

	<p align="center">Комунальний заклад «Міжгірський медичний фаховий коледж» Закарпатської обласної ради</p>
	<p>ПРЕЗЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</p>
	<p>Загальна інформація</p>
	<p>Перша психологічна допомога (вибіркова)</p>
	<p><i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> фаховий молодший бакалавр</p>
<p><i>Спеціальність:</i></p>	<p>П10 Соціальна робота та консультування</p>
<p><i>Освітньо-професійна програма:</i></p>	<p>Соціальна робота. Медико-соціальний захист.</p>
<p><i>Рік та семестр вивчення:</i></p>	<p>1 (2) рік, II (IV) семестр</p>
<p><i>Форма навчання:</i></p>	<p>очна</p>
<p><i>Обсяг:</i></p>	<p>3,0 кредити ЄКТС</p>
<p><i>Мова викладання:</i></p>	<p>українська</p>
<p><i>Форма підсумкового контролю</i></p>	<p>Диф.залик</p>
<p>Автор ВК</p>	<p>Михайлина Людмила Михайлівна, спеціаліст першої кваліфікаційної категорії.</p>
<p>Короткий опис</p>	
<p>Вимоги до початку вивчення</p>	<p>Загальні знання з анатомії людини, що є складовими розділами біології в межах шкільної програми.</p>
<p>Що буде вивчатися</p>	<p>Це не просто теорія, а прикладний «протокол дій» у кризових ситуаціях. Якщо звичайна психологія вивчає особистість роками, то ППД вчить, як допомогти людині тут і зараз – у перші хвилини або години після травматичної події (обстрілу, аварії, втрати близької людини, природного лиха).</p> <p>Ось основні блоки, які вивчає ця дисципліна:</p> <p>1. Модель ПФД: «Дивитися – Слухати – Зв’язувати»</p> <p>Це базовий міжнародний стандарт ВООЗ, який опановують студенти:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Дивитися: як оцінити безпеку ситуації, виявити людей із гострими реакціями на стрес та тих, чий базові потреби не задоволені. ✓ Слухати: як наблизитися до людини, встановити контакт, вислухати без тиску та допомогти заспокоїтися. ✓ Зв’язувати: як надати практичну допомогу (вода, ковдра, зв’язок з рідними) та передати людину

професійним службам (медикам, психологам).

2. Психофізіологія гострого стресу

Студенти вивчають, що відбувається з тілом та психікою людини під час травми:

- ✓ Реакції «Бий, біжи або замри»: як розпізнати ступор, панічну атаку, істерику або агресію.
- ✓ Нормалізація стану: розуміння того, що «незвичайна реакція на незвичайні обставини — це нормально».

3. Техніки стабілізації та заземлення

Це практичний набір вправ, які соціальний працівник використовує, щоб повернути людину до реальності:

- ✓ Дихальні вправи: контроль ритму для зниження рівня кортизолу.
- ✓ Методи «заземлення»: фокусування на органах чуття (наприклад, техніка «5-4-3-2-1»), щоб вивести людину зі стану шоку або дисоціації.

4. Етика та безпека під час надання допомоги

Соціальний працівник має дотримуватися принципу «Не зашкодь»:

- ✓ Конфіденційність: захист інформації про постраждалих.
- ✓ Культурна чутливість: врахування релігійних, вікових та гендерних особливостей людей.
- ✓ Власна безпека: як не стати жертвою ситуації та розпізнати межу своїх можливостей.

5. Турбота про того, хто допомагає (Самодопомога)

Оскільки соціальна робота є емоційно виснажливою, дисципліна вчить:

- ✓ Профілактиці вторинної травматизації (коли ви травмуєтесь через розповіді клієнтів).
- ✓ Технікам дебрифінгу (обговорення досвіду з колегами).
- ✓ Методам швидкого відновлення власного ресурсу.

Чому це цікаво/
треба вивчати

Вивчення першої психологічної допомоги (ППД) – це, мабуть, найпрактичніший курс для соціального працівника, оскільки він перетворює вас із «теоретика» на людину, яка знає, що робити, коли навколо паніка чи горе.

Ось кілька причин, чому це по-справжньому цікаво:

1. Ви отримуєте «суперсилу» спокою

Найцікавіше в ППД – це зміна вашого власного стану. Коли ви розумієте механізми стресу, ви перестаете боятися сильних емоцій інших людей (крику, плачу чи заціпеніння). Ви стаєте «якорем» для оточуючих, і це дає неймовірне відчуття професійної впевненості.

2. Розгадка таємниць мозку в екстремальних умовах

Це вивчення біології виживання. Цікаво дізнатися:

- ✓ Чому доросла раціональна людина раптом починає поводитися як дитина?
- ✓ Як за допомогою простої склянки води або прохання «назвати 5 червоних предметів» можна «вимкнути» панічну атаку? Це виглядає як магія, але має чітке наукове пояснення — перемикання роботи з амігдали (центру страху) на префронтальну кору (центр логіки).

3. Мистецтво «невидимої» допомоги

ППД цікава тим, що це не класична психотерапія. Вам не потрібно «лікувати» душу годинами. Ви вчитеся допомагати діями:

- ✓ Правильно підійти.
- ✓ Правильно мовчати.
- ✓ Правильно тримати дистанцію. Це тонка психологічна гра, де кожен ваш жест має значення для безпеки постраждалого.

4. Вивчення «мови криз»

Ви навчитеся розуміти мову, якою говорить людина в шоці. Часто те, що здається агресією в бік соцпрацівника, є лише криком про допомогу. Розуміння цих «кодів» дозволяє не ображатися, не конфліктувати, а ефективно виконувати свою роботу.

	<p>5. Інструменти для особистого життя</p> <p>Це дисципліна, яка знадобиться вам поза роботою. Ви зможете допомогти:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Другу, який потрапив у ДТП. ✓ Переляканій дитині на вулиці. ✓ Родичу, який отримав погану новину. Знання ППД роблять вас людиною, на яку можна покластися в будь-якій життєвій ситуації.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями</p>	<p>1. Фахові (спеціальні) компетентності</p> <p>Це конкретні навички стабілізації психічного стану людини «тут і зараз»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Здатність ідентифікувати ознаки гострого стресу: аміння розрізнати нормальні реакції на екстремальну подію від станів, що потребують негайного втручання фахівця (ступор, паніка, істерика, агресія). ✓ Володіння алгоритмом «Дивитися – Слухати – Зв'язувати»: це міжнародний стандарт ВООЗ. Здобувач освіти вислуховувати та допомагати людині отримати доступ до необхідної інформації чи послуг. ✓ Навичка стабілізації психоемоційного стану: застосування технік «заземлення», дихальних вправ та методів м'язової релаксації для зниження рівня тривоги у відвідувача аптеки. <p>2. Комунікативні компетентності</p> <p>Вміння спілкуватися так, щоб не ретравматизувати людину:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Навички активного та емпатійного слухання: здатність вислухати людину без засудження, не перебиваючи та демонструючи розуміння. ✓ Володіння етикою спілкування в кризі: знання того, що можна і чого категорично не можна казати людині в стані горя або шоку (уникнення фраз «все буде добре», «я вас розумію», «тримайся»). ✓ Здатність до ненасильницького спілкування: вміння зберігати спокій та професійну дистанцію при контакті з агресивним або розгубленим пацієнтом. <p>3. Компетентності самопомоги та особистої</p>

стійкості

Соціальний працівник не зможе допомогти іншим, якщо «вигорить» сам:

- ✓ Здатність до саморегуляції: вміння вчасно розпізнати власні ознаки втоми або вторинної травматизації та використовувати методи швидкого відновлення.
- ✓ Розуміння меж власної компетенції: чітке усвідомлення того, де закінчується ППД і починається робота психолога чи психіатра, та вміння перенаправити людину до відповідного фахівця.

4. Соціальні та громадянські компетентності

- ✓ Здатність до надання допомоги вразливим групам: знання особливостей надання підтримки дітям, людям похилого віку та особам з інвалідністю в умовах надзвичайних ситуацій.
- ✓ Етична відповідальність: дотримання конфіденційності та повага до гідності людини в найбільш вразливі моменти її життя.