

Советы для специалистов психологов и волонтеров помощников.

Советы даются о основных потребностях, которые помогают пострадавшим в кратко и среднесрочной перспективе обработать экстремальные переживания. С самого начала проработки экстремальных переживаний важно способствовать развитию самоэффективности.

Прибытие в безопасное пространство и надежное и продолжительное присутствие помогающих персон является наиболее важным для для выхода из «режима выживания». Усиление следующих личных ресурсов является главным во время фазы стабилизации.

Потребности в стрессовой ситуации	Советы по работе с пострадавшими
Безопасность	<ul style="list-style-type: none"> • Создать безопасное пространство • Информировать и оценить ситуацию • Создать и поддерживать порядок и рамки
Взаимосвязь	<ul style="list-style-type: none"> • Уметь вызывать доверие: надежно быть рядом и сопровождать • Выражать понимание и ценность • Избегать конфронтации с субъективно пережитым! • Не быть чрезмерно защищенным

<p>Самоэффективность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Участвовать в дальнейших действиях Дать возможность принимать • самостоятельные решения • Дать возможность почувствовать что, ситуация контролируется
<p>Коллективная польза</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Создать максимально полную картину ситуации и последствий • Понять событие в целом и увидеть свой возможный вклад • Способствовать взаимобмену
<p>Покой</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Найти защиту, но не слишком изолируясь • Делать паузы и не на долго отстраняться
<p>Перспектива</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Аутентичность, дающая позитивные перспективы • Продумать следующие часы/дни (структурировать) • Иметь постоянное контактное лицо • Понять, что другой человек считает свои действия значимыми и ценными

Quelle: https://www.researchgate.net/publication/5668133_Five_Essential_Elements_of_Immediate_and_Mid-Term_Mass_Trauma_Intervention_Empirical_Evidence