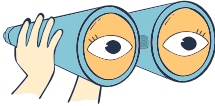


Psühholoogilise esmaabi põhimõtted

Toeta nii traumaatilise sündmuse (tulekahju, liiklusõnnetus, ootamatu surm, looduskatastroof, sõjalukord vmt) üle elanud lapsi kui täiskasvanuid neile psühholoogilist esmaabi osutades. Selleks jälgi, kuula ja aita neid ning ära unusta seejuures iseenda heaolu eest hoolitsemast.

JÄLGI!

Mis seis on?



- Veendu, et abistama minek oleks sinu jaoks ohutu.
- Tee kindlaks, kes vajavad arstiabi.
- Märka neid, kellel avalduvad šokireaktsioonid.
- Otsi inimesi, kelle baasvajadused (jook, söök, peavari, riided, hügieen) on täitmata.

KUULA!

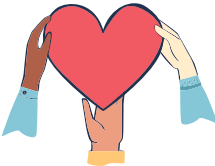
Millised on inimeste vajadused ja mured?



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

AITA!

Mida teha edasi?



- Aita täita inimese baasvajadused ja toime tulla esmaste probleemidega.
- Anna teavet, mis vastab tõele.
- Vii inimene kokku oma lähedastega.
- Jaga kontakte, kust edaspidi on võimalik abi saada ja vajadusel suuna inimene kohe järgmiste abistajate juurde.
- Jäta sõbralikult hüvasti.

ENESEHOID

Kuidas ise toime tulla?



- Tee igapäevaselt midagi nauditavat.
- Enne abistama minemist hinda, kas oled valmis aitama.
- Abistades kasuta stressi ohjamiseks lühikesi lõõgastusharjutusi.
- Peale abistamist puhka, mõtesta ja vajadusel jaga kogetut teistega.