	Комунальний заклад «Міжгірський медичний фаховий коледж» Закарпатської обласної ради
	ПРЕЗЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
	Загальна інформація
	Перша психологічна допомога (вибіркова)
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: фаховий молодший бакалавр
Спеціальність:	І8 Фармація
Освітньо-професійна програма:	Фармація
Рік та семестр вивчення:	1 (2) рік, II (IV) семестр
Форма навчання:	очна
Обсяг:	3,0 кредити ЄКТС
Мова викладання:	українська
Форма підсумкового контролю	*Диф.залік*

Автор ВК	**Михайлина Людмила Михайлівна**, спеціаліст першої кваліфікаційної категорії.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Загальні знання з анатомії людини, що є складовими розділами біології в межах шкільної програми.
Що буде вивчатися	Вивчення **першої психологічної допомоги (ППД)** для майбутніх помічників фармацевтів є критично важливим, оскільки аптека часто стає першим місцем, куди людина біжить у стані стресу, забиття або паніки. Це не заміна психотерапії, а набір швидких інструментів для стабілізації стану «тут і зараз». **1. Алгоритм П-П-Д (Дивитися – Слухати – Зв'язувати)** Це міжнародний стандарт надання допомоги, адаптований для медичних працівників. ✓ Дивитися (Look): як розпізнати ознаки гострого стресу (тремор, застигання, істерика) у відвідувача аптеки. Оцінка безпеки середовища. ✓ Слухати (Listen): техніки активного слухання без засудження. Як дати людині відчути, що її чують, не перебиваючи порадами. ✓ Зв'язувати (Link): як надати чітку інформацію про ліки та, за потреби, перенаправити людину до відповідних служб чи лікарів. **2. Робота з гострими стресовими реакціями** Студенти вчаться діяти, коли клієнт в аптеці проявляє:

	✓ Панічну атаку: техніки «заземлення» (наприклад, метод «5-4-3-2-1» – назвати 5 предметів, які бачиш, 4, які чуєш тощо). ✓ Агресію: як розрізнити агресію як симптом болю чи страху та як безпечно для себе заспокоїти таку людину. ✓ Ступор або плач: як коректно вивести людину з цього стану, використовуючи дихальні вправи (дихання «по квадрату»). **3. Комунікація в кризових ситуаціях** Фармацевт має вміти говорити правильно, щоб не ретравматизувати людину: ✓ Заборонені фрази: чому не можна казати «заспокойтеся», «все буде добре» або «комусь ще гірше». ✓ Емпатичні фрази: «Я бачу, що вам зараз важко», «Ви зараз у безпеці», «Я тут, щоб допомогти». ✓ Повідомлення поганих новин: наприклад, якщо потрібних життєво важливих ліків немає в наявності або вони критично подорожчали. **4. Психоедукація щодо лікувальних засобів** Це професійний блок саме для фармацевтів: ✓ Дія заспокійливих: чого очікувати від безрецептурних заспокійливих засобів і як пояснити пацієнту, що вони не вирішують проблему, а лише знімають симптом. ✓ Застереження**:** чому не можна «заливати» стрес певними препаратами без призначення лікаря. **5. Турбота про себе (Self-care)** Викладання ППД обов'язково включає розділ про те, як фармацевту не «згоріти» самому після спілкування з важкими клієнтами. ✓ Декомпресія: що робити після важкої зміни. ✓ Розпізнавання втоми від співчуття: коли емпатія стає руйнівною для фахівця.
Чому це цікаво/ треба вивчати	✓ Ви стаєте «скелею»: у хаотичній ситуації ви – людина, яка знає, що робити. Це дає величезне відчуття впевненості. ✓ Це працює в житті: навички ППД знадобляться не лише в аптеці, а й у сім'ї, з друзями чи у випадку надзвичайної події на вулиці. ✓ Керування конфліктами: більшість конфліктів в аптеці – це наслідок стресу клієнта. Знаючи ППД, ви гасите конфлікт ще до його початку.

Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями	**1. Фахові (спеціальні) компетентності** Це конкретні навички стабілізації психічного стану людини «тут і зараз»: ✓ Здатність ідентифікувати ознаки гострого стресу: аміння розрізняти 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. **2. Комунікативні компетентності** Вміння спілкуватися так, щоб не ретравматизувати людину: ✓ 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. **3. Компетентності самодопомоги та особистої стійкості** Фармацевт 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.