

Основни принципи
на психологическата
намеса при травма
и извънредни ситуации

Психологическа първа помощ



Co-funded by
the European Union

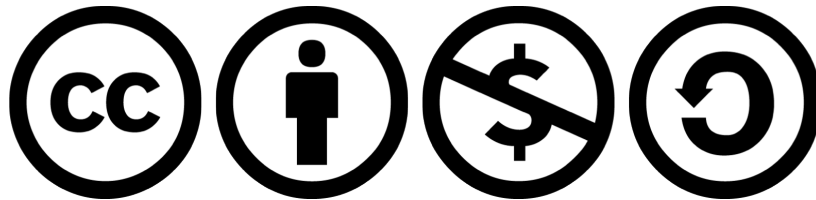


УРОК 6



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 6

6.1

Психологическа първа помощ

3

6.2

Какво е психологическа
първа помощ (ППП)?

4

6.3

Какво не е психологическа
първа помощ (ППП)?

4-5

6.4

Прилагане на психологическа
първа помощ

5-15

6.1

Психологическа първа помощ

Психологическата първа помощ е метод за остра интервенция, който може да се приложи веднага щом се видят последиците от предизвикателно преживяване. Точно както медицинската първа помощ може да се научи от хора, преминали обучение по първа помощ, и да се приложи, когато е необходима интервенция, психологическата първа помощ може да се прилага и от лица и доброволци, които не са експерти по психично здраве, след като са научили основните принципи. Бедствията и предизвикателните преживявания могат да причинят физически и психологически щети на индивиди и общности, като причинят щети на околната среда. Водещи институции като Световната здравна организация, Националната мрежа за детски травматичен стрес на САЩ и Националният център за посттравматично стресово разстройство на САЩ изразяват значението на интервенциите за психосоциална подкрепа след бедствие и препоръчват психологическата първа помощ като първа стъпка от тези интервенции (Brymer, 2006; World Health Organization, 2011). Психологичната първа помощ има за цел да отговори на основните физически и психологически нужди на индивидите по време или след кризата, да минимизира негативните ефекти от събитието и да подпомогне процесите на посттравматична адаптация на индивидите. Следователно, тя има важно място в превантивните интервенции за психично здраве. Ръководството на Световната здравна организация (Световна здравна организация, 2011 г.) определя психологическата първа помощ като „хуманен и подкрепящ отговор на човек, който страда и може да се нуждае от подкрепа“. Психологическата първа помощ е широко предпочитана, защото е лесна за прилагане в условия на бедствия и може да се адаптира към различни култури. Фактът, че може да се прилага на всеки етап от живота, също е един от елементите, които правят този метод привлекателен. Този метод, който се основава на осем основни стъпки, се използва чрез адаптиране към нуждите на развитието на деца, юноши и възрастни. Този вид помощ представлява найранния етап от психосоциалната подкрепа след кризата. Първо се задоволяват основни нужди като безопасност и здраве, а след това се прилага психологическа първа помощ. В дългосрочен план влизат в действие поцялостни методи за психосоциална подкрепа и терапия. Освен това експертите, които са преминали обучение по психологическа първа помощ, се чувстват по-сигурни, когато работят с деца и възрастни във времена на криза. Интервенциите за психологическа първа помощ са подходящи за деца и възрастни, но не всеки човек, изложен на/свидетел на криза, може да се нуждае или да поиска тази подкрепа. В такива случаи е важно хората да бъдат информирани къде могат да получат психосоциална подкрепа, когато имат нужда от нея, вместо да бъдат принуждавани. Психологическа първа помощ може да се окаже във всяка среда, която се счита за безопасна. Трябва да се предпочита лично пространство, където лицето може да говори възможно найсвободно. Особено в чувствителни ситуации като сексуално насилие е от голямо значение да се уважава личният живот на лицето и да се запазва поверителност. Преди да се приложи психологическа първа помощ и да се намеси в криза, е важно да се направят необходимите подготовки. Преди да се намеси в криза, е необходимо правилно да се оцени ситуацията и да се събере важна информация, за да се осигури ефективен отговор. Първо, е необходимо да се определи каква е кризисната ситуация, къде и кога е възникнала. Наличието на ясна информация за това колко хора и кои са засегнати от инцидента играе решаваща роля при създаването на план за интервенция. Важно е също така да се информираме за наличните услуги. Трябва да се определи предварително кой предоставя основни нужди като спешна медицинска помощ, храна и подслон, и къде и кога може да се осъществи достъп до тези услуги. Важно е да се знае кои са институциите и лицата, предоставящи помощ, и да се осъществи бърз контакт с тях, когато е необходимо. Накрая, трябва да се обърне внимание на въпросите за безопасността и сигурността. Трябва да се оцени дали кризата е напълно приключила или не, както и да се вземат предвид възможните опасности, като вторични трусове и продължаващи конфликти. Освен това, трябва да се определят възможните рискови фактори в околната среда и да се получи информация за зони, които са забранени или опасни от съображения за сигурност. Вземането предвид на тези фактори ще гарантира, че процесът на интервенция се извършва побезопасно и ефективно.

6.2

Какво е психологическа първа помощ (ППП)?

Психологичната първа помощ (ППП) е неинвазивен, практичен процес на грижа и подкрепа, предоставян на лица след криза или травматично събитие. Този подход помага на хората да оценят последиците от ситуацията си, да задоволят основните си нужди (като храна и вода) и да разберат своите притеснения. ППП включва изслушване на хората, но не изисква от тях да говорят. Основната цел е да успокои хората и да ги насочи към информацията, услугите и системите за социална подкрепа, от които се нуждаят. Тя също така предоставя механизъм за подкрепа, за да се предотврати по-нататъшна вреда за лицата след криза или травма (WHO, 2011).



6.3

Какво не е психологическа първа помощ (ППП)?

ППП не е процес, който трябва да се прилага само от професионалисти; тя може да бъде предоставена от всеки, който познава основните принципи. Тя не е професионална психологическа консултативна услуга, нито изисква подробно обсъждане на стресовото събитие или на индивида, който да анализира събитията. Тя не е психологически процес на създаване на смисъл или информация, нито изисква от хората да преразказват поредицата от събития или да оценяват какво им се е случило. Един от основните елементи на ППП е, че тя включва предоставяне на достъп на хората, за да разкажат своите истории; натискът върху хората да обяснят своите чувства и реакции обаче не е част от този процес. Целта е да се предостави подкрепа, без да се оказва натиск върху хората, и да се бъде до тях, когато имат нужда от нея (СЗО, 2011).





Ефективното приложение на ППП има за цел да предостави практическа подкрепа и грижи на хората, без да се оказва натиск върху тях. Първо, важно е да се разберат нуждите и тревогите на хората, преживяващи криза. В този процес помощта за задоволяване на основните нужди също е критичен елемент; осигуряването на достъп на хората до храна, вода и информация допринася за чувството им за безопасност. Един от основните принципи на PFA е да се изслушват хората, без да се принуждават да говорят. Това позволява на хората да се чувстват комфортно и е един от най-здравословните начини да им се помогне в стресираща среда. В същото време, подпомагането на хората да се отпуснат и успокоят е ефективен подход за възстановяване на емоционалния баланс по време на криза. Осигуряването на достъп на хората до информацията, услугите и системите за социална подкрепа, от които се нуждаят в периода след кризата, също е важна част от PFA. И накрая, предприемането на мерки за защита на хората не само в настоящата кризисна ситуация, но и от евентуални вреди, с които могат да се сблъскат в бъдеще, също е важен компонент от този процес. Тези принципи помагат на хората да се възстановят по-здравословно след кризата, като осигуряват ефективното прилагане на PFA (WHO, 2011).

6.4

Прилагане на психологическа първа помощ

Основните цели на психологическата първа помощ, прилагана непосредствено след бедствия и трудни житейски събития, могат да бъдат обобщени като: идентифициране на неотложните физически и психологически нужди на индивидите и подпомагане за задоволяването им, насочване на евентуални психиатрични спешни случаи чрез психологическа сортировка на място, предоставяне на насоки при внезапни стресови реакции, дължащи се на травма, подкрепа на индивида за възстановяване на вътрешния му баланс и улесняване на връщането към нормалния поток на живот както индивидуално, така и социално. В същото време тези практики целят да активират уменията за справяне и психологическата устойчивост на индивидите. В някои случаи идентифицирането на нуждите и предоставянето на подходящи насоки, за да се улесни дългосрочната подкрепа на индивида, също са сред целите на психологическата първа помощ. Основните принципи относно това кой може да прилага психологическа първа помощ, в кои среди и как може да се прилага, са ясно посочени в ръководствата, изготвени от различни национални и международни институции. Според тези ръководства, психологическата първа помощ не е форма на интервенция, подобна на психологическото консултиране или психотерапията, която се извършва само от специалисти по психично здраве. Следователно, тя се определя като метод за подкрепа, който не включва ориентирана към лечението структура и действия с основните принципи „наблюдавай, слушай, установявай връзка и насочвай“. Важен момент, подчертан в ръководствата за психологическа първа помощ, е, че всяко лице, което е преминало обучение в тази област, може да предостави тази подкрепа. Практикуващите не са ограничени до професионални специалисти по психично здраве; лица като мухтари, имами, учители или медицински сестри, които са познати и ползват с доверието на местните общности, също могат да предоставят психологическа първа помощ с подходящо обучение. Тези лица, които искат да работят в сътрудничество с екипи за психосоциална подкрепа, работещи на място, особено при бедствия или кризисни ситуации, засягащи големи групи от населението, могат да играят ценна роля в предоставянето на подкрепа на място.



Психологическата първа помощ е подход за подкрепа, предоставян на лица в ранните етапи след бедствия или трагични събития и може да се приложи в момента на събитието или веднага след него. За някои хора тази интервенция може да се извърши за няколко минути, докато в други случаи може да отнеме дни или седмици. Тези разлики се дължат на всеобхватния и гъвкав характер на психологическата първа помощ. Всеки вид психосоциална подкрепа, приложена на мястото на инцидента или в засегнатия район и в съответствие с принципите на психологическата първа помощ, попада в този обхват (Световна здравна организация, 2011 г.). Въпреки че практиките се извършват предимно в района, където е възникнал инцидентът, психологическата първа помощ може да се предоставя и в различни среди, като болници, училища, домове, работни места, летища или обществени центрове, в зависимост от нуждите (Австралийско психологическо дружество, 2013 г.). Важното тук е зоната, където ще се извършва интервенцията, да е безопасна, спокойна и подходяща за уединението на лицата. Такава среда позволява на хората да се чувстват по-комфортно и сигурно. Въпреки че процесите на психологическа първа помощ са дефинирани от различни модели, широко приетата структура показва, че прилагането може да се извърши на три основни етапа:

1 Подготовка

подготовката на практикуващия и осигуряването на подходяща среда

2 Психологическо разпределение

приоритизиране според нуждите

3 Приложение на осемстъпковия интервенционен модел

Този осемстъпков модел включва идентифициране на основните нужди на лицето, предоставяне на увереност, предоставяне на емоционална подкрепа, подпомагане на лицето да разпознае своите ресурси и силни страни, активиране на умения за справяне, насочване към системи за социална подкрепа, свързване с подходящи услуги и подкрепа за дългосрочно благополучие. Тази структура едновременно систематично предоставя подкрепа непосредствено след събитието и подпомага психологическото възстановяване в дългосрочен план.

Осемстъпковият модел за психологическа първа помощ – практическо ръководство за учители

По време на трудни събития, бедствия или кризисни ситуации, емоционалните и психологическите нужди на учениците могат да се променят. През това време подкрепата на учителите, основана на осемте основни стъпки за психологическа първа помощ, пряко влияе върху безопасността, емоционалното благополучие и възстановяването на учениците. Тези осем стъпки са обяснени по-долу, заедно със съвети за учителите.

1 Установяване на контакт и връзка

Първата стъпка в оказването на психологическа първа помощ е установяването на доверителни отношения с ученика. На този етап учителят се представя и обяснява защо иска да говори. Учениците трябва да бъдат подкрепяни по отношение на физическите си нужди (като вода, храна, място за почивка), особено веднага след инцидента. Това улеснява учителя да създаде безопасна база за контакт.



2 Осигуряване на безопасност и комфорт

Учениците да се чувстват физически и емоционално в безопасност е предпоставка за възстановяване. Учителят трябва да обясни, че средата в класната стая е безопасна, да успокои тревогите на учениците и да ги държи далеч от заплашителна среда. Предлагането на тих кът, лично пространство или поддържането на рутина помага на ученика да се чувства по-спокоен.



3 Осигуряване на емоционален баланс (стабилизация)

Някои ученици могат да проявят интензивни стресови реакции след събитието: замръзване, паника, плач, разсеяност и др. В този случай учителят трябва да говори с ученика бавно и на прост език, ако е необходимо, използвайте успокояващи изречения като „ти си тук, в безопасност точно сега“. Ученикът може да бъде накаран да се съсредоточи върху обкръжението си с прости упражнения като „техники за заземяване“. Например, емоционалната регулация може да бъде подпомогната с кратки въпроси като „Можете ли да назовете пет цвята, които виждате около себе си?“.



4 Събиране на информация

За да се разбере от какво се нуждае ученикът, е необходимо да се правят наблюдения и да се събира информация с отворени въпроси. Учителят може да попита ученика как се чувства, за какво се тревожи и с кого разговаря. Наблюдението и кратките индивидуални интервюта дават представа за необходимостта от насочване към звеното за ориентиране.



5 Осигуряване на практическа подкрепа

Задоволяването на основните нужди на учениците осигурява психологическо облекчение. Понякога това може да бъде прост разговор, понякога указание кое да се пие вода или място, където учениците могат да бъдат сами. Учителят може да засили чувството за физическа и психологическа сигурност на ученика, като предлага малки, но смислени решения.



6 Свързване със социалните организации

Децата се възстановяват по-бързо, когато се свържат отново със социалните си мрежи за подкрепа. Учителят може да укрепи социалните взаимоотношения, като предприеме стъпки, като например да накара ученика да седне с приятел, на когото има доверие, да му възложи отговорности в класната стая и да засили чувството му за принадлежност. Общуването със семейството също е важно на този етап.



7 Предоставяне на информация за справяне

Обяснението на учениците, че емоциите, които изпитват, са нормални и предлагането на начини за справяне с тях е доста подкрепящо. Предложения като модели на сън, дихателни упражнения и планиране на дейност, която им харесва през деня, допринасят за възстановяването на ученика. Ако е необходимо, учителят може да представи тази информация на класа с брошури, визуални материали или насоки.



8 Обръщане към експертна помощ

В някои случаи подкрепата, която учителят може да предостави, може да не е достатъчна. Ако ученикът изпитва силна тревожност, страх или промени в поведението, учителят трябва да съобщи тази ситуация на консултанта по професионално ориентиране или училищния психолог. Освен това, семейството на ученика трябва да бъде уведомено за необходимите външни ресурси за подкрепа.



Подготовка и приоритизиране (стъпки преди внедряването)



За да бъдат тези осем стъпки ефективни, е важно учителят да се подготви както лично, така и специално за събитието:

• Лична подготовка:

Обърнете внимание как реагирате на подобни събития. Преживявали ли сте подобна ситуация преди? Емоционално подготвени ли сте?

• Подготовка за конкретно събитие:

Бъдете информирани за събитието. Какво се е случило? Кой е бил засегнат? Кои отдели участват в училището? Изяснете собствената си област на отговорност.

Освен това, не бива да се забравя психологическата триажност, процесът на приоритизиране на нуждите. Някои ученици може да реагират по-интензивно от други. Ранната подкрепа за тези ученици също така защитава цялостната среда в класната стая. Прилагането на тези осем стъпки както индивидуално, така и на ниво клас позволява на учителите да поемат лечебна роля за учениците, не само академично, но и емоционално. Подкрепата на учителите е една от найнадеждните стъпки по пътя към възстановяване след травма.

3 принципа на действие при оказване на психологическа първа помощ: „Гледайте, слушайте и се свързвайте“

В процеса на Първа психологическа помощ (ППП), принципите на наблюдение, слушане и свързване са основните методи, използвани за определяне на вида подкрепа, от която се нуждае дадено лице в криза, и за предоставянето на тази подкрепа по най-точния начин. Тези три стъпки включват процеса на оценка на кризисната ситуация, разбиране на емоционалните и физическите нужди на лицето и насочването му към необходимите ресурси.

В първата стъпка, процеса на наблюдение, преживяната кризисна ситуация трябва да бъде внимателно оценена. На първо място, трябва да се определи обхватът на инцидента, да се идентифицират лицата, нуждаещи се от помощ, и да се анализират текущите рискове за сигурността. Освен това, трябва да се вземат предвид физическите наранявания и основните нужди (храна, вода, подслон) и да се наблюдават внимателно емоционалните реакции на лицата.



Втората стъпка, слушането, включва внимателно подхождане към травмирания човек. В този процес е важно да се представите, активно да слушате лицето и да приемете чувствата му. В същото време е необходимо да задавате въпроси, за да помогнете на човека да се успокои и да разбере нуждите си. Подкрепата на лица в трудни ситуации за решаване на проблемите им може да ускори тяхното възстановяване.

Последната стъпка, свързването, включва предоставяне на активна подкрепа на индивида и свързването му с необходимите ресурси. Предоставянето на точна и надеждна информация на индивида и подпомагането му да общува с близките си и със системите за социална подкрепа са ключови моменти от този процес. Освен това, подкрепата на индивида при решаване на практически проблеми и насочването му към необходимите услуги е важна стъпка, която укрепва неговото възстановяване след кризата. Съзнателното прилагане на тези три принципа прави процеса на психологическа първа помощ поефективен и полезен (WHO, 2011).

Решение на казуса: 8-стъпково приложение за психологическа първа помощ

1 Контакт и връзка

Учителят бавно се приближава до ученика. Коленичи до нивото на очите му и се представя със спокоен глас:

„Аз съм вашият учител, бих искал да се погрижа за вас в момента. Ако желаете, можем да поговорим известно време. Тук съм за вас.“

Първоначалният контакт се осъществява по безопасен и неосъждащ начин.

2 Осигуряване на безопасност и комфорт

Учителят, забелязвайки, че ученикът трепери и е леко облечен, му носи палто или одеяло. След това го насочва към по-тихо и по-безопасно място, далеч от тълпата. Този физически комфорт помага на ученика да се чувства по-сигурен и психологически.

„Сега отиваме на по-топло място, тук ще ти е по-удобно.“

3 Осигуряване на емоционален баланс (стабилизация)

Изречението, което ученикът непрекъснато повтаря („той се тресеше много“), може да е признак на силен стрес и дисоциативни реакции. Учителят се опитва да насочи вниманието на ученика към външния свят, като говори на успокояващ език:

„Можем ли да направим няколко неща заедно? Можеш ли да се огледаш? Виждаш ли нещо синьо? Сега нека си поемем дълбоко въздух заедно...“

Умът на ученика е насочен към настоящия момент и заобикалящата го среда с прости техники за заземяване.



4 Събиране на информация

Учителят се опитва да разбере дали ученикът е със семейството си, къде се намира и дали изпитва някакъв физически дискомфорт. Той обаче не бърза и изчаква ученикът да предостави информация, когато е готов.

„Когато се почувствате малко по-добре, ще ви задам няколко въпроса. Семейството ви с вас ли е в момента? Боли ли ви нещо?“

5 Практическа помощ

Учителят осигурява на ученика необходимите неща, като например палто, вода и възглавница, на която да седне. Ако е необходимо, той/тя го/я насочва към училищната медицинска сестра или към службата за ориентиране.

„Ще ти донеса вода. След това, ако искаш, можем да отидем заедно при нашия консултант по ориентиране.“

6 Връзка със социалната подкрепа

Ако ученикът е сам, му се осигурява доверен приятел или член на семейството. Ако семейството му не е в училище, учителят остава с него и той получава подкрепа от учител или приятел, когото познава.

„Видях приятелката ти Айше. Можем да отидем да поседим с нея, ако искаш. Тя е малко уплашена като теб.“

7 Информация за подкрепата за справяне

Учителката обяснява, че ситуацията е необичайна, но реакциите на ученика са съвсем нормални. Тя обяснява как да се получи подкрепа по време на процеса на адаптация.

Учителката обяснява, че ситуацията е необичайна, но реакциите на ученика са съвсем нормални. Тя обяснява как да се получи подкрепа по време на процеса на адаптация.

8 Насочване към специализирана поддръжка

Учителят осъзнава, че този ученик трябва да бъде насочен към психолог поради емоционалното му/нейното състояние и реакции. Ако е необходимо, се започва процес на наблюдение с консултанта по професионално ориентиране. Семейството се информира и, ако е необходимо, се подава заявление до външни институции за подкрепа.

„Сега нека ви заведем при нашия консултант по професионално ориентиране, който ви познава малко. Можете да поговорите с него/нея в по-спокойна обстановка. Аз ще бъда с вас.“

Заклучение

Страхът, безпомощността и несигурността, които децата изпитват във времена на криза, ги правят уязвими както емоционално, така и физически. В такъв момент първият човек, който е до тях, който ги вижда и говори с тях, често е техният учител. Ето защо познаването и прилагането на осемте стъпки на психологическата първа помощ е не само знание, но и отговорност за учителя. Този модел ви предоставя насочваща рамка, за да успокоите ученика си, да създадете безопасно пространство, да разпознаете нуждите му, да му помогнете да изрази чувствата си, да го накарате да се чувства, че не е сам, и да му предоставите правилните насоки, когато е необходимо.

Не забравяйте, че следването на тези стъпки изпраща силни послания към вашия ученик:

- „В безопасност си.“
- „Чувам те.“
- „Чувствата ти са основателни.“
- „Можем да се справим с това заедно.“

Реагирането на травматичното преживяване, преживяно от ученика, с първия и правилен подход гарантира, че процесът на психологическо изцеление започва по здравословен и устойчив начин.

Подкрепата, предоставена в този ранен период, е критична стъпка, която укрепва индивидуалната и социалната адаптация на детето.





Казус: Внедряване на модела за първа помощ „Наблюдавай-Слушай-Свържи се“

В училище е възникнал пожар и учениците и персоналът са се събрали в безопасна зона. Ученик идва при вас и ви казва, че не може да намери брат си и е много притеснен. Вие обаче не познавате брата на ученика и не сте го виждали от пожара. В такава ситуация, следването на принципите „Наблюдение, слушане и свързване“ от Психологичната първа помощ (ППП) ще бъде ефективно:

1 Наблюдавайте (оценете ситуацията)

Първо, наблюдавайте състоянието на ума на ученика. Обърнете внимание на емоционалните реакции, като паника, страх, тъга или безпомощност. Проверете общото здравословно състояние на ученика и потърсете физически наранявания. Също така, вземете предвид рисковете за безопасността в кризисната среда и оценете последиците от пожара.

2 Слушайте (емпатично и активно слушане)

Подхождайте към ученика спокойно и успокояващо. Представете се, като го/я попитате за името му и му осигурете безопасно място, където да говори. Опитайте се да съберете информация с отворени въпроси, като например „Спомняте ли си къде беше брат ви за последно?“ или „Знаете ли с кого е бил/а видян/а за последно?“. Не насилвайте ученика обаче; позволете му/ ѝ да се изрази по естествен начин. Приемете чувствата му/ ѝ и използвайте подкрепящи изречения, като например „Нормално е да се тревожиш, аз съм тук и ще ти помогна.“

3 Изградете връзка (подкрепа и насоки)

Подкрепете ученика, за да намали тревожността си. Първо, съобщете за изчезването на брат/сестра на отговорните органи (учители, училищна администрация или екипи за спешна помощ) в зоната на пожара. Опитайте се да разберете къде е било видяно детето за последен път, като получите информация от други ученици и учители. Важно е да накарате ученика да почувства, че не е сам/сама и да го/я успокоите по време на този процес. Можете също така да останете с ученика, докато брат/сестрата не бъдат намерени, и да правите дихателни упражнения или успокояващи разговори, за да му/ ѝ помогнете да се отпусне. Ако ученикът е изключително паникьосан или има травматична реакция, той/тя трябва да бъде насочен/а към училищната служба за ориентиране или към екипите за спешна психосоциална подкрепа за психологическа подкрепа.

Заклучение:

В този процес принципите „Наблюдение, слушане и свързване“ гарантират, че ученикът е емоционално подкрепен и се стига до конкретни решения. Ученикът не се чувства сам, може да изрази чувствата си по здравословен начин и се чувства по-сигурен, виждайки, че се предприемат стъпки за решаване на проблема. По този начин се осигурява ефективна подкрепа чрез прилагане както на психологически, така и на практически интервенции по време на криза.



ИЗТОЧНИЦИ

- Australian Red Cross & Australian Psychological Society. (2013). Psychological first aid: An Australian guide to supporting people affected by disaster. Australian Red Cross.
- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). Psychological First Aid: Field Operations Guide (2. baskı). National Child Traumatic Stress Network ve National Center for PTSD.
- Coşkun, Ö. E., & Gürbak, M. (2024). Psikolojik ilk yardım: Acil durumlarda ruh sağlığının desteklenmesi ve korunması. Cilt 2(2), 127-141.
- Demircioğlu, M., Şeker, Z., & Aker, A. T. (2019). Psikolojik ilk yardım: Amaçları, uygulanışı, hassas gruplar ve uyulması gereken etik kurallar. Cilt 11(3), 351-362.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Dünya Engellilik Raporu. Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Bankası.
- Sargın, N., & Demirelli, M. A. (2023). Psikososyal destek ve psikolojik ilk yardım. Cilt 3(2), 81-92.
- World Health Organization WHO (-2011)-. Psychological first aid: guide for field workers. World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International. (Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber). (Çev. Ed. Ö. Erdur-Baker). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

Партньори

