

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯДРО ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Психологічне ядро при надзвичайних ситуаціях (N.P.E.) це послуга Агенства Місцевого відділення Охорони здоров'я Валле д'Аоста, яка виконує свою діяльність цілодобово по всій території регіону.

Митою психологічного ядра є:

- Надання емоційно-реляційної підтримки особам, які потрапили під вплив критичної події;
- Оцінка ситуацій, які пов'язані та несуть високий психологічний ризик;
- Запобігання проявів посттравматичного стресового розладу, шляхом активації мережі служб та/або можливого скерування осіб до компетентних закладів охорони здоров'я;
- Надання психологічної підтримки при першій потребі нетривалий час і якщо цього потребує, протягом декількох днів після травматичної події.
- Амбулаторне управління невідкладної психологічної допомоги впродовж 72х годин з моменту звернення.



Azienda USL Valle d'Aosta

**Агенство Місцевого відділення
Охорони здоров'я Валле д'Аоста
Відомча Проста Структура
Психології**

Пошта: segreteria psicologia@ausl.vda.it

Tel: 0165 54 62 19

Відповідальна: Dott.ssa Meri MADEO

Склад N.P.E.

**(Психологічного ядра при
надзвичайних ситуаціях)**

Dott. Albarello Jacopo

Dott.ssa Arcara Laura

Dott.ssa Cappello Valentina

Dott.ssa Donati Alessia

Dott.ssa Quartuccio Tania

Dott. Raia Roberto

ЯК ВПОРАТИСЯ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ВПЛИВОМ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ



Вступ

Ці невеличкі методичні рекомендації призначені для надання інформації, яка буде корисна особам, що виявилися потерпілими надзвичайної критичної події з травматичним впливом.

Кожен з вас під час критичної події мав особисту реакцію та манеру поведінки але дуже важливо, якщо ви також будете знати самі основні та можливі *реакції на стрес*.

Мета полягає у тому, щоб допомогти вам зрозуміти, що реакції дискомфорту які ви відчували і є цілком нормальними та загальними реакціями для всіх людей, які попали під вплив критичної події та яким необхідно було протистояти цій ситуації.

Можливі емоційні реакції

Туга та страх

- щодо повторення подібної події.
- що трапиться нещастя нам самим або нашим близьким, та/або страх залишитися самотнім.

Смуток та ностальгія

- за постраждалими або помершими особами.
- за все втрачене.

Провини та сорому

- за перебування у небезпечній ситуації та потреби в допомозі.
- за те, що не зробили того, щоб хотіли зробити
- бути ще живим або постраждалим.

Гнів та злість

- за несправедливість того, що сталося.
- щодо можливих відповідальних осіб.

Коливання між надією та відчаєм

- за власним майбутнім та щодо майбутніх проєктів.

Можливі фізичні реакції

- відчуття втоми, нездужання
- зниження апетиту.
- відчуття дискомфорту в шлунку: розлад шлунка, нудота, дизентерія, головний біль, м'язова напруга.
- гіперактивація: тахікардія, задишка, утруднене дихання, нестача повітря, потовиділення, тремор.
- порушення сну: проблеми зі сном, труднощі із засинанням або підтриманням сну вночі, ранні пробудження.
- реакції тремтіння: реакції підвищеного страху в безпечних ситуаціях (наприклад: сирена швидкої допомоги, дзвінок телефона та ін.).
- ком у горлі.
- зниження концентрації та/або пам'яті.

Можливі зміни в сімейних та соціальних відносинах

- Замкнутість і соціальне відсторонення: бажання самоізолюватися, не мати бажання розмовляти та зустрічатися з людьми.
- Дратівливість: підвищена нервозність, неврівноваженість та несприйнятність до близьких людей.
- Напруженість та конфлікти в існуючих відносинах.

Стратегії подолання

- Поговорити про це з друзями або з близькими вам людьми.
- Написати про ваші відчуття та роздуми
- Не дивіться настирливо телевизор за пошуком новин.
- Припинити ставити собі постійне питання «чому».
- Пити вдосталь простої питної води та вживати здорову їжу, займатися фізичними вправами (наприклад тривалі прогулянки на свіжому повітрі).
- Прогнозування та розуміння того, що потрібен час, для того щоб повернутися до повсякденного життя.
- Виявлення стратегій, які були корисні та допомогли вам у минулому впоратися з важкими часами та ситуаціями.

Ваші реакції нормальні на аномальні події але:

- Коли вони не втрачають інтенсивність та тривають впродовж тривалого періоду;
- Коли ви не маєте нікого з ким моглиб; поділитися і відчуваєте в цьому необхідність;
- Коли ви помітили або хтось вам помітив; суттєві зміни в соціальній, робочій та сімейній атмосферах.

Ви завжди можете розраховувати на ДОПОМОГУ та психологічну ПІДТРИМКУ.