουν ή δεν έχουν κάνει, ή το πώς αισθάνονται. Μην πείτε ... «Δεν θα πρέπει να αισθάνεσαι με αυτόν τον τρόπο» ή «Θα πρέπει να αισθάνεσαι τυχερός που επέζησες»
- » Μην επινοείτε πράγματα που δεν γνωρίζετε.
- » Μην χρησιμοποιείτε ιδιαίτερος τεχνικούς όρους
- » Μην διηγηθείτε την ιστορία άλλου ατόμου
- » Μην μιλάτε για τα δικά σας προβλήματα.
- » Μην δίνετε ψεύτικες υποσχέσεις ή ψευδείς διαβεβαιώσεις.
- » Μην σκέφτεστε και ενεργείτε να πρέπει να λύσετε όλα τα προβλήματα του ατόμου ανι' αυτού.
- » Μην στερήσετε στο άτομο τη δύναμη ή την αίσθησή του να είναι σε θέση να φροντίσει τον εαυτό του
- » Μην κάνετε αρνητικούς χαρακτηρισμούς (για παράδειγμα, μην τους αποκαλέσετε «τρελούς» ή «παλαβούς»).

Παράρτημα 7: Πράγματα που μπορούν να κάνουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα παιδιά

Αυτές οι πληροφορίες μπορούν επίσης να βρεθούν στην ενότητα 3.5 του εντύπου *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο*. Μεταφράστε αυτό το φυλλάδιο στην τοπική γλώσσα των συντονιστών, αν είναι απαραίτητο.

ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Βρέφη:**
- » Διατηρήστε τα ζεστά και ασφαλή.
 - » Κρατήστε τα μακριά από δυνατούς θορύβους και το χάος.
 - » Δώστε τους αγκαλιές και χάρδια.
 - » Ταΐστε τα και βάλτε τα για ύπνο τακτικά, εάν είναι εφικτό.
 - » Μιλήστε τους με ήρεμη και απαλή φωνή.



- Μικρά παιδιά:**
- » Δώστε τους επιπλέον χρόνο και προσοχή.
 - » Υπενθυμίζετε τους συχνά ότι είναι ασφαλή.
 - » Εξηγήστε τους ότι δεν ευθύνονται για τα δυσάρεστα πράγματα που συνέβησαν.
 - » Αποφύγετε την απομάκρυνση των μικρών παιδιών από τους φροντιστές, τους αδελφούς και τις αδελφές, και τους αγαπημένους τους.
 - » Σεβαστείτε τις συνήθειες και το πρόγραμμά τους, όσο το δυνατόν περισσότερο.
 - » Δώστε απλές απαντήσεις για το τι συνέβη, χωρίς λεπτομέρειες που τρομάζουν.
 - » Αφήστε τα να μείνουν κοντά σας, αν είναι φοβισμένα.
 - » Να είστε υπομονετικοί με τα παιδιά που ξεκινούν να παρουσιάζουν συμπεριφορές που είχαν όταν ήταν μικρότερα, όπως το πιπίλισμα του αντίχειρά τους ή το βρέξιμο του κρεβατιού.
 - » Παρέχετε τη δυνατότητα να παίξουν και να χαλαρώσουν, αν είναι εφικτό.



- Μεγαλύτερα παιδιά και έφηβοι:**
- » Δώστε τους τον χρόνο και την προσοχή σας.
 - » Βοηθήστε τους να ακολουθήσουν τις συνήθειές τους.
 - » Δώστε στοιχεία για το τι συνέβη και εξηγήστε τι συμβαίνει τώρα.
 - » Επιτρέψτε τους να είναι στεναχωρημένοι. Μην περιμένετε να είναι σκληροί.
 - » Ακούστε τις σκέψεις και τους φόβους τους, χωρίς να είστε επικριτικοί.
 - » Ορίστε σαφείς κανόνες και προσδοκίες.
 - » Ρωτήστε τους για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν, στηρίξτε τους και συζητήστε ποιος είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος για να μην υποστούν ζημιά.
 - » Ενθαρρύνετε τους και δώστε τους ευκαιρίες, για να φανούν χρήσιμοι.



Παράρτημα 8: Οδηγίες Ασκήσεων για ευάλωτες περιπτώσεις ατόμων

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα μια περιγραφή ενός ευάλωτου ατόμου σε μια μικρή λωρίδα χαρτί.

Περιγραφές:

- ✂ -----
- » Ένα ορφανό κορίτσι, ηλικίας 12 ετών, που ζει με την αδελφή του (16 ετών).
- ✂ -----
- » Ένα κωφό αγόρι, ηλικίας 14 ετών, που ζει με τη μητέρα του.
- ✂ -----
- » Μια μητέρα, που δέχεται συχνή σωματική κακοποίηση από το σύζυγό της, και δεν της επιτρέπει να εργάζεται
- ✂ -----
- » Ένας άνδρας, ηλικίας 64 ετών, που ζει με τον ενήλικο γιο και την οικογένειά του.
- ✂ -----
- » Ένα κορίτσι, ηλικίας 4 ετών, το οποίο πάσχει από μια σοβαρή ψυχική ασθένεια. Ζει με τα τρία μεγαλύτερα αδέρφια της, τη μητέρα και τον πατέρα της.
- ✂ -----
- » Ένα αγόρι, ηλικίας 3 ετών, το οποίο είναι πολύ δραστήριο και δεν υπακούει. Ζει με τη μητέρα του (ηλικίας 16 ετών) και τον πατέρα του (ηλικίας 25).
- ✂ -----
- » Μια γυναίκα, ηλικίας 24 ετών, η οποία εργάζεται σε μια ΜΚΟ. Δεν είναι παντρεμένη και ζει με τους γονείς της.
- ✂ -----
- » Ένας άνδρας, ηλικίας 28, ο οποίος εργάζεται σε μια τοπική εφημερίδα ως δημοσιογράφος. Ζει με τη μητέρα του και τις μικρότερες αδερφές του.
- ✂ -----
- » Μια γυναίκα, ηλικίας 30 ετών. Είναι αναλφάβητη. Φροντίζει τα τρία μικρά παιδιά της στο σπίτι. Ο σύζυγός της είναι ψαράς.
- ✂ -----
- » Ένας άνδρας, ηλικίας 42 ετών. Είναι άνεργος και αναζητά εργασία για να στηρίξει τη σύζυγό του και τα τρία παιδιά τους.
- ✂ -----
- » Ένα κορίτσι, ηλικίας 10 ετών. Είναι μαθήτρια. Ζει με τη μητέρα της και τις δύο αδελφές της.
- ✂ -----

- ✂ -----
- » Ένα κορίτσι, ηλικίας 10 ετών. Είναι μαθήτρια. Ζει με τη μητέρα της και τις δύο αδελφές της.
- ✂ -----
- » Μια γυναίκα, ηλικίας 66 ετών. Ζει με τον ενήλικο γιο της, ο οποίος είναι άγαμος και άνεργος.
- ✂ -----
- » Ένας άνδρας, ηλικίας 79 ετών. Χρειάζεται συνεχή ιατρική φροντίδα και δεν μπορεί να περπατήσει. Ζει με τον αρχηγό μιας κοινότητας, ο οποίος μερικές φορές ξεχνάει να τον ταΐσει.
- ✂ -----
- » Ένας άνδρας, ηλικίας 40 ετών, ο οποίος εργάζεται για την κυβέρνηση.
- ✂ -----
- » Μια γυναίκα, ηλικίας 35 ετών, η οποία εργάζεται ως νοσοκόμα. Έχει δύο παιδιά και έναν υποστηρικτικό σύζυγο.
- ✂ -----
- » Μια γυναίκα, ηλικίας 19 ετών, κάνει σπουδές στα ανθρώπινα δικαιώματα στο πανεπιστήμιο. Ζει με τον πατέρα της, ο οποίος είναι άνεργος αλλά παρακολουθεί στενά την πολιτική.
- ✂ -----
- » Ένας άνδρας, ηλικίας 20, σπουδάζει ιατρική στο πανεπιστήμιο. Ζει στην πανεπιστημιούπολη και εργάζεται με μερική απασχόληση για έναν προμηθευτή τροφίμων.
- ✂ -----
- » Μια γυναίκα, ηλικίας 24, η οποία πάσχει από σοβαρή κατάθλιψη, μια ψυχική διαταραχή. Είναι μητέρα δύο μικρών παιδιών. Ο σύζυγός της σπάνια είναι στο σπίτι λόγω εργασίας στο εξωτερικό.
- ✂ -----
- » Ένας άνδρας, ηλικίας 22 ετών, ο οποίος συμπεριφέρεται πολύ παράξενα και πιστεύει ότι είναι διάσημος σταρ του σινεμά. Μόλις διαγνώστηκε με ψύχωση. Είναι άνεργος και ζει στον δρόμο. Ζητιανεύει για χρήματα.
- ✂ -----
- » Ένα κορίτσι, ηλικίας 16 ετών, η οποία έχει παρατήσει το σχολείο και άρχισε να εμπλέκεται με μια ομάδα νεαρών ανδρών που δραστηριοποιούνται στον πολιτικό ακτιβισμό.
- ✂ -----

Οι συμμετέχοντες πρέπει να σταθούν σε μια γραμμή. Διαβάστε δυνατά κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις. Εάν ο συμμετέχων συμφωνεί με τη δήλωση (σχετικά με την ευαλωτότητα του ιδίου), θα κάνει ένα βήμα προς τα εμπρός. Αν δεν συμφωνεί, θα παραμένει στη γραμμή και, κατά συνέπεια, θα «μένει πίσω».

Δηλώσεις:

1. Αν γίνει μια καταστροφή, θα μπορούσα να τρέξω για να βγω από ένα κτίριο που πέφτει.
2. Είμαι σε θέση να πάρω αποφάσεις για το μέλλον μου.
3. Είμαι σε θέση να εξασφαλίσω αρκετό φαγητό για να τρώω κάθε μέρα.
4. Αν γινόταν πόλεμος, εγώ ή η οικογένειά μου θα είχαμε ανθρώπους στους οποίους θα μπορούσαμε να στραφούμε για βοήθεια.
5. Έχω ανθρώπους στη ζωή μου που νοιάζονται για το καλό μου.
6. Εάν έχω ανθρώπους στη ζωή μου, που νοιάζονται για μένα, φροντίζουν να έχω τα βασικά.
7. Δεν κινδυνεύω να με χτυπήσουν ή να πέσω θύμα εκμετάλλευσης.
8. Εγώ, ή η οικογένειά μου, είμαστε σε θέση να πληρώσουμε για τα πράγματα που χρειαζόμαστε.
9. Είμαι σε θέση να γράψω, για να συμπληρώσω έντυπα, προκειμένου να λάβω επισιτιστική βοήθεια.
10. Εγώ, ή η οικογένειά μου, έχουμε αρκετή δουλειά και είμαστε σε θέση να πληρώνουμε τους λογαριασμούς.
11. Εγώ, ή η οικογένειά μου, μπορούμε να καλύπτουμε τις ιατρικές μας ανάγκες.
12. Πιθανότατα, δεν κινδυνεύω να υποστώ σεξουαλική βία.
13. Εγώ, ή η οικογένειά μου, έχουμε πρόσβαση σε κινητό τηλέφωνο, μέσω του οποίου θα μπορούσαμε να λάβουμε πληροφορίες.
14. Αν συνέβαινε μια καταστροφή, εγώ ή η οικογένειά μου, έχουμε αποταμιεύσεις για την κάλυψη των βασικών αναγκών.
15. Έχω καλές προοπτικές απασχόλησης, τώρα ή στο μέλλον.
16. Εγώ, ή η οικογένειά μου, έχουμε πρόσβαση σε ραδιόφωνο και σε ειδήσεις.
17. Αν υπήρχε η απειλή μιας μεγάλης καταιγίδας, θα ήμουν σε θέση να ακούσω ή να διαβάσω τις προειδοποιήσεις.
18. Αν γίνει ένα ατύχημα στο σπίτι, κάποιος από την οικογένειά μου θα με μεταφέρει στο νοσοκομείο.
19. Οι άνθρωποι μου φέρονται με αξιοπρέπεια και στοιχειώδη σεβασμό

Παράρτημα 9: Έντυπο Αξιολόγησης

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (Α΄ ΒΨΥ) Έντυπο Αξιολόγησης Εκπαιδευτικής Ενημέρωσης

Μη γράψετε το όνομά σας σε αυτό το έντυπο.

Παρακαλώ κυκλώστε τον αριθμό που ανταποκρίνεται καλύτερα στο πώς αισθάνεστε για την ενημέρωση...

	Διαφωνώ κάθετα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Οι πληροφορίες ήταν ξεκάθαρες και κατανοητές.	1	2	3	4	5
2. Οι πληροφορίες που έλαβα είναι χρήσιμες για την εργασία μου.	1	2	3	4	5
3. Η εκπαιδευτική ενημέρωση αύξησε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, για να προσφέρω Α΄ ΒΨΥ σε καταστάσεις κρίσης.	1	2	3	4	5
4. Η εκπαιδευτική ενημέρωση μου παρείχε πρακτικές δεξιότητες και γνώσεις που θα εφαρμόσω στις καταστάσεις κρίσης.	1	2	3	4	5
5. Οι εκπαιδευτικές μέθοδοι, που χρησιμοποίησαν οι συντονιστές ήταν αποτελεσματικές.	1	2	3	4	5
6. Η εκπαίδευση κινητοποιούσε την ενεργό συμμετοχή και ήταν διασκεδαστική.	1	2	3	4	5
7. Ο συντονιστής δημιούργησε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.	1	2	3	4	5
8. Θα συστήσω αυτή την εκπαίδευση και σε άλλους.	1	2	3	4	5

Παρακαλώ, γράψτε λίγα λόγια για το τι θεωρείτε περισσότερο χρήσιμο σε αυτή την εκπαιδευτική ενημέρωση.

Παρακαλώ, γράψτε λίγα λόγια για το τι θεωρείτε λιγότερο χρήσιμο σε αυτή την εκπαιδευτική ενημέρωση.

Ποιες προτάσεις έχετε για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής ενημέρωσης για μελλοντικούς συμμετέχοντες;

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας και τις παρατηρήσεις σας!

Παράρτημα 10: Σύντομη άσκηση χαλάρωσης για φροντίδα του εαυτού μας (για ολοήμερες εκπαιδευτικές ενημερώσεις)

Η ακόλουθη άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί, για να βοηθήσει την ομάδα να χαλαρώσει, έπειτα από μια προσομοίωση περιστατικού κρίσης και χρησιμεύει επίσης ως εργαλείο διαχείρισης του άγχους. Η άσκηση διαρκεί περί τα 5 λεπτά. Ως συντονιστής, θυμηθείτε να έχετε έναν χαλαρωτικό τόνο φωνής, όσο δίνετε οδηγίες στους συμμετέχοντες, και να μιλάτε αργά, δίνοντας επαρκή χρόνο στους συμμετέχοντες να απολαύσουν τη χαλάρωση.

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Αναπνέοντας, θα κάνουμε μια άσκηση προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης για να αισθανθούμε τη διαφορά μεταξύ έντασης και χαλάρωσης στους μύες μας. Συνήθως, δεν έχουμε επίγνωση του πόση ένταση έχουμε συσσωρευμένη στο σώμα μας. Αυτή η άσκηση θα μας επαγρυπνήσει και θα μας δείξει έναν τρόπο να αποδεσμεύουμε την ένταση.

Κλείστε τα μάτια σας και καθίστε στην καρέκλα με όρθια την πλάτη σας. Τοποθετήστε τα πόδια σας στο πάτωμα και αισθανθείτε το έδαφος κάτω από τα πόδια σας. Ακουμπήστε τα χέρια σας χαλαρά πάνω στους μηρούς σας. Καθώς εισπνέετε, θα σας ζητήσω να χαλαρώσετε και να σφίξετε συγκριμένους μύες στο σώμα σας. Ενώσω συσπάτε και σφίγγετε τους μύες, κρατήστε την αναπνοή σας και μετρήστε μέχρι το τρία, έπειτα χαλαρώστε τους μύες σας εντελώς, όταν σας ζητήσω να εκπνεύσετε.

As ξεκινήσουμε με τα δάχτυλα των ποδιών....

Καθοδηγήστε την ομάδα στην άσκηση προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης ΜΕ ΑΡΓΟ ΡΥΘΜΟ. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σφίξουν ένα μέρος του σώματός τους, όσο μετράτε δυνατά και αργά: 1-2-3. Έπειτα, πείτε «εκπνεύουμε και χαλαρώνουμε». Ανεβάστε λίγο την ένταση στη φωνή σας, όταν λέτε «εισπνεύουμε και κρατάμε την αναπνοή μας», και χαμηλώστε την ένταση στη φωνή, όταν λέτε «εκπνεύουμε και χαλαρώνουμε».

Πείτε τους συμμετέχοντες να συσπάσουν και να χαλαρώσουν τους μύες τους, με την εξής σειρά:

- » Να καμπυλώσουν τα δάχτυλα των ποδιών ελαφρά και να τα σφίξουν, μέχρι να νιώσουν μια μικρή ενόχληση
- » Να σφίξουν τους μύες των μηρών και των ποδιών
- » Να «ρουφήξουν» την κοιλιά και να την κρατήσουν προς τα μέσα
- » Να σχηματίσουν γροθιά με τα χέρια τους
- » Να σφίξουν τα χέρια τους, λυγίζοντάς τα στους αγκώνες και να τα φέρουν κατά μήκος του άνω κορμού τους
- » Να ανεβάσουν τους ώμους τους μέχρι να φτάσουν κοντά στα αυτιά
- » Να σφίξουν όλους τους μύες του προσώπου τους

Αφού εκπνεύσουν και χαλαρώσουν ξεχωριστά κάθε μέρος του κορμού τους, πείτε:

...Τώρα νιώστε τα δάχτυλα, τους μηρούς, το πρόσωπο, κτλ., χαλαρωμένα, αναπνεύστε κανονικά και νιώστε το αίμα σας να ρέει στα δάχτυλα, τους μηρούς, κτλ.

Τώρα, γείρετε το πηγούνι σας αργά προς στο στήθος. Καθώς εισπνέετε, κινήστε κυκλικά το κεφάλι σας προς τα δεξιά, αργά και προσεκτικά. Εκπνεύετε, σιρίβοντας το κεφάλι σας προς τα αριστερά, και έπειτα γυρίστε το πάλι πίσω προς το στήθος. Εισπνέετε όταν το κεφάλι σας κοιπά δεξιά και κάτω... Εκπνεύετε, αριστερά και κάτω, εισπνέετε, δεξιά και κάτω... εκπνεύετε, αριστερά και κάτω. Τώρα αλλάξτε κατευθύνσεις. Εισπνεύστε, αριστερά και κάτω, εκπνεύστε δεξιά και κάτω (επαναλάβετε δις). Τώρα, φέριτε το κεφάλι σας στο κέντρο. Παρατηρήστε την ηρεμία μυαλού και σώματος. Δεομευτείτε, στο να φροντίζετε τον εαυτό σας κάθε μέρα από εδώ και πέρα.

Παράρτημα 11: Πρόγραμμα ολοήμερης εκπαιδευτικής ενημέρωσης

Οι πρόσθετες δραστηριότητες για την ολοήμερη εκπαίδευση έχουν σημειωθεί με έναν αστερίσκο (*). Τα διαλείμματα είναι μεγαλύτερα και υπάρχει αρκετός χρόνος για γεύμα.

Περίληψη	Διάρκεια	Θέμα/Δραστηριότητα
Προετοιμασία		Άφιξη και εγγραφή συμμετεχόντων
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ (90 λεπτά)	20 λεπτά	Καλωσόρισμα και εισαγωγή <ul style="list-style-type: none"> » Συστάσεις και προσδοκίες » Άσκηση για το σπάσιμο του πάγου (παιχνίδι)* » Στόχοι και πρόγραμμα » Βασικοί κανόνες » Προαιρετικό τεστ γνωριμίας*
Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (Α΄ ΒΨΥ)	10 λεπτά	Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε Α΄ ΒΨΥ; <ul style="list-style-type: none"> » Ξεκινώντας με τη φροντίδα για τον εαυτό μας
Ορισμός και γενικό πλαίσιο	20 λεπτά	Προσομοίωση περιστατικών κρίσεων και συζήτηση
	10 λεπτά	Τι είναι και τι <u>ΔΕΝ είναι</u> οι Α΄ ΒΨΥ <ul style="list-style-type: none"> » Α΄ ΒΨΥ στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης » Ψυχολογικές αντιδράσεις σε τραυματικά γεγονότα » Βασικοί παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας
	15 λεπτά	Α΄ ΒΨΥ: Ποιος, Πότε και Πού;
	15 λεπτά	Επισκόπηση Α΄ ΒΨΥ <ul style="list-style-type: none"> » Συχνές ανάγκες επιζώντων » Τι χρειάζονται οι αρωγοί » Άσκηση για τις ανάγκες των επιζώντων και των αρωγών* » Περίληψη των αρχών Προετοιμάσου ... Παρατήρησε, Άκου και Διασύνδεσε
Διάλειμμα	15 λεπτά	
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ (110 λεπτά)	30 λεπτά	Υποθετικό Σενάριο για Ομαδική Εργασία
Εφαρμόζοντας τις βασικές αρχές των Α΄ ΒΨΥ	10 λεπτά	Παρατήρησε <ul style="list-style-type: none"> » Κάνε έλεγχο ασφάλειας. » Παρατήρησε για άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες. » Παρατήρησε για άτομα με εκδηλώσεις ακραίου άγχους.
	45 λεπτά	Άκου <ul style="list-style-type: none"> » Παιχνίδι ρόλων: Ενεργητική ακρόαση » Παιχνίδι ρόλων: Βοήθεια προς τα άτομα για να αισθανθούν ασφάλεια » Καλή επικοινωνία » Άσκηση καλή επικοινωνίας*
	25 λεπτά	Διασύνδεσε <ul style="list-style-type: none"> » Για την κάλυψη των βασικών αναγκών » Υποστήριξε θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης » Διασύνδεσε με πληροφόρηση » Παιχνίδι ρόλων: παρέχοντας πληροφορίες* » Διασύνδεσε με υπηρεσίες κοινωνικής υποστήριξης Ολοκληρώνοντας τη συνδρομή σου
Διάλειμμα για μεσημεριανό	60 λεπτά	

Το εγχειρίδιο αυτό σχεδιάστηκε για να προσφέρει καθοδήγηση σε όσους παρέχουν *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (Α΄ ΒΨΥ)* σε άτομα που έχουν βιώσει μια σοβαρή κρίση. Οι Α΄ ΒΨΥ περιλαμβάνουν ανθρώπινη, υποστηρικτική και πρακτική βοήθεια σε άτομα που βιώνουν έντονη δυσφορία, με σεβασμό στην αξιοπρέπεια, την κουλτούρα και τις ικανότητές τους.

Το βοηθητικό αυτό εγχειρίδιο πρέπει να χρησιμοποιείται συνδυαστικά με την έκδοση *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο* (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, War Trauma Foundation, World Vision International, 2011 – ελληνική έκδοση από τη «Συν-ειρμός» ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2016).



9 786188 273702