

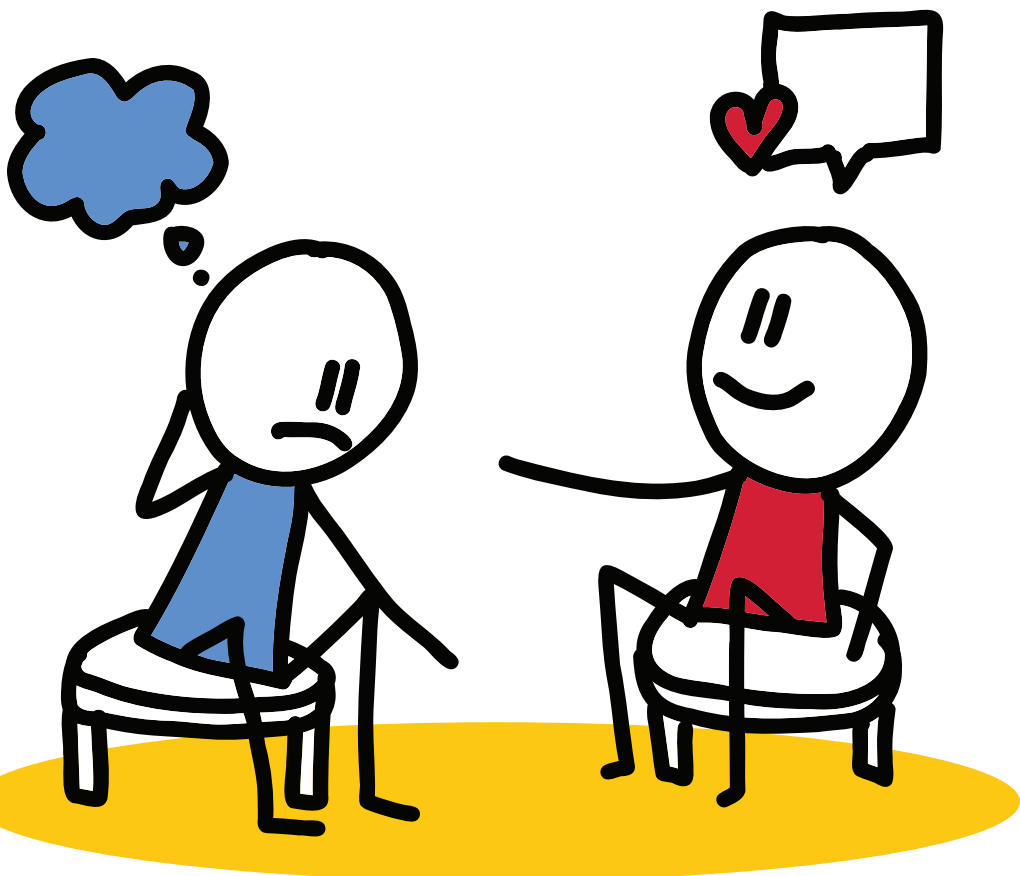


PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI

Psühholoogiline esmaabi on mõeldud kaasinimese toetamiseks kriisiolukordades nagu lähedase kaotus, erinevad õnnetus- ja katastroofijuhtumid, sõjaline konflikt vms.

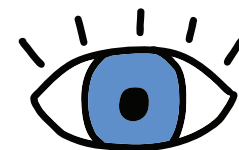
Psühholoogilist esmaabi saab anda igaüks, kellel on selleks valmisolek ja kes tunneb psühholoogilise esmaabi tegevussamme, milleks on

JÄLGI – KUULA – AITA



JÄLGI – Mis seis on?

- Veendu, et abistama minek on sinu jaoks ohutu.
- Tee kindlaks, kes vajavad arstiabi.
- Märka neid, kellel avalduvad šokireaktsioonid.
- Otsi inimesi, kelle baasvajadused on täitmata.



KUULA – Millised on inimeste vajadused ja mured?

- Tutvusta end ja küsi, millega saaksid aidata.
- Kuula, kui inimene soovib rääkida.
- Küsi, mida inimene praegusel hetkel kõige enam vajab ja mille pärast muretseb?



AITA – Mida teha edasi?

- Aita baasvajadusi täita ja toime tulla esmaste probleemidega.
- Vii inimene kokku oma lähedaste ja vajadusel teiste abistajatega.
- Jaga teavet, mis vastab tõele.



ENESEHOID – Kuidas ise toime tulla?

- Tee igapäevaselt midagi nauditavat.
- Abistades kasuta stressi ohjamiseks lühikesi lõõgastusharjutusi.
- Peale abistamist puhka, mõteta ja vajadusel jaga kogetut teistega.

