

U psihološkoj prvoj pomoći:

Osnovne zadatke PPP moguće je podijeliti u tri osnovna zadatka – gledati, slušati, povezivati.

GLEDATI (LOOK)

- Sigurnost pogođenih osoba
- Osobe s očitim hitnim osnovnim potrebama.
- Osobe sa znakovima visoke uznemirenosti.

SLUŠATI (LISTEN)

- Pristupiti osobama koje trebaju podršku.
- Pitati ljude koje su im potrebe i što ih brine.
- Slušati ih i pomoći im da se smire. Pomoći ljudima da zadovolje osnovne potrebe i omogućiti pristup uslugama.

POVEZATI (LINK)

- Pomoći im da se nose s poteškoćama.
- Pružiti informacije.
- Povezati ih s obitelji/ porodicom i rodbinom te omogućiti pristup društvenoj podršci.

Prioriteti prilikom pružanja podrške:

- Djeca i adolescenti
- Institucionalizirane osobe, starije, siromašne i izolirane osobe
- Osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja
- Trudnice, jedno-roditeljske obitelji
- Osobe koje su prethodno bile izložene nekoj traumi
- Osobe s hroničnim bolestima, posebnim potrebama, osobe s invaliditetom
- Izbjeglice, interno raseljene osobe

Kako pomoći samom sebi?!


- 1. Ne paničite.** Panika nam ne pomaže da se adekvatno nosimo sa situacijom.
- 2. Vizualizacija- zamišljanje slika.** Ova tehnika koristi maštu kako bi smirila um i buku koju stvaraju različite misli te time pomogla otpustiti negativne misli i brige. Zamišljanje idealnog mjesta ili događaja koji nas relaksira. Tokom vizualizacije zamišljate se na mjestu ili u situaciji koja vam je ugodna i opuštajuća.
- 3. Selekcija dostupnih informacija** - doba lažnih informacija . Sebi postavite pitanja:
 1. Da li su pročitane vijesti isključivo netačne tvrdnje?
 2. Da li su pročitane vijesti informacije dobijene od nepouzdanog izvora?
 3. Da li su pročitane vijesti proizvod novinarske greške?
 4. Da li su pročitane vijesti proizvod namjerne intencije ka obmani?
 5. Jesu li pročitane vijesti kreirane isključivo preko društvenih mreža?
- 4. Primjenjujte metode relaksacije** - Progresivno opuštanje mišića je divan način za otpuštanje od stresa. Stres se otpušta uslijed zatezanja i nakon toga opuštanja različitih grupa mišića u tijelu.
 - **Lice** - naborajte nos i čelo, kao da ste namirisali nešto jako neugodno i nakon toga, opustite lice. Ponoviti triput.
 - **Čeljust** - snažno stisni zube kao da si pas koji ne dozvoljava da mu otmu kost i zatim tu imaginarnu kost otpusti iz usta, i potpuno opusti čeljust. Ponoviti triput.
 - **Ruke i ramena** - ispruži ruke pred sebe i onda visoko iznad glave, što više možeš istegnuti, kao da želiš dohvatiti nešto na visini. Zatim, opusti ruke uz tijelo i pusti ih da slobodno vise. Ponoviti triput.
 - **Šake i ruke** - zamisli kako cijediš naranču svom snagom i onda je ispuštaš na pod, opuštajući ruku slobodnu uz tijelo. Ponoviti triput jedno, a zatim i drugom rukom.
 - **Trbuh** - na trenutak stisni trbušne mišiće najjače što možeš. Nakon toga, ih opustite. Ponoviti triput, a zatim sve još jednom ponoviti stojeći.
 - **Noge i stopala** - stojeći pritisni prste o podlogu na kojoj stojiš kao da ih želiš ukopati u pijesak na plaži. Neka ih naizmjenično pritišće i opusti, dovoljno snažno da napetost osjeti i u nogama, kao i naknadno opuštanje. Ponoviti triput.

Cilj je proći kroz sve ove vježbe, kako bi se postiglo opuštanje cijelog tijela.

5. **Tehnike disanja** - (udahnite i brojite do 3, a zatim zrak ispušite na usta i brojite do 5)

6. **Samonagrađivanje** - ako ste u izolaciji napravite popis mogućih nagrada. Jedna od najkorsinjih nagrada je samopohvala. Opipljive nagrade su također bitne, kao što su fina užina, gledanje omiljene televizijske emisije, vrijeme na kompjuteru ili telefonski razgovor sa prijateljem.

Kako pomoći drugoj osobi?

ŠTA DA KAŽETE I URADITE 	ŠTA NE TREBA DA KAŽETE I URADITE 
<ul style="list-style-type: none">- Nastojte da pronađete što mirnije mjesto sa što manje ometanja.- Poštujte privatnost osobe- Dajte do znanja da slušate- Budite strpljivi i smireni- Penesite korisne informacije ako ih imate ! Budite iskreni u vezi onoga što znate I ne znate. Npr. “ Ne znam, ali potrudit ću se da vam što skorije pribavim tu informaciju.”- Dajte informacije na jasan i razumljiv način suprotnoj strani- Uvažite njihove gubitke i osjećanja- Odajte im priznanje za snagu i način kako su sebi do sada pomogli.- Dozvolite tišinu- Objasnite ljudima da lako sada odbijaju pomoć npr.ona im je na raspolaganju i u drugom trenutku (kasnije kada za to osjete potrebu)	<ul style="list-style-type: none">- Ne vršite pritisak na nekoga da vam ispriča svoju priču- Ne prekidajte i ne požurujte onoga ko priča- Ne donosite sudove o onome šta su uradili ili šta nisu uradili ili kako se osjećaju. Nemojte da kažete “Ne treba da se tako osjećate”.- Ne izmišljajte informacije, ako ne znate.- Ne koristite stručne termine- Ne pričajte o svojim problemima- Ne oduzimajte snagu da mogu i sami sebi pomoći

