

# Psihološka prva pomoč



---

Mateja Štirn, ISA institut



Paradoks travme je, da ima tako moč, da uničuje, kot moč, da preobrazi in spodbudi nov začetek.

*Peter A. Levine*





Podporna mreža

Eden  
najpomembnejših  
virov podpore in  
pomoči





# Krizni dogodki so del življenja.

Nesreče, izkušnje nasilja, izgube ljudi, ki so nam blizu, hude bolezni, izkušnje terorističnih napadov, vojne in drugi dogodki, ki so povezani s tveganjem za varnost in življenje udeležениh oseb.



## Travmatski dogodki

Grožnja za varnost  
ali življenje  
Strah, nemoč ...

54 - 64%

Stopnja izpostavljenosti travmatskim dogodkom tekom življenja (Evropa)

9,2%

PTSM

(Atwoli idr., 2015)

Na kakšen način nas  
prizadanejo krizni dogodki?



strah jeza napetost  
žalost krivda upanje nemoč  
tesnoba pogum sram odklop  
razočaranje žalost zaupanje  
zmedenost ponos presenečenja  
nemir hvaležnost vztrajnost ...



# Razpon od akutnih homeostatičnih reakcij do bolezenskih stanj



(Spinazzola idr., 2017)



Najpomembnejša  
naloga možganov je  
zagotoviti naše  
preživetje.

(Deb, 2018)



Stiska, stanje,  
počutje se  
spreminjajo.



# Faze odziva

Med  
dogodkom

Faza  
šoka

Faza  
alarma

Faza  
prilagoditve

Zaključek

*(Dealing with Victims. Student Manual)*

## Običajni kratkoročni odzivi

- intruzivne misli, spomini
- povečano vzburjenje
- motnje spanja
- motnje prehranjevanja
- mišična napetost
- težave s pozornostjo, koncentracijo
- ojačitev že obstoječih težav
- strah, jeza, žalost, sram, občutki krivde ...
- težave v medosebnih odnosih
- zmanjšanje interesov, načrtovanja za prihodnost
- začasno okrnjeno delovanje v zasebnem in poslovnem življenju ...



# Načini spoprijemanja



(Spinazzola idr., 2017)



Koga vse  
prizadanejo  
krizni dogodki?

Krogi ogroženosti  
ali ranljivosti

(Arambašič, 2000; Lavrič, Štirn, 2016)



# Psihološka prva pomoč

Oblika psihosocialne podpore - strokovne pomoči, ki se izvaja takoj oziroma v krajšem času po kriznem dogodku.





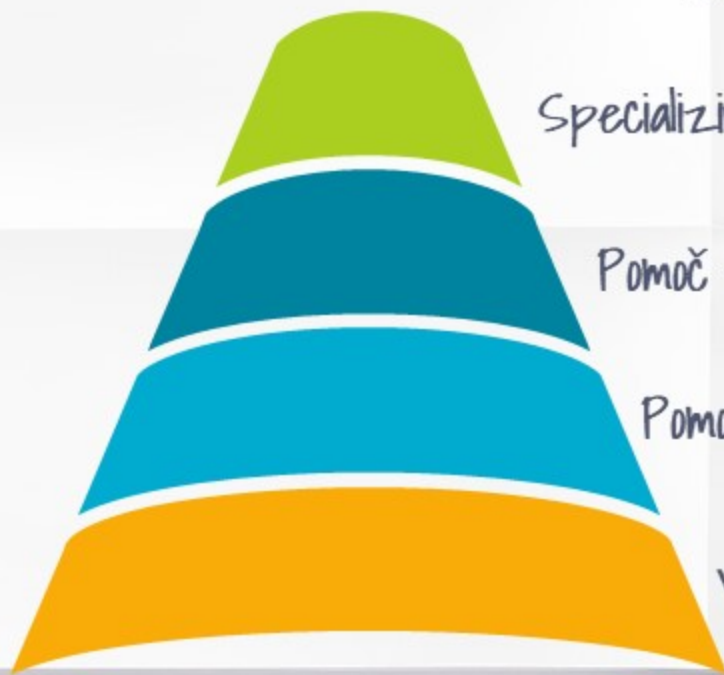
## Cilj

- Zmanjšanje začetne stiske kot posledice kriznega dogodka,
- spodbujanje kratko- in dolgoročno prilagojenega delovanja in spoprijemanja s stisko.



# Ravni pomoči

(Larson + Österdahl, 1996; IASC, 2007)



Specializirana pomoč

Pomoč zunaj sistema zdravstvene pomoči

Pomoč skupnosti in družine

Viri za pomoč samemu sebi

# Kako?

Kaj pomaga in kaj ne pomaga?





Smo na  
voljo/blizu.

Ne silimo!

Da bi resnično uspeli voditi osebo na določeno mesto, morate biti v prvi vrsti pozorni in ugotoviti, kje oseba trenutno je. In tam potem začnete.

Søren Kierkegaard



Priprava!

VARNOST

ČUSTVENA  
PODPORA

SAMOÚČINKOVITOST

POVEZANOST

(WHO, 2011)

# Načela delovanja

OPAZUJEM.

POSLUŠAM.

POVEŽEM.

PRIPRAVIM SE.

Smo na  
voljo/blizu.

Ne silimo!

(Who, 2011; Terlonge, 2014)

## Kdaj govorimo o odgovorni pomoči?

- Skrb zase in za druge
- Spoštovanje
- Nediskriminatornost
- Upoštevanje kulturnega konteksta
- Zaupnost
- Upoštevanje naših možnosti in omejitev
- Dobra priprava ...



Poskusimo skupaj



Ko je oseba močno vznemirjena,  
preplavljena...



pomagamo stabilizirati  
akutno  
vznemirjenje, stisko.



Vir: <https://abc7ny.com/photos-9-11-attacks-on-the-world-trade-center/291500/>

Kaj pa ni  
psihološka prva  
pomoč?

# Kaj ne pomaga?

»Zdaj je pa že čas, da ...«

»Lahko bi bilo še hujše.«

»Imaš še enega otroka ...«

»Klin se s klinom zbija...«

»Vsak dan si reci, da bo danes dober dan.«

Preslišim, delam se, kot da se ni nič zgodilo ...

»Ah, tistih 5 sekund strahu ...«

»Saj si močna, ne sme te biti strah, ...«

»Če bi drugače, bi ...«

Ne poslušam.

»Jaz že vem ...«



Kaj, če?



občutek varnosti,  
povezanost,  
informacije,  
občutek, da lahko vplivam ...,  
različne oblike podpore  
(fizična, socialna, čustvena, duhovna ...),  
občutek miru in upanje,  
možnost skrbeti zase in za druge ...

PODPIRAJO  
OKREVANJE

# Štiri temeljne resnice

Podporni  
odnosi in  
skupnosti

Jezik

Telo

Družbeni  
pogoji

(van der Kolk, 2014)

Hvala,

da soustvarjate podporne  
skupnosti.

