

ПРАВИЛА

ЗА ОКАЗВАНЕ НА СПЕШНА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ

1. Оказването на спешна психологическа помощ не е психотерапия и не трябва да бъде психотерапия.
2. Уверете се, че сте здрави, в добро емоционално състояние и имате ресурсите да оказвате подкрепа на засегнати.
3. Трябва да се погрижите да създадете добър емоционален контакт със засегнатия. Той е ключов за подкрепата.
4. Основни принципи, които осигуряват ефективността на психо-социалната подкрепа са конфиденциалност, доброволност, използването на ясни послания, избягването на конфронтацията и парадоксалните намерения.
5. Установете времеви рамки за консултиране между 30 – 60 мин. в зависимост от емоционалното състояние на засегнатия. По ваша преценка може да имате повече от един контакт, но не трябва да надвишавате три контакта.
6. Бъдете ясни с посланието си точно с какво може да помогнете на засегнатия в рамките на консултацията.
7. Ако състоянието на засегнатия не се подобрява или има влошаване, го насочете към последваща помощ.
8. Когато има остра клинична картина засегнатия се изпраща незабавно за консултиране от психиатър. Клиника по психиатрия на УМБАЛ "Александровска" ЕАД към МА има спешен кабинет 24/7. Адрес ул. "Св. Георги Софийски" ? 1, София 143, тел.: 02/ 9230 389.
9. Колега, който оказва спешна психологическа помощ не трябва да прави продължаващо консултиране или терапия на същия клиент. Това води до ревиктимизация.
10. Грижете се да има 10 мин. пауза между сесиите. Спазвайте добър хранителен режим и поддържайте хигиена на съня. Правете физически упражнения и техники за релаксация.
11. Имайте в предвид, че трябва да работите с фокус върху настоящия проблем. Засегнатите са склонни да се връщат към проблеми от миналото, за които очакват да им бъде помогнато.

ДРУЖЕСТВО НА ПСИХОЛОЗИТЕ В БЪЛГАРИЯ СЕКЦИЯ ПО КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ

12. Това, което е най-важното да се направи при оказване на спешна психологическа помощ е: нормализиране на ситуацията, сnižаване на симптомите на остър стрес, чрез психообразование, емпатия, търсене на вътрешни и външни ресурси за справяне, даване на техники за управление на стреса.
13. Активното слушане, парафразиране, правене на паузи, обобщения на думите на засегнатия са изключително важни за комуникацията при криза.
14. Въздържайте се да давате съвети и да подходите като терапевти.
15. В този момент търсим краткосрочни решения за справяне със състоянието тук и сега.
16. Бъдете сензитивни към информация за себепанаряване, опит за суицид или нараняване на близки, роднини, колеги. Длъжни сте да уведомите органите на реда и да насочите засегнатия към психиатрично лечение.
17. За да бъде валидирана оказаната помощ, попълвайте протоколи за обратна връзка при спазване на изискванията на Закона за защита на личните данни.
18. Участието в организирани сесии за супервизия е признак за професионализъм.
19. Спазвайте етичния кодекс на Дружеството на психолозите в България, както и моралните норми.

Изготвил:

Координационен екип на Секция по Кризисна интервенция към ДПБ

