

Psühholoogiline esmaabi:
juhend otsestele abistajatele



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Avaldatud Maailma Terviseorganisatsiooni poolt 2011. aastal

pealkirja all Psychological first aid: guide for field workers

© World Health Organization 2011 WHO.

Maailma Terviseorganisatsioon on andnud eestikeelse väljaande tõlke- ja avaldamisloa Sotsiaalkindlustusametile, kes vastutab ainuüksi eestikeelse tõlke kvaliteedi ja tõepärasuse eest. Kui ingliskeelsed ja eestikeelsed väljaanded on vastuolulised, on ingliskeelne originaalversioon siduv ja autentne väljaanne.

Psühholoogiline esmaabi: juhend otsestele abistajatele © Sotsiaalkindlustusamet, 2020.

Eestikeelse versiooni väljaandja: Sotsiaalkindlustusamet, ohvriabi ja ennetusteenuste osakond.

Pildid joonistas Anti Veermaa.

Tasuta veebiversioon on saadaval Sotsiaalkindlustusameti veebisaidil www.sotsiaalkindlustusamet.ee.

Psühholoogiline esmaabi:
juhend otsestele abistajatele

EESSÕNA

Me soovime ulatada käe abivajavatele inimestele, keda mõjutavad kohutavad sündmused erinevates kogukondades ja riikides ning laiemalt maailmas. See juhend käsitleb psühholoogilist esmaabi, mis tähendab inimliku, toetava ja praktilise abi pakkumist tõsiste kriisisündmuste tõttu kannatada saanud inimestele. Juhend on kirjutatud neile, kellel on võimalik aidata inimesi, kes on läbi elanud äärmiselt häiriva sündmuse. Juhend annab raamistikku, kuidas toetada inimesi, austades nende väärikust, kultuuri ja võimeid. Vaatamata oma nimetusele, hõlmab psühholoogiline esmaabi ka sotsiaalset tuge.

Võib-olla kutsutakse teid töötaja või vabatahtlikuna suurõnnetuse juurde appi või avastate end õnnetuspaigast, kus inimesed on viga saanud. Ehk olete õpetaja või tervishoiutöötaja, kes vestleb oma kogukonna inimesega, kes on äsja olnud lähedase inimese vägivaldse surma tunnistaja. See juhend annab teile teadmise, mida öelda ja teha suures stressis oleva inimese toetamiseks. Juhend annab teile ka teavet, kuidas läheneda uuele olukorrale nii, et see on ohutu nii teile kui ka teistele ning mitte põhjustada oma tegevusega kahju.

Psühholoogilist esmaabi on soovitanud paljud rahvusvahelised ja riiklikud ekspertide rühmad, näiteks ÜRO agenduuridevaheline alaline komitee (IASC) ja projekt Sphere. Psühholoogiline esmaabi on alternatiiv psühholoogilisele debriifingule. 2009. aastal hindas Maailma Terviseorganisatsiooni mhGAP Guidelines Development Group (suuniste arendusrühm) tõendeid psühholoogilise esmaabi ja psühholoogilise debriifingu kohta. Organisatsioonis jõuti järeldusele, et inimestele, kes on suures hädas, tuleb pärast hiljutist traumeerivat sündmust pakkuda psühholoogilist esmaabi, mitte läbi viia psühholoogilist debriifingut.

See juhend töötati välja, et leppida kokku madala ja keskmise sissetulekuga riikides kasutatavate psühholoogilise esmaabi materjalide suhtes. Siinne teave on vaid mudel, mida tuleb kohandada kohalikule kontekstile ja nende inimeste kultuurile, keda abistate.

Juhendi on heaks kiitnud paljud rahvusvahelised agentuurid. See peegeldab kujunevat teadust ja rahvusvahelist üksmeelt, kuidas toetada inimesi vahetult pärast äärmiselt stressirohkeid sündmusi.

Shekhar Saxena

direktor

Vaimse tervise ja ainete kuritarvitamise osakond

Maailma Terviseorganisatsioon

Stefan Germann

direktor

Õppimine ja partnerlus, Global Health Team

World Vision International

Marieke Schouten

direktor

War Trauma Foundation

TÄNUSÕNAD

Kirjutajad ja toimetajad

Leslie Snider (War Trauma Foundation, WTF), Mark van Ommeren (World Health Organization, WHO) ja Alison Schafer (World Vision International, WVI).

Juhtimisrühm (tähestikuliselt)

Stefan Germann (WVI), Erin Jones (WVI), Relinde Reiffers (WTF), Marieke Schouten (WTF), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (WVI), Leslie Snider (WTF), Mark van Ommeren (WHO).

Kujundustiim

Illustratsioonid Julie Smith (PD Consulting). Illustratsioonid ja kujundus Adrian Soriano (WVI).
Illustratsioonide koordineerimine Andrew Wadey (WVI).

Rahastus

World Vision International

Heakskiit

Selle dokumendi on heaks kiitnud 23 rahvusvahelist organisatsiooni (vt nimesid ja logosid esi- ja tagakaanel) ja Médecins Sans Frontières (MSF).

Kaasautorid ja toimetajad

Numan Ali (Baghdad Teaching Hospital, Iraak), Amanda Allan (Mandala Foundation, Austraalia), Abdalla Mansour Amer (United Nations Department of Safety and Security), Mary Jo Baca (International Medical Corps, Jordaania), Nancy Baron (Global Psycho-Social Initiatives, Egiptus), Pierre Bastin (Médecins Sans Frontières, Šveits), Nancy Beaudoin (konsultant, Prantsusmaa), Endry van den Berg (War Child Holland, Holland), Elsa Berglund (Church of Sweden, Rootsi), Sandra Bernhardt (Action Contre le Faim, Prantsusmaa), Cecile Bizouerne (Action Contre le Faim, Prantsusmaa), Margriet Blaauw (War Child Holland, Holland), Martha Bragin (CARE, USA), Maria Bray (Terre des Hommes, Šveits), Chris Brewin (University College London, Ühendkuningriik), Melissa Brymer (National Center for Child Traumatic Stress, USA), Susie Burke (Australian Psychological Society, Austraalia), Sonia Chehil (Dalhousie University, Kanada), Eliza Cheung (Chinese University of Hong Kong, Hiina Rahvavabariik), Tatyana Chshieva (Dostizhenia Achievements Foundation, Vene Föderatsioon), Laetitia Clouin (konsultant, Prantsusmaa), Penelope Curling (UNICEF), Jeanette Diaz-Laplante (University of West Georgia, USA), Annie Sophie Dybdal (Save the Children, Taani), Tonka Eibs (CARE, Austria), Carina Ferreira-Borges (WHO, Kongo Vabariik), Amber Gray (Restorative Resources, USA), Lina Hamdan (World Vision, Jordaania), Sarah Harrison (Church of Sweden, Rootsi), Michael Hayes (Save the Children, USA), Takashi Isutzu (United Nations Department of Management), Kaz de Jong (Médecins Sans Frontières, Holland), Mark Jordans (HealthNet TPO, Nepal), Siobhan Kimmeler (WVI, Jordaania), Patricia Kormoss (WHO, Šveits), Unni Krishnan (Plan International, Ühendkuningriik), Ronald Law (Department of Health, Filipiinid), Christine McCormick (Save the Children, Ühendkuningriik), Amanda Melville (UNICEF), Fritha Melville (Mandala Foundation, Austraalia), Kate Minto (Mandala Foundation, Austraalia), Jonathan Morgan (Regional Psychosocial Support Initiative – REPSI, Lõuna-Aafrika), Kelly O'Donnell (NGO Forum for Health, Šveits), Patrick Onyango (Transcultural Psychosocial Organization, Uganda), Pau Perez-Sales (Médicos del Mundo, Hispaania), Bhava Nath Poudyal (International Committee of the Red Cross, Nepal), Joe Prewitt-Diaz (American Red Cross, Puerto Rico), Megan Price (WVI, Austraalia), Robert Pynoos (National Center for Child Traumatic Stress, USA), Nino Makhshvili (Global Initiative on Psychiatry, Gruusia), Miryam Rivera Holguin (Consultant, Peru), Sabine Rakotomalala (Terre des Hommes, Šveits), Gilbert Reyes (National Center for Child Traumatic Stress, USA), Daryn Reichterer (Stanford University, USA), Chen Reis (WHO, Šveits), Khalid Saeed (WHO, Egiptus), Louise Searle (WVI, Austraalia), Marian Schilperoord (United Nations High Commissioner for Refugees, Šveits), Guglielmo Schinina (International Organization for Migration, Šveits), Merritt Schreiber (University of California Los Angeles, USA), Renato Souza (International Committee of the Red Cross, Šveits), Alan Steinberg (National Center for Child Traumatic Stress, USA), Susannah Tipping (Mandala Foundation, Austraalia), Wietsje Tol (HealthNet TPO, Nepal), Iris Trapman (Mandala Foundation, Austraalia), Patricia Watson (National Center for Child Traumatic Stress, USA), Inka Weissbecker (International Medical Corps, Gaza), Mike Wessells (Columbia University, USA), Nana Wiedemann (International Federation of the Red Cross, Taani), Richard Williams (Glamorgan University, Ühendkuningriik), M Taghi Yasamy (WHO, Šveits), Rob Yin (American Red Cross, USA), William Yule (Children and War Foundation, Ühendkuningriik), Doug Zatzick (University of Washington, USA).

Täname ka 27 anonüümset vastajat, kes osalesid uuringus, mis käsitles selle dokumendi väljatöötamise vajadust.



EESSÕNA	4
TÄNUSÕNAD	5
1. PEATÜKK. PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI	8
1.1 Kuidas mõjutavad kriisisündmused inimesi	9
1.2 Mis on psühholoogiline esmaabi	10
1.3 Psühholoogiline esmaabi: kes, kus ja millal	11
2. PEATÜKK. KUIDAS ABISTADA VASTUTUSTUNDLIKULT	14
2.1 Inimese ohutuse, väärkuse ja õiguste austamine	15
2.2 Oma tegevuse kohandamine, võttes arvesse inimese kultuuritausta	16
2.3 Teadlikkus muudest hädaolukordadele reageerimise võimalustest	18
2.4 Iseenda eest hoolitsemine	19
3. PEATÜKK. PSÜHHOLOOGILISE ESMAABI OSUTAMINE	20
3.1 Hea suhtlus hättasattunud inimestega	21
3.2 Ettevalmistused abistamiseks	23
3.3 Psühholoogilise esmaabi tegevuspõhimõtted vaatamisel, kuulamisel ja ühendamisel	25
3.4 Abistamise lõpetamine	36
3.5 Inimesed, kes võivad kriisiolukorras rohkem tähelepanu vajada	37
4. PEATÜKK. ENDA JA OMA KOLLEEGIDE EEST HOOLITSEMINE	44
4.1 Abistamiseks valmistumine	45
4.2 Toimetulek stressiga: tervislikud töö- ja eluviisid	46
4.3 Puhkus ja järelmõtlemine	47
5. PEATÜKK. ÕPITU HARJUTAMINE	48
5.1 Näidisjuhtum 1: Loodusõnnetus	49
5.2 Näidisjuhtum 2: vägivald ja ümberasustamine	53
5.3 Näidisjuhtum 3: õnnetus	56
PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI: TASKUJUHEND	60
VIITED JA ALLIKAD	62

1. PEATÜKK

PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI



SELLES PEATÜKIS ARUTLEME:

- 1.1 KUIDAS MÕJUTAVAD KRIISISÜNDMUSED INIMESI
- 1.2 MIS ON PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI
- 1.3 PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI: KES, KUS JA MILLAL

1.1 KUIDAS MÕJUTAVAD KRIISISÜNDMUSED INIMESI



Maailmas toimuvad mitmesugused muret tekitavad sündmused nagu sõjad, loodusõnnetused, tulekahjud, õnnetused, inimestevaheline vägivald (näiteks seksuaalne vägivald) jne. Need sündmused võivad mõjutada nii üksikuid inimesi ja perekondi kui ka terveid kogukondi. Inimesed võivad kaotada oma kodud või lähedased, avastada end perest ja kogukonnast eraldatuna, sattuda vägivalda, hävingu või surma tunnistajateks.

Kuigi need sündmused mõjutavad mingil moel kõiki, on lai valik reaktsioone ja tundeid, mis võivad inimestel olla. Paljud inimesed võivad tunda, et juhtunu rõhub neid, ajab segadusse või muudab äärmiselt ebakindlaks toimunu suhtes. Nad võivad tunda, et on hirmunud, ärevad, justkui tardunud või tõrjutud. Mõni inimene võib reageerida kergelt, ent mõni teine raskemalt. See, kuidas keegi reageerib, sõltub paljudest teguritest, näiteks:

- » koetava(te) sündmus(t)e laad ja raskusaste;
- » kogemused varasemate häirivate sündmustega;
- » toetus, mida inimene saab oma elus teistelt;
- » füüsiline tervis;
- » isiklik ja perekonna vaimse tervise probleemide taust;
- » kultuuritaust ja traditsioonid;
- » vanus (näiteks reageerivad erinevalt eri vanuserühmade lapsed).

Igal inimesel on tugevad küljed ja võimed, mis aitavad tal toime tulla elu väljakutsetega, millega ta elus põrkub. Siiski on mõned inimesed kriisiolukorras eriti haavatavad ja võivad vajada täiendavat abi. Näiteks võivad osad inimesed olla ohus või vajada rohkem toetust oma vanuse (lapsed, eakad), vaimse või füüsilise puude tõttu või kuuluda rühmadesse, keda võidakse tõrjuda või kohelda vägivaldselt. Jaotises 3.5 esitatakse suunised haavatavate inimeste abistamiseks.

1.2 MIS ON PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI

Sphere'i (2011) ja IASCI (2007) kohaselt on psühholoogiline esmaabi (ingl k *psychological first aid*, PFA) inimlik, toetav vastus kaasinimesele, kes kannatab ja võib vajada toetust. Psühholoogiline esmaabi hõlmab järgmisi teemasid:

- » praktilise abi ja toe pakkumist, mis ei ole pealetükkiv;
- » vajaduste ja murede hindamist;
- » inimeste abistamist nende põhivajaduste katmisel (näiteks toit ja vesi, teave);
- » inimeste kuulamist, sundimata neid rääkima;
- » inimeste trööstimist ja aitamist, et nad tunneksid end rahulikuna;
- » inimeste aitamist teabe saamisel ning teenuste leidmisel;
- » inimeste kaitsmist edasise kahju eest.

OLULINE ON MÕISTA KA SEDA, MIDA PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI EI HÕLMA:

- » see ei ole midagi sellist, millega saavad tegeleda ainult asjatundjad;
- » see ei ole professionaalne nõustamine;
- » see ei ole „psühholoogiline debriifing“¹, sest psühholoogiline esmaabi ei hõlma tingimata põhjalikku arutelu kannatusi põhjustanud sündmuse teemal;
- » inimesel ei paluta analüüsida temaga juhtunut ega järjestada aega ja sündmusi;
- » kuigi psühholoogiline esmaabi hõlmab inimeste lugude kuulamiseks kättesaadav olemist, ei tähenda see inimese survestamist, et ta räägiks teile oma tunnetest ja reaktsioonist sündmusele.

1 Maailma Terviseorganisatsioon (2010) ja Sphere (2011) kirjeldavad psühholoogilist debriifingut rühmas toimuva arutelu edendamisenä. Inimesel palutakse lühidalt, ent süstemaatiliselt meenutada oma tundeid, mõtteid ja emotsionaalseid reaktsioone hiljutise pingelise sündmuse ajal. Seda sekkumist ei soovitata. See erineb mõne organisatsiooni missiooni või tööülesande järel töötajatele läbiviidavast rutiinsest debriifingust.

Psühholoogiline esmaabi on alternatiiv „psühholoogilisele debriifingule”, mis on leitud olevat ebatõhus. See kätkeb endas tegureid, mida peetakse inimese pikaajalisel taastumisel kõige tõhusamaks (vastavalt uuringutele ja paljude otseste abistajate üksmeelsele arvamusele). Need tegurid hõlmavad järgmist:

- » turvatunne, kontakt teistega, rahu ja lootusrikkus;
- » juurdepääs sotsiaalsele, füüsilisele ja emotsionaalsele toele;
- » tunnet, et inimene suudab end nii üksikinimese kui ka kogukonnana ise aidata.

1.3 PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI: KES, KUS JA MILLAL



KELLELE ON MÕELDUD PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI?

Psühholoogiline esmaabi on mõeldud hättasattunud inimesele, kellele on hiljuti osaks saanud tõsine kriisisündmus. Abistada võib nii lapsi kui täiskasvanuid. Siiski ei vaja ega soovi kõik kriisisündmuse üleelanud inimesed psühholoogilist esmaabi. Ärge sundige abi peale inimesele, kes seda ei soovi, kuid olge lihtsasti kättesaadav nende jaoks, kes võivad toetust soovida.

Vahel tuleb ette olukordi, kus inimene vajab märksa spetsiifilisemat tuge kui psühholoogiline esmaabi. Tundke oma piire ja võtke vastu abi teistelt, näiteks meditsiinitöötajatelt (kui selline abi on saadaval), kolleegidelt või teistelt inimestelt piirkonnas, näiteks kohalikelt ametiasutustelt või kogukonna- ja usujuhtidelt. Järgmises kastis on loetletud inimesed, kes vajavad lisatoetust kohe. Sellises olukorras on inimestel elu päästmiseks vaja esmajoones meditsiinilist või muud abi.

INIMESED, KES VAJAVAD KOHE LISATOETUST:

- » tõsiste, eluohtlike vigastustega inimesed, kes vajavad erakorralist arstiabi;
- » inimesed, kes on nii endast väljas, et ei suuda enda või oma laste eest hoolitseda;
- » inimesed, kes võivad endale haiget teha;
- » inimesed, kes võivad teistele haiget teha.

MILLAL OSUTADA PSÜHHOLOOGILIST ESMAABI?

Kuigi inimesed võivad vajada abi ja toetust pikka aega pärast sündmust, on psühholoogilise esmaabi eesmärk aidata inimesi, keda kriisisündmus on mõjutanud hiljuti. Psühholoogilist esmaabi saate osutada esimesest kontaktist suures hädas oleva inimesega. Tavaliselt toimub see sündmuse ajal või vahetult pärast seda. Siiski võib see toimuda mõnikord päevi või nädalaid hiljem, olenevalt sellest, kui kaua sündmus kestis ja kui raske see oli.



KUS OSUTATAKSE PSÜHHOLOOGILIST ESMAABI?

Psühholoogilist esmaabi saab osutada kõikjal, kus see on teie jaoks piisavalt ohutu. Sageli on see kogukonna piires, näiteks õnnetuspaigas või kohas, kuhu toimetatakse hädas olevaid inimesi, näiteks tervisekeskused, varjupaigad, laagrid, koolid ja toidujagamis- või muud kohad, kus osutatakse abi. Võimalusel püüdke osutada psühholoogilist esmaabi paigas, kus saate vajadusel inimesega omaette vestelda, juhul kui see on kohane. Kui inimene on kokku puutunud sellise kriisisündmusega nagu seksuaalne vägivald, on privaatsus oluline, et tagada inimesele konfidentsiaalsus ja väärikus.



2. PEATÜKK

KUIDAS ABISTADA VASTUTUSTUNDLIKULT



VASTUTUSTUNDLIK ABI HÕLMAB NELJA PÕHIPUNKTI:

2.1 INIMESE OHUTUSE, VÄÄRIKUSE JA ÕIGUSTE AUSTAMINE

2.2 OMA TEGEVUSE KOHANDAMINE, VÕTTES ARVESSE INIMESE KULTUURITAUSTA

2.3 TEADLIKKUS MUUDEST HÄDAOLUKORDADELE REAGEERIMISE VÕIMALUSTEST

2.4 ISEENDA EEST HOOLITSEMINE

2.1 INIMESE OHUTUSE, VÄÄRIKUSE JA ÕIGUSTE AUSTAMINE

Kui võtate endale vastutuse aidata inimest, keda on mõjutanud häiriv sündmus, tuleb teil tegutseda austades tema ohutust, väärrikust ja õigusi¹. Humanitaarabiga seotud inimeste või organisatsioonide, ka psühholoogilist esmaabi osutavate inimeste suhtes kehtivad järgmised põhimõtted.

AUSTAGE INIMESE...

- | | |
|-------------------|---|
| ohutust | <ul style="list-style-type: none"> » Ärge asetage inimest oma tegudega suuremasse ohtu. » Veenduge nii hästi kui võimalik, et abistatav täiskasvanu või laps on ohutus kohas. Kaitske teda füüsiliste või psühholoogiliste kahjude eest. |
| väärrikust | <ul style="list-style-type: none"> » Kohelge inimest lugupidavalt ning vastavalt tema kultuurilistele ja sotsiaalsetele normidele. |
| õigusi | <ul style="list-style-type: none"> » Veenduge nii hästi kui võimalik, et inimene saab pääseda ligi abile õiglaselt ja diskrimineerimata. » Aidake inimesel nõuda oma õigusi ja saada olemasolevat tuge. » Tegutsege ainult iga kohatava inimese parimates huvides. |

Pidage neid põhimõtteid meeles enda kõigis tegudes ja kõigi inimeste suhtes, kellega kokku puutute, sõltumata nende vanusest, soost või etnilisest taustast. Mõelge järele, mida tähendavad need põhimõtted teie enda kultuurikontekstis. Teadke ja järgige oma organisatsiooni käitumissuuniseid alati, kui töötate või olete vabatahtlik organisatsioonis, millel on olemas sellised suunised.

Pakume teile järgmised juhtnöörid, et vältida inimesele suurema kahju tekitamist, andmaks parimat võimalikku hoolt ning tegutsemiseks ainult inimese parimates huvides. Anname nõu, kuidas inimese eest võimalikult hästi hoolitseda ning tegutseda just tema huvides.

¹ Lisateavet vt Sphere Protection Chapter, Sphere Project (2011).

LUBATUD

- » Olge aus ja usaldusväärne.
- » Austage inimese valikut teha ise oma otsused.
- » Olge teadlik oma eelarvamustest ja jätke need kõrvale.
- » Selgitage inimesele, et isegi kui ta nüüd abist keeldub, on tal sellest hoolimata võimalik tulevikus abi saada.
- » Austage privaatsust ja hoidke inimese lugu konfidentsiaalsena, kui see on võimalik.
- » Arvestage inimese kultuuritausta, vanust ja sugu.

KEELATUD

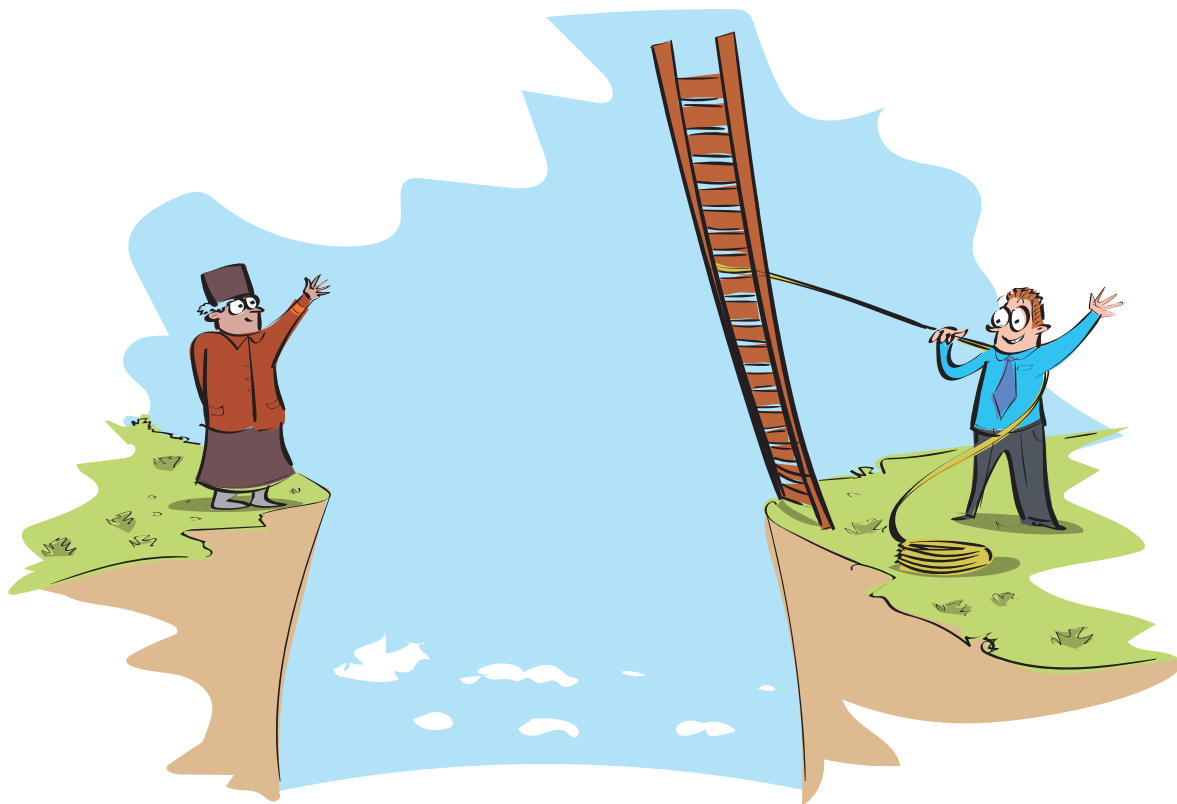
- » Ärge kasutage ära oma suhet abistajana.
- » Ärge küsige inimeselt tema abistamise eest raha ega teenet.
- » Ärge andke katteta lubadusi või valetavat.
- » Ärge liialdage oma oskustega.
- » Ärge sundige abi inimesele peale ja ärge olge pealetükkiv ega pugejalik.
- » Ärge sundige inimest rääkima teile oma lugu.
- » Ärge jagage inimese lugu teistega.
- » Ärge mõistke inimest hukka tema tegude või tunnete põhjal.

2.2 OMA TEGEVUSE KOHANDAMINE, VÖTTES ARVESSE INIMESE KULTUURITAUSTA

Iga kriisisündmuse korral võib sellest mõjutatud inimeste hulgas olla erineva kultuuritaustaga inimesi, ka vähemusi või teisi, keda võidakse tõrjuda. Kultuur määrab, kuidas me inimestesse suhtume, mida on sobilik ja mida mitesobilik öelda ning teha. Näiteks mõnes kultuuris ei ole inimestel tavaks jagada tundeid kellegagi väljaspool oma perekonda. Mõnes teises kultuuris tohivad naised rääkida ainult teiste naistega, nad võivad riietuda teatud viisil või on väga oluline, et nad end katavad.

Võib-olla avastate end töötamas inimesega, kelle taust on teie omast erinev. Abistajana on oluline teadvustada oma kultuurilist tausta ja uskumusi, et jätta kõrvale oma eelarvamused. Pakkuge abi viisil, mis on inimesele, keda toetate, kõige mugavamatel viisidel.

Iga kriisiolukord on ainulaadne. Kohandage see juhend kontekstile, võttes arvesse kohalikke sotsiaalseid ja kultuurilisi norme. Vaadake järgmist kasti, et mõelda eri kultuurides psühholoogilise esmaabi osutamisele.



KAALUGE JÄRGMISI KÜSIMISI, KUI VALMISTUTE OSUTAMA ERI KULTUURIDES PSÜHHOOLIGILIST ESMAABI.

Riietus

- » Kas mul tuleb lugupidamise näitamiseks riietuda kindlal viisil?
- » Kas olukorrast mõjutatud inimene vajab teatud riideesemeid, et säilitada enda väärikust ja kombeid?

Keel

- » Kuidas inimesed selles kultuuris tavaliselt üksteist tervitavad?
- » Mis keelt nad räägivad?

Sugu, vanus ja võim

- » Kas olukorrast mõjutatud naised peaksid aitama üksnes naissoost abistajad?
- » Kellele ma tohin läheneda (näiteks perekonnapeale või kogukonna juhile)?

Puudutamine ja käitumine

- » Millised on tavalised, inimeste puudutamisega seotud kombed?
- » Kas on sobilik hoida kellegi kätt või puudutada teda õlast?
- » Kas näiteks eakate, laste, naiste ja teistega suheldes tuleb järgida erilisi käitumisviise?

Uskumused ja religioon

- » Milliseid erinevaid etnilisi ja religioosseid rühmi on olukorrast mõjutatud inimeste hulgas?
- » Millised uskumused või tavad on olukorrast mõjutatud inimestele olulised?
- » Kuidas võivad nad mõista või selgitada, mis on juhtunud?

2.3 TEADLIKKUS TEISTEST HÄDAOLUKORDADELE REAGEERIMISE VÕIMALUSTEST



Psühholoogiline esmaabi on osa laiemast vastusest suurtele humanitaarhädaolukordadele (IASC, 2007). Kui olukord mõjutab sadu või tuhandeid inimesi, võetakse kasutusele erinevad meetmed, kuidas hädaolukordadele reageerida: otsingu- ja päästeoperatsioonid, erakorraline arstiabi, varjupaigad, toiduabi, perede otsingud ja lastekaitsega seotud tegevused. Sageli on abistajatel ja vabatahtlikel keeruline teada saada, kus mingid teenused täpselt asuvad. See kehtib näiteks suurõnnetuste ajal ja paikades, kus puudub toimiv tervishoiu- ja muude teenuste taristu.

Püüdke olla teadlikud, millised teenused ja tugi võivad olla saadaval - nii saate abistatavate inimestega jagada informatsiooni ja öelda, kuidas pääseda ligi praktilisele abile.

KUI VÄHEGI VÕIMALIK VASTAKE KRIISIOLUKORRALE JÄRGNEVALT:

- » järgige kriisi juhtivate ametiasutuste suuniseid;
- » selgitage välja, kuidas korraldatakse reageerimist hädaolukorrale ja millised vahendid (kui neid on) on inimeste abistamiseks kättesaadavad;
- » ärge jääge teele ette otsingu- ja pääste- või meditsiinitöötajatele;
- » teadke enda rolli ja selle piire.

Abistajatel ei pea psühholoogilise esmaabi osutamiseks olema „psühhosotsiaalne“ taust. Kui soovite aga kriisiolukorras aidata, soovitame töötada organisatsiooni või kogukonnarühma kaudu. Iseseisvalt tegutsedes, võite seada end ohtu ning tõenäoliselt ei saa te pakkuda olukorrast mõjutatud inimestele vajalikke vahendeid ja toetust ja sellel võib olla negatiivne mõju jõupingutustele tegevusi koordineerida. Mõjutatud inimesi ei ole tõenäoliselt võimalik ühendada ressursside ja toega, mida nad vajavad.

2.4 ISEENDA EEST HOOLITSEMINE

Vastutustundlik abistamine tähendab ka hoolitsemist iseenda tervise ja heaolu eest. Kriisiolukorras abistajana kogetu võib otseselt või kaudselt mõjutada teid ennast või teie perekonda. On tähtis, et pöörate erilist tähelepanu enda heaolule ja olete veendunud, et suudate füüsiliselt ja emotsionaalselt teisi aidata. Hoolitsege enda eest, et saaksite parimal viisil hoolitseda teiste eest. Tiimis töötades pöörake ühtlasti tähelepanu ka kaasabistajatele. (Hoolitsejate eest hoolimise kohta leiate lisateavet 4. peatükist.)





3. PEATÜKK

PSÜHHOLOOGILISE ESMAABI OSUTAMINE



SELLES PEATÜKIS ARUTLEME JÄRGMISTEL TEEMADEL:

3.1 HEA SUHTLUS HÄTTASATTUNUD INIMESTEGA

3.2 ETTEVALMISTUSED ABISTAMISEKS

3.3 PSÜHHOLOOGILISE ESMAABI PÕHIMÕTTED VAATAMISEL, KUULAMISEL JA ÜHENDAMISEL

3.4 ABISTAMISE LÕPETAMINE

3.5 INIMESED, KES VÕIVAD KRIISIOLUKORRAS ROHKEM TÄHELEPANU VAJADA

3.1 HEA SUHTLUS HÄTTASATTUNUD INIMESTEGA

Teie suhtlusviis on hädaolukorras väga oluline. Kriisisündmuse läbi elanud inimesed võivad olla väga ärritunud, hirmul või segaduses. Mõned inimesed süüdistavad kriisi ajal juhtunud sündmustes iseennast. **Olles rahulik ja väljendades mõistmist**, aitate hättasattunud inimestel tunda end ohutumalt ja turvalisemalt. Nad võivad olla kindlad, et neid mõistetakse, austatakse ja nende eest hoolitsetakse asjakohaselt.

Inimene, kellel on selja taga traumeeriv sündmus, võib soovida teile oma lugu jutustada. Kellegi loo kuulamine võib olla suurepäraseks toeks. Siiski on oluline jätta inimene survestamata, et ta räägiks oma läbielamistest. Mõni inimene ei pruugi tahta rääkida sellest, mis on juhtunud, või toimunu asjaoludest. Ometi võib ta väärtustada, kui jääte tema juurde ja ootate vaikselt, andes mõista, et olete olemas, kui ta soovib rääkida, või pakute praktilist tuge nagu toit või klaas vett. Ärge rääkige liiga palju; laske inimesel vaikida. Vaikimine võib anda inimesele „ruumi” ja julgustada teda jagama teiega oma mõtteid.

Jälgige hea suhtluse nimel nii oma sõnu kui ka kehakeelt nagu näoilmeid, silmsidet, žeste ja seda, kuidas teise inimese suhtes istute või seisate. Igal kultuuril on omad käitumisviisid, mis on asjakohased ja lugupidavad. Rääkige ja käituge, arvestades inimese kultuuritausta, vanust, sugu, tavasid ja religiooni.

Allpool on soovitusel, mida öelda ja teha ning mida mitte öelda ja teha. Kõige tähtsam on jääda iseendaks, pakkuda abi ja hoolitsust ehtsalt ja siiralt.

MIDA ÖELDA JA TEHA

- » Püüdke leida rääkimiseks vaikne koht. Minimeerige välised segajad.
- » Austage privaatsust ja hoidke inimese lugu vajaduse korral konfidentsiaalsena.
- » Püsige inimese lähedal, kuid hoidke sobivat vahemaad sõltuvalt tema vanusest, soost ja kultuurist.
- » Andke teada, et te kuulate, noogutades näiteks pead või häälitseades sõnatult.
- » Olge kannatlik ja rahulik.
- » Esitage faktilist teavet, kui teil seda on. Olge aus. Tunnistage, kui te midagi ei tea. Kasutage näiteks konstruktsioone: „Ma ei tea, kuid püüan selle teie jaoks välja uurida.“
- » Andke teavet viisil, mida inimene mõistab, ning tehke seda lihtsalt.
- » Uurige, kuidas inimene end tunneb ja kas on olulisi fakte, millest ta soovib teile rääkida, näiteks kodu kaotus või armastatud inimese surm. Öelge näiteks: „Tunnen kaasa. Mõistan, et see on teie jaoks väga raske.“
- » Tehke kindlaks inimese tugevad küljed, samuti kas ja kuidas on ta ise ennast aidanud.
- » Laske inimesel vaikida.

MIDA MITTE ÖELDA JA TEHA

- » Ärge sundige inimest jutustama teile oma lugu.
- » Ärge katkestage rääkijat ega kiirustage teda takka, näiteks ärge vaadake kella või rääkige liiga kiiresti.
- » Ärge puudutage inimest, kui te pole kindel, et seda sobib teha.
- » Ärge hinnake seda, mida inimene on teinud või tegemata jätnud või kuidas ta end tunneb. Ärge öelge: „Te ei peaks niimoodi tundma.“ Või: „Te peaksite olema õnnelik, et ellu jäite.“
- » Ärge mõelge välja asju, mida te ei tea.
- » Ärge kasutage liiga tehnilist sõnavara.
- » Ärge rääkige inimesele kellegi teise lugu.
- » Ärge rääkige enda muredest.
- » Ärge andke petlikke lubadusi või kinnitusi.
- » Ärge mõelge ja käituge nii, nagu peaksite lahendama inimese eest kõik tema probleemid.
- » Ärge röövige inimeselt jõudu ja tunnet, et ta on võimeline enda eest hoolitsema.
- » Ärge rääkige inimesest negatiivselt, nimetades teda näiteks „hulluks“ või „segaseks“.

Pidage meeles häid suhtlemise põhimõtteid, kui **vaatate**, **kuulate** või **ühendate**. Tegemist on psühholoogilise esmaabi tegevuspõhimõtetega, mida kirjeldatakse järgmistel lehekülgedel.

3.2 ETTEVALMISTUSED ABISTAMISEKS

VALMISTU

- » Tutvuge kriisisündmusega.
- » Tutvuge kättesaadavate teenuste ja toega.
- » Hankige teavet ohutuse ja turvalisusega seotud probleemide kohta.



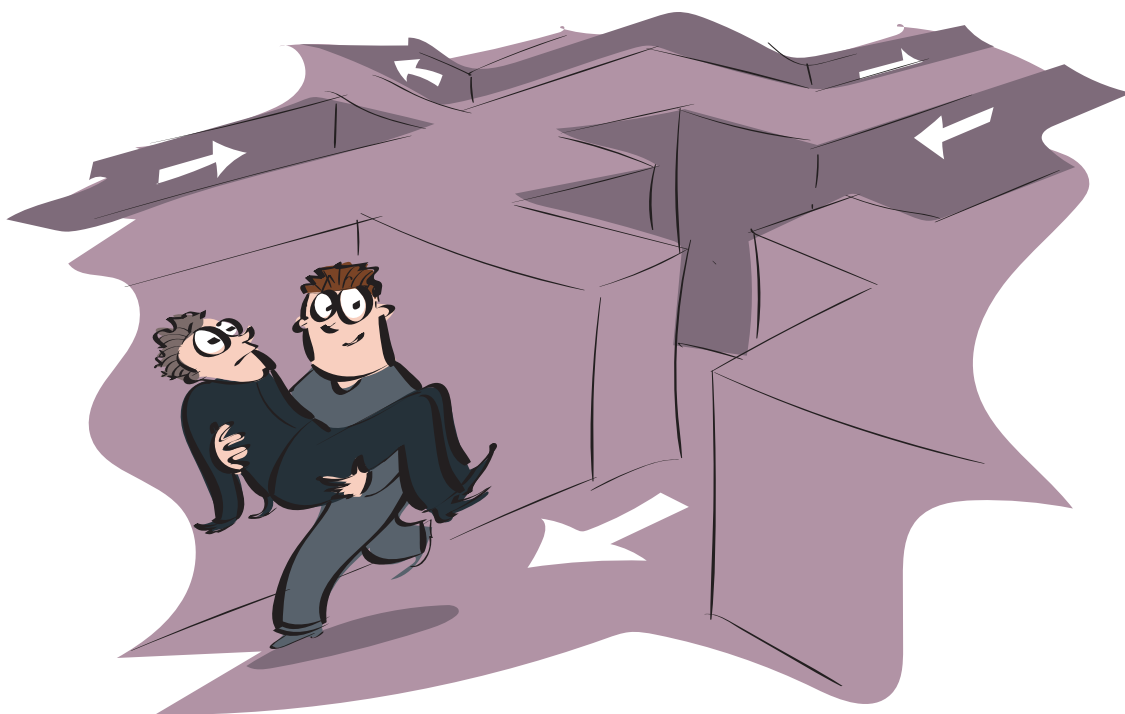
Kriisiolukorrad võivad olla kaootilised ja vajada kiiret tegutsemist. Kui võimalik, püüdke siiski enne kriisipaika saabumist saada olukorra kohta täpsemat teavet. Kaaluge järgmisi küsimusi:

ENNE KRIISIPAIKA SAABUMIST TEHKE KINDLAKS JÄRGMISED ASJAOLUD

Olulised küsimused

- Kriisisündmus**
- » Mis juhtus?
 - » Millal ja kus see juhtus?
 - » Kui paljusid inimesi võib juhtunu mõjutada ja kes need inimesed on?
- Kättesaadavad teenused ja tugi**
- » Kes tagab põhivajadused, näiteks erakorralise arstiabi, toidu, vee, varjupaiga või pereliikmete otsimise?
 - » Kus ja kuidas pääsevad inimesed ligi nendele teenustele?
 - » Kes veel aitab? Kas abistamisse kaastakse ka kogukonna liikmeid?
- Ohutuse ja turvalisusega seotud probleemid**
- » Kas kriisisündmus on läbi või jätkub (näiteks maavärina järeltõuge või kestev konflikt)?
 - » Millised ohud võivad olla keskkonnas (näiteks mässajad, maamiinid või kahjustatud taristu)?
 - » Kas on paiku, kuhu sisenemist tuleks vältida, sest need ei ole turvalised (näiteks füüsilised ohud) või kuna teil on keelatud seal olla?

Need olulised küsimused aitavad teil mõista olukorda paigas, kuhu olete saabumas. Need aitavad teil osutada psühholoogilist esmaabi ohutumalt ja olla teadlikum ka enda ohutusest.

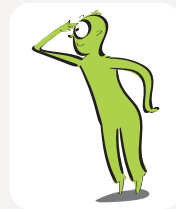


3.3 PSÜHHOLOOGILISE ESMAABI PÕHIMÕTTED VAATAMISEL, KUULAMISEL JA ÜHENDAMISEL

Psühholoogilise esmaabi kolm peamist tegevuspõhimõtet on: vaadake, kuulake ja ühendage. Need põhimõtted annavad suunised, kuidas kriisiolukorda vaadelda ja sinna ohutult saabuda, läheneda olukorrast mõjutatud inimestele ja mõista nende vajadusi ning ühendada nad toe ja teabega (vt järgmist tabelit).

VAATA

- » Kontrollige ohutust.
- » Tehke kindlaks inimesed, kelle põhivajadused on rahuldamata.
- » Tehke kindlaks tõsise stressihäirega inimesed.



KUULA

- » Lähenege inimestele, kes võivad vajada tuge.
- » Küsige, millised on inimeste vajadused ja mured.
- » Kuulake inimesi ja aidake neil tunda end rahulikult.



ÜHENDA

- » Aidake inimestel rahuldada põhivajadusi ja pääseda ligi teenustele.
- » Aidake inimestel toime tulla probleemidega.
- » Andke teavet.
- » Viige inimesed kokku nende lähedastega ja abistage neid sotsiaalse toe saamisel.



VAATA

- » Kontrollige ohutust.
- » Tehke kindlaks inimesed, kelle põhivajadused on rahuldamata.
- » Tehke kindlaks tõsise stressihäirega inimesed.



Kriisiolukorrad võivad kiiresti muutuda. See, mille sündmuskohalt eest leiata, võib erineda sellest, mida teadsite enne kriisiolukorda saabumist. Seetõttu on oluline võtta aega - kasvõi mõni hetk - et tutvuda enne abi osutamist olukorraga.

Kui leiate end järsku kriisiolukorras, milleks teil pole olnud aega valmistuda, võite piirduda lihtsalt kiire kontrolliga. Need hetked annavad teile võimaluse **olla rahulik, kaitstud ja mõelda enne tegutsemist**. Järgmises tabelis leiate küsimused, mida võtta arvesse, ja olulised sõnumid hetkeks, kui tutvute olukorraga.

TUTVUMINE

KÜSIMUSED

OLULINE SÕNUM

Ohutus

- » Milliseid ohte näete keskkonnas (näiteks aktiivne konflikt, kahjustatud teed, ebastabiilsed hooned, tuli või üleujutus)?
- » Kas saate olla kohal, ilma ennast või teisi kahjustamata?

Ärge minge kriisikohta, kui te ei ole ohutuses veendunud. Püüdke leida abi seda vajavatele inimestele. Võimaluse korral suhelge stressis inimestega ohutust kaugusest.

Inimesed, kelle põhivajadused on rahuldamata

- » Kas keegi tundub olevat kriitiliselt vigastatud ja vajab erakorralist arstiabi?
- » Kas keegi näib vajavat päästmist, näiteks inimesed, kes on löksus või otseses ohus?
- » Kas kellegi põhivajadused on rahuldamata, näiteks vajab kaitset ilmastiku eest, rebenenud riided?
- » Millised inimesed võivad vajada abi, et pääseda ligi põhiteenustele? Kes vajab erilist tähelepanu, et olla kaitstud diskrimineerimise ja vägivalla eest?
- » Kas minu läheduses on veel keegi, kes saab olla abiks?

Teadke oma rolli ja püüdke leida abi inimestele, kes vajavad rohkem toetust või kellel on rahuldamata põhivajadused. Suunake kriitiliselt vigastatud inimesed meditsiinitöötajate või teiste esmaabikoolitusega inimeste juurde.

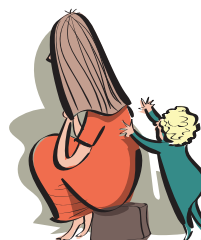
Tõsiste stressihäiretega inimesed

- » Kas on inimesi, kes tunduvad olevat äärmiselt endast väljas, ei suuda ise liikuda, ei reageeri teistele või on šokis?
- » Kus ja kes on kõige rohkem hädas?

Kaaluge, kellel võib olla psühholoogilisest esmaabist kasu ja kuidas saate neid inimesi kõige paremini aidata.

Inimesed võivad kriisile reageerida väga erinevalt. Alljärgnevalt on loetletud mõned võimalused:

- » füüsilised sümptomid (näiteks värinad, peavalu, suur väsimus, isukaotus, valud)
- » nutt, kurbus, masendus, lein
- » ärevus, hirm
- » valvelolek või närvilisus
- » hirm, et juhtub midagi väga halba
- » unetus, õudusunenäod
- » ärrituvus, viha
- » süütunne, häbi (näiteks ellujäämise või teiste aitamata või päästmata jätmise pärast)
- » segadusesolek, emotsionaalne tuimus, ebareaalsuse tunne või hämmeldus
- » endassetõmbunud, liikumatu olek
- » teistele vastamata jätmine, vaikimine
- » meeltesegadus (näiteks ei tea inimene oma nime, oma päritolukohta või seda, mis juhtus)
- » inimene ei suuda hoolitseda enda ega oma laste eest (näiteks ei söö ega joo, ei ole võimeline tegema lihtsaid otsuseid)



Mõned inimesed võivad olla stressis vaid pisut ning mõnedel võib-olla ei tekigi stressi.

Enamik inimesi taastub aja jooksul hästi, eriti kui neil õnnestub rahuldada oma põhivajadused ja neile pakutakse tuge, näiteks neid ümbritsevate inimeste ja psühholoogilise esmaabi näol. Siiski võib raske või pikaajalise stressireaktsiooniga inimene vajada rohkem tuge kui vaid psühholoogiline esmaabi. Sageli on see nii, kui inimene ei suuda toime tulla oma igapäevaeluga või on ohuks iseendale või teistele. Veenduge, et sügavas stressis inimest ei jäeta üksi. Püüdke teda kaitsta kuni reaktsiooni möödumiseni või kuni leiate abi piirkonna tervishoiutöötajatelt, kohalikele juhtidelt või teistelt kogukonna liikmetelt.

Otsige ka olukorrast mõjutatud elanikkonna hulgast inimesi, kes vajavad, et nende eest hoolitsemisele ja nende ohutusele pööratakse erilist tähelepanu.

INIMESED, KES VÕIVAD KRIISIOLUKORRAS ERILISELT TÄHELEPANU VAJADA (VT JAOTIST 3.5):

- » Lapsed ja noorukid, eriti kui nad on eraldatud oma hooldajatest, võivad vajada kuritarvitamise ja ärakasutamise eest kaitset. Samuti vajavad nad tõenäoliselt, et neid ümbritsevad inimesed hoolitseksid nende eest ja rahuldaksid nende põhivajadusi.
- » Halvenenud tervisliku seisundiga või füüsilise ja vaimse puudega inimesed võivad vajada ohutusse kohta pääsemiseks eriabi, kaitset kuritarvitamise eest ning juurdepääsu arstiabile ja muudele teenustele. Nende hulka võivad kuuluda nõrgad eakad inimesed, rasedad, raskete vaimsete häiretega inimesed või nägemis- või kuulmishäiretega inimesed.
- » Kriisiolukorras võivad erilist kaitset vajada ka diskrimineerimise või vägivallohus inimesed, näiteks naised või kindlate etniliste rühmade esindajad. Samuti võivad nad vajada toetust, et pääseda ligi olemasolevale abile.



KUULA

- » Lähenege inimestele, kes võivad vajada tuge.
- » Küsige, millised on inimeste vajadused ja mured.
- » Kuulake inimesi ja aidake neil tunda end rahulikult.

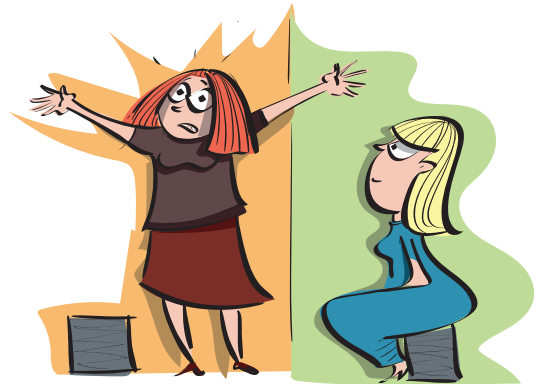


Abisaava inimese korralik ära kuulamine on oluline, et mõista tema olukorda ja vajadusi, aidata tal rahuneda ja pakkuda talle asjakohast abi. Õppige kuulama oma:

- » silmadega, pakkudes inimesele jagamatut tähelepanu;
- » kõrvadega, kuulates tõeliselt tema muresid;
- » südamega, hoolivalt ja lugupidavalt.

1. LÄHENEMINE INIMESELE, KES VÕIB VAJADA TUGE:

- » Lähenege inimesele lugupidavalt, võttes arvesse tema kultuuritausta.
- » Tutvustage end, öeldes oma nime ja organisatsiooni.
- » Küsige, kas saate aidata.
- » Leidke võimaluse korral rääkimiseks ohutu ja vaikne koht.
- » Aidake inimesel tunda end mugavalt. Pakkuge talle võimalusel näiteks vett.
- » Proovige tagada inimese ohutus.
- » Kui see on turvaline, viige inimene vahetust ohust eemale.
- » Üritage kaitsta inimest ajakirjanduse eest, et tagada tema privaatsus ja väärikus.
- » Kui inimene on väga suures stressis, siis kandke hoolt, et ta ei jääks üksi.



2. KÜSIGE, MILLISED ON INIMESE VAJADUSED JA MURED

- » Ehkki mõned vajadused võivad olla ilmsed, näiteks vajadus katta tekiga inimene, kelle riided on rebenenud, tasub inimeselt alati küsida, mida ta vajab ja mille pärast tunneb muret.
- » Uurige välja, mis on hetkel tema jaoks kõige olulisem. Aidake inimesel mõista, mis on tema prioriteedid.



3. KUULAKE INIMEST JA AIDAKE TAL OLLA RAHULIK

- » Püsige inimese lähedal.
- » Ärge sundige teda rääkima.
- » Kuulake inimest, kui ta soovib juhtunust rääkida.
- » Aidake inimesel, kes on häiritud, olla rahulik. Veenduge, et ta ei jää üksi.

AIDAKE INIMESSEL OLLA RAHULIK

Mõni kriisi üleelanud inimene võib olla ärevil ja endast väljas. Võib tunduda, et ta on segaduses ja rõhutatud meeleolus. Tal võivad esineda ka füüsilised reaktsioonid nagu värinad, hingamisraskused või südamepekslemine. Allpool on esitatud mõned meetodid, kuidas abistada häiritud inimest, et ta tunneks end nii vaimselt kui ka füüsiliselt rahulikuna.

- » Rääkige rahuliku ja leebe häälega.
- » Kui see on kultuuriliselt sobilik, hoidke inimesega rääkides silmsidet.
- » Meenutage inimesele, et olete seal selleks, et teda aidata. Kui see vastab tõele, siis kinnitage inimesele, et ta on kaitstud.
- » Pakkuge inimesele, kes tunneb end ebareaalselt või oma ümbrusest eraldatuna, kaitstuse tunnet. See aitab tal oma keskkonna ja iseendaga kontakti saada. Te saate sellele kaasa aidata, paludes tal:
 - » asetada oma jalad põrandale ja neid tunnetada;
 - » puudutada enda süles olevaid sõrmi või käsi;
 - » pöörata tähelepanu mõnele keskkonnas olevale stressivabale asjale, mida näete, kuulete või tunnete. Laske inimesel öelda teile, mida ta näeb ja kuuleb;
 - » julgustage inimest keskenduma oma hingamisele ja hingama aeglaselt.



ÜHENDA

- » Aidake inimestel rahuldada põhivajadusi ja pääseda ligi teenustele.
- » Aidake inimestel toime tulla probleemidega.
- » Andke teavet.
- » Viige inimesed kokku nende lähedastega ja abistage neid sotsiaalse toe saamisel.



Ehkki iga kriisiolukord on ainulaadne, vajavad kriisist mõjutatud inimesed sageli alljärgnevas kassis loetletut.

SAGEDASED VAJADUSED

- » Põhivajadused, näiteks varjupaik, toit, vesi ja hügieen;
- » tervishoiuteenused vigastuste korral või abi krooniliste ja pikaajaliste meditsiiniliste seisundite korral;
- » arusaadav ja õige teave sündmuse, lähedaste ja kättesaadavate teenuste kohta;
- » võimalus kontakteeruda lähedaste, sõprade ja teiste sotsiaalset tuge pakkuvate inimestega;
- » juurdepääs spetsiifilisele toele, mis on seotud kultuuri või religiooniga;
- » olla konsulteeritud ja kaasatud tähtsate otsuste langetamisel.

Inimesed võivad pärast traumeerivat sündmust tunda end haavatavana, isoleerituna või jõuetuna. Nende igapäevaelu võib olla häiritud. Nad ei pruugi ligi pääseda oma tavalisele toele või avastavad äkki, et elavad stressirohketes tingimustes. Psühholoogilise esmaabi korral on tähtis, et inimene viiakse kontakti praktilise toega. Pidage meeles, et psühholoogiline esmaabi on sageli ühekordne sekkumine ja te saate abistada vaid lühikest aega. Olukorrast mõjutatud inimesed peavad pikas perspektiivis kasutama taastumiseks enda toimetulekuoskusi.

Aidake inimestel ennast aidata ja saada tagasi kontroll oma olukorra üle.

1. AIDAKE INIMESEL RAHULDADA PÕHIVAJADUSI JA PÄÄSEDA LIGI TEENUSTELE

Aidates inimestel põhivajadusi rahuldada mõelge järgmisele:

- » Püüdke kohe pärast kriisisündmust aidata hädasolijal rahuldada põhivajadused (toit, vesi, varjupaik ja hügieen).
- » Uurige, millised spetsiifilised vajadused inimesel on – näiteks tervishoid, rõivad või väikelaste toitmiseks mõeldud esemed (tassid ja pudelid) – ja püüdke talle kindlustada olemasolev abi.
- » Veenduge, et haavatav või tõrjutud inimene ei jää tähelepanuta (vt jaotist 3.5).
- » Võtke ühendust, kui olete lubanud seda teha.

2. AIDAKE INIMESEL PROBLEEMIDEGA TOIME TULLA



Stressis inimene võib tunda end muredest ja hirmudest ülekoormatuna. Aidake tal vaagida, millised vajadused on kõige pakilisemad ning kuidas neid tähtsuse järgi järjestada ja seejärel käsitleda. Näiteks võite paluda inimesel mõelda, mida tuleks teha kohe ja mis võib jääda hilisemaks. Võime mõnda küsimust käsitleda annab inimesele suurema kontrollitunde ja aitab olukorraga paremini toime tulla. Pidage meeles:

- » aidake inimesel oma elus üles leida tugi, näiteks sõbrad või perekond, kes saavad teda abistada;
- » andke inimesele praktilisi soovitusi, kuidas rahuldada enda vajadusi (selgitage näiteks, kuidas registreeruda materiaalsele toele või toiduabile);
- » paluge inimesel mõelda, kuidas ta minevikus raskete olukordadega hakkama sai. Kinnitage ta võimet, et ta suudab ka praeguse olukorraga toime tulla;
- » küsige inimeselt, mis aitab tal end paremini tunda. Julgustage teda kasutama positiivseid toimetulekustrateegiaid ja vältima negatiivseid (vt järgmist tabelit).

TOIMETULEK

Kõigil on olemas loomulikud toimetuleku viisid. Julgustage inimest kasutama tema enda positiivseid toimetulekustrateegiaid ja samas vältima negatiivseid. See aitab tal tunda end tugevamana ja saada tagasi kontrollitunde. Kohandage järgmisi soovitusi, et võtta arvesse inimese kultuuri ja seda, mida on konkreetses kriisiolukorras võimalik teha.

Julgustage kasutama positiivseid toimetulekustrateegiaid

- » Puhake piisavalt.
- » Sööge nii regulaarselt kui võimalik ja jooge vett.
- » Rääkige ja veetke aega oma pere ja sõpradega.
- » Arutage probleeme kellegagi, keda usaldate.
- » Tehke midagi sellist, mis aitab teil lõdvestuda (jalutage, laulge, palvetage, mängige lastega).
- » Tehke trenni.
- » Leidke ohutuid viise, kuidas aidata teisi kriisis inimesi ja osaleda kogukonna tegevuses.

Vältige negatiivseid toimetulekustrateegiaid

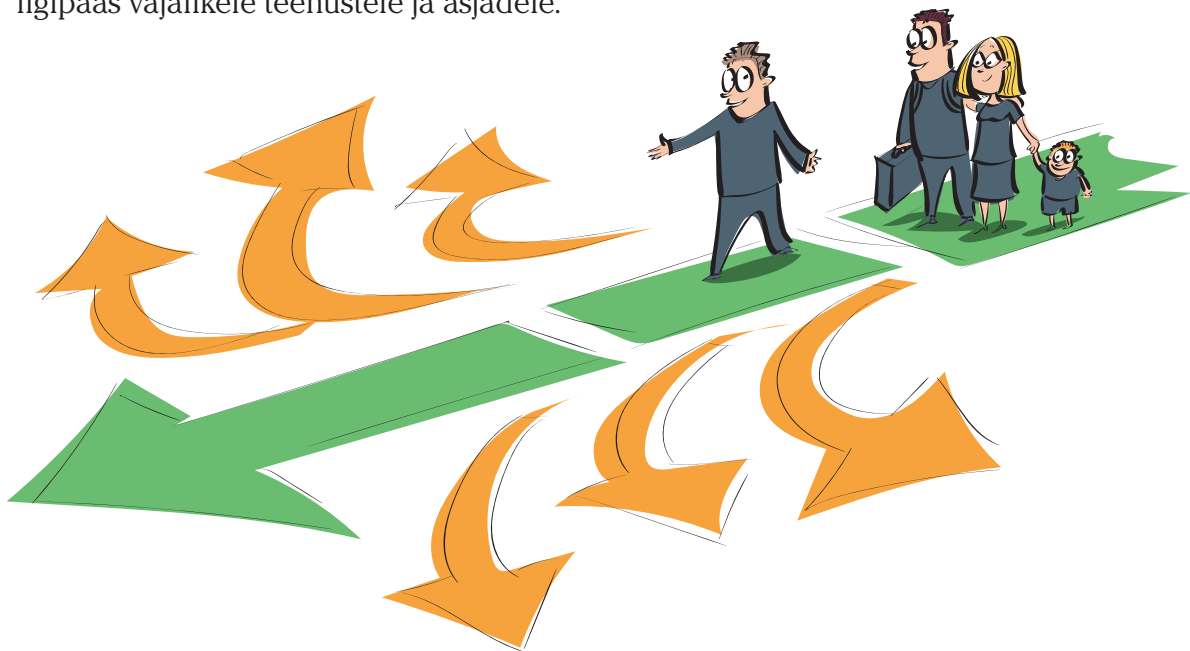
- » Ärge tarvitage narkootikume, suitsetage ega tarbigi alkoholi.
- » Ärge magage kogu päeva.
- » Ärge töötage kogu aeg ilma puhkuse ja lõõgastumiseta.
- » Ärge isoleerige ennast sõpradest ja lähedastest.
- » Ärge jätke tähelepanuta elementaarset isiklikku hügieeni.
- » Ärge olge vägivaldne.



3. ANDKE TEAVET

Kriisisündmusest mõjutatud inimene soovib täpset teavet järgmise kohta:

- » sündmus;
- » lähedased või teised olukorrast mõjutatud inimesed;
- » nende ohutus;
- » nende õigused;
- » ligipääs vajalikele teenustele ja asjadele.



Pärast kriisisündmust võib olla raske leida täpset teavet. Samal ajal kui info kriisi kohta saab teatavaks ja käiku lastakse leevendusmeetmed võib olukord muutuda. Sageli võivad levivad kuulujutud. Teil ei pruugi olla ühel ajahetkel kõiki vastuseid, kus vähegi võimalik:

- » uurige välja, kust on võimalik saada õiget teavet ning millal ja kust saab uuenenud infot;
- » proovige hankida võimalikult palju teavet, enne kui lähenete inimesele, et pakkuda talle tuge;
- » püüdke olla kursis kriisi hetkeolukorraga, ohutusküsimuste, pakutavate teenuste ning kadunud või vigastatud inimeste seisundi või asukohaga;
- » veenduge, et inimesele räägitakse, mis toimub ja mis on plaanis;
- » kui inimesele pakutakse teenuseid (tervishoiuteenused, pere otsimine, varjupaik, toidujagamine), siis veenduge, et inimene on nende teenustega kursis ja tal on neile ligipääs;
- » andke inimesele teenuste pakkujate kontaktandmed või suunake ta otse teenuste juurde;
- » veenduge, et ka haavatavad inimesed on teenustega kursis (vt jaotist 3.5).

Kui annate olukorrast mõjutatud inimestele teavet, siis:

- » selgitage, milline on teie teabe allikas ja kui usaldusväärne see on;
- » öelge ainult seda, mida teate. Ärge mõelge midagi välja ega tekitage petlikku kindlustunnet;
- » sõnumid olgu lihtsad ja täpsed. Korrake sõnumit veendumaks, et inimene kuuleb ja mõistab seda;
- » kasuks võib tulla anda teavet mõjutatud inimestele rühmade kaupa, et kõik kuuleks sama sõnumit;
- » andke inimesele teada, kas hoiate teda kursis uueneva infoga, sealhulgas kus ja millal te seda teete.

Teavet jagades teadvustage, et abistaja võib sattuda frustratsiooni sihtmärgiks ja inimene võib tunda viha, kui teie või teised ei ole täitnud tema abistamisega seotud ootusi. Püüdke jääda sellises olukorras rahulikuks ja olla mõistev.

4. ÜHENDAGE INIMESED LÄHEDASTE JA SOTSIAALSE TOEGA

On näidatud, et inimesed, kes tunnevad, et neil oli pärast kriisi hea sotsiaalne tugi, tulevad paremini toime kui need, kes tunnevad, et neid ei toetatud piisavalt. Seetõttu on inimeste ühendamine lähedaste ja sotsiaalse toega oluline osa psühholoogilisest esmaabist.

- » Aidake hoida koos peresid, samuti lapsi oma vanemate ja lähedastega.
- » Aidake inimesel võtta ühendust sõprade ja sugulastega, et ta saaks tuge. Pakkuge näiteks võimalust helistada lähedastele.
- » Kui inimene annab teile teada, et palve, religioosne tegevus või toetus usujuhtidelt võib olla talle abiks, siis püüdke teda ühendada tema vaimse kogudusega. Kriisiolukordade ja vaimsuse kohta leiate soovitusi järgmisest kastist.
- » Aidake olukorrast mõjutatud inimesi omavahel kokku tuua, et üksteist aidata. Näiteks paluge inimestel aidata eakate eest hoolitseda või viia pereta inimesed kokku teiste kogukonna liikmetega.



KRIIS JA VAIMSUS

Kriisilukorra valust ja kannatustest läbi tulles võivad inimese vaimsed või usulised tõekspidamised olla väga olulised, tähendust loovad ja lootust andvad. Võimalus palvetada ja rituaale läbi viia võib olla suureks trööstiks. Siiski võib kriisiga seotud kogemus – eelkõige kui on kohutavad kaotused – ajendada inimest oma tõekspidamisi kahtluse alla seadma. Inimeste usk võib saada väljakutse, saada tugevamaks või muutuda läbi selle kogemuse. Alljärgnevalt on esitatud mõned soovitusel, kuidas tagada pärast häirivat sündmust hool ja mugavus vaimsetes aspektides:

- » Olge teadlikud ja austage inimese religioosset tausta.
- » Küsige inimeselt, mis tal end tavaliselt paremini tunda aitab. Julgustage teda tegema asju, mis aitavad tal olukorraga toime tulla. Julgustage ka vaimsurega seotud rutiine, kui ta neid mainib.
- » Kuulake lugupidavalt ja ilma hinnanguteta, millised on inimese vaimsed tõekspidamised või küsimused võivad olla.
- » Ärge sundige inimesele peale oma tõekspidamisi või kriisist tulenevaid vaimseid või religioosseid tõlgendusi.
- » Ärge nõustuge ega lükake tagasi vaimseid uskumusi või tõlgendusi kriisist, isegi kui inimene palud teil seda teha.

3.4 ABISTAMISE LÕPETAMINE

Mis saab edasi? Millal ja kuidas te abi osutamise lõpetate, sõltub kriisi kontekstist, teie rollist ja olukorrast ning nende inimeste vajadustest, keda te aitate. Lähtuge oma otsustusvõimest, et hinnata olukorda ning inimeste ja enda vajadusi.

Kui see on asjakohane, siis selgitage inimesele, et te lahkute. Kui teda abistab sellest hetkest alates keegi teine, siis püüdke teda sellele inimesele tutvustada. Kui olete viinud inimese kokku teiste teenustega, siis seletage talle, mida oodata, ja veenduge, et ta teab kõiki detaile, mida tuleb jälgida. Ükskõik milline on olnud teie kogemus inimesega, jätke hüvasti sõbralikult, soovides talle kõike head.



3.5 TÕENÄOLISELT ERITÄHELEPANU VAJAVAD INIMESED



POTENTIAALSELT HAAVATAVATE JA ERILIST ABI VAJAVATE INIMESTE HULKA KUULUVAD:

1. lapsed ja noorukid;
2. tervisemurede ja puudega inimesed;
3. diskrimineerimise või vägivalda ohus inimesed.

Pidage meeles, et kõigil inimestel on olemas oma vahendid toimetulekuks – ka haavatavatel. Aidake haavatavatel inimestel kasutada nende endi toimetulekuviise ja -strateegiaid.

1. LAPSED JA NOORUKID

Paljud lapsed – sealhulgas noorukid – on kriisiolukorras eriti haavatavad. Kriisisündmused paiskavad sageli neile tuttava maailma segi. See hõlmab sageli ka inimesi, kohti ja igapäevaseid tegevusi, mis lasevad lastel tunda end turvaliselt. Kriisist mõjutatud lapsi võib ähvardada seksuaalne vägivald, kuritarvitamine ja ärakasutamine, mis tihti suurte kriisiolukordadega kaoses sagenevad. Väikelapsed on sageli eriti haavatavad, sest nad ei suuda kaitsta ei ennast ega oma põhivajadusi rahuldada ning nende hooldajad võivad olla ülekoormatud. Vanemate lastega võidakse kaubelda, neid seksuaalselt ära kasutada või värvata relvajõududesse. Tüdrukud ja poisid seisavad sageli silmitsi mõnevõrra erinevate ohtudega. Tavaliselt ähvardab tüdrukuid rohkem seksuaalne vägivald ja ärakasutamine. Neid lapsi, keda on kuritarvitatud, võivad teised inimesed häbimärgistada ja isoleerida.

See, kuidas lapsed kriisile vastavad (näiteks hävingu nägemisele ja vigastustele, surmale, toidu ja vee puudumisele), sõltub nende vanusest ja arengutasemest.

Laste vastus sõltub ka sellest, kuidas suhtlevad nendega hooldajad ja teised täiskasvanud. Näiteks ei pruugi väikelaps täielikult mõista, mis tema ümber toimub, ja vajada eriti hooldaja tuge. Üldiselt tulevad lapsed juhtunuga paremini toime, kui nende lähedal on stabiilne, rahulik täiskasvanu.

Lastel ja noortel võib esineda sarnaseid stressireaktsioone nagu täiskasvanutel (vt jaotist 3.3). Neil võivad samuti olla järgmised eriomaseid stressireaktsioonid:

- » Väikelapsed võivad naasta varasema käitumise juurde (näiteks voodimärgamine või pöidla imemine). Nad võivad klammerduda hooldajate külge, hakata vähem mängima või mängida korduvalt traumeeriva sündmusega seotud mängu.
- » Kooliealised lapsed võivad uskuda, et halvad asjad juhtusid nende pärast. Neil võivad tekkida uued hirmud ja nad võivad olla vähem kiinduvad, tunda end üksinda ja hõivuda kriisis olevate inimeste kaitsmise või päästmisega.
- » Noorukid võivad tunda tühjust, samuti oma sõpradest erinemist või eraldatust. Neil võib esineda riskikäitumist ja negatiivseid hoiakuid.



Laste kaitsmisel ja emotsionaalsel toetamisel on tähtis roll perel ja teistel hooldajatel. Oma hooldajatest eraldatud lapsed võivad end kriisiolukorras avastada tundmatuist paigust ja võõraste inimeste keskelt. Nad võivad tunda suurt hirmu ega pruugi hinnata õigesti neid ümbritsevaid riske ja ohte. Esimene oluline samm on taasühendada eraldatud lapsed ja noorukid oma perede või hooldajatega. Ärge püüdke seda teha üksinda. Kui teete vigu, muudab see laste olukorda halvemaks. Selle asemel ühenduge koheselt usaldusväärse lastekaitseametiga, kes saab alustada lapse arvele võtmist ja tagada, et lapse eest hoolitsetakse.

Kui laps on hooldajaga, püüdke hooldajat lapse eest hoolitsemisel toetada. Järgmises kastis leiab soovitusi, kuidas toetada eri vanuses ja arengutasemel lapsi.

MIDA SAAVAD HOOLDAJAD TEHA LASTE ABISTAMISEKS

Imikud

- » Hoidke imikuid soojas ja ohutult.
- » Hoidke nad eemal suurest mürast ja kaosest.
- » Kaisutage ja kallistage.
- » Pidage võimalusel kinni regulaarsest toitumis- ja unegraafikust.
- » Rääkige rahuliku ja leebe häälega.

Väikelapsed

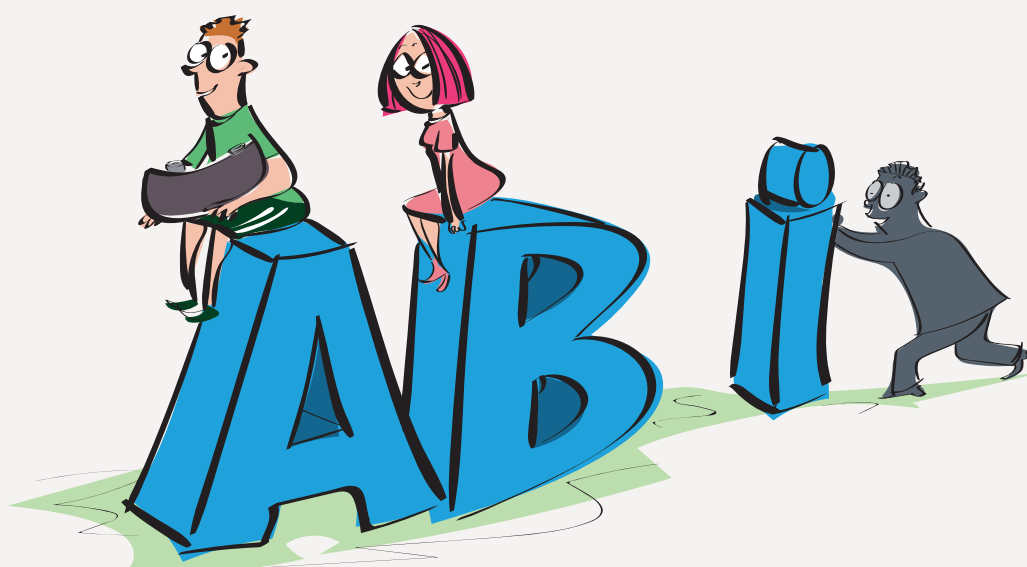
- » Leidke väikelaste jaoks täiendavat aega ja tähelepanu.
- » Meenutage neile tihti, et nad on kaitstud.
- » Selgitage, et nad ei süüdistaks ennast halbade asjade pärast, mis on juhtunud.
- » Vältige väikelaste eraldamist nende hooldajatest, vendadest ja õdedest ning lähedastest.
- » Hoidke kinni regulaarsetest rutiinidest ja ajakavadest nii palju kui võimalik.
- » Andke juhtunu kohta lihtsaid vastuseid ilma hirmutavate üksikasjadeta.
- » Kui lapsed kardavad või klammerduvad, siis lubage neil jääda teie lähedusse.
- » Olge kannatlikud lastega, kes hakkavad käituma nagu käitusid nooremata (näiteks imema pöialt või märgama voodit).
- » Kui võimalik, pakkuge lastele võimalusi märgida ja lõõgastuda.



MIDA SAAVAD HOOLDAJAD TEHA LASTE ABISTAMISEKS (jätkub)

Vanemad lapsed ja noorukid

- » Andke lastele ja noorukitele aega ja tähelepanu.
- » Aidake neil hoida regulaarseid igapäevategevusi.
- » Esitage juhtunu kohta fakte ja selgitage, mis parasjagu toimub.
- » Laske neil kurvastada. Ärge oodake, et nad oleksid tugevad.
- » Kuulake hinnangut andmata ära nende mõtted ja hirmud.
- » Määrake kindlaks selged reeglid ja ootused.
- » Küsige, milliste ohtudega nad silmitsi seisavad. Toetage neid ja arutage, kuidas ohtusid kõige paremini vältida.
- » Julgustage neid ja pakkuge neile võimalust olla abiks.



Kui hooldaja on saanud viga, endast väga väljas või ei saa muul põhjusel oma laste eest hoolitseda, siis võite korraldada abi hooldajale ja hoolt lastele. Kui vähegi võimalik kaasake usaldusväärne lastekaitseamet või -võrgustik. Hoidke lapsi ja nende hooldajaid koos ning ärge laske neid võimalusel üksteisest lahutada. Näiteks, kui hooldaja viiakse arstiabi saama, saatke lapsed võimalusel koos temaga või kirjutage üles, kuhu hooldaja viidi, et ta hiljem lastega uuesti kokku viia.

Ärge unustage, et lapsed võivad koguneda kriisikoha ümber ja olla kohutavate sündmuste tunnistajateks, isegi kui sündmus otseselt neid või nende hooldajaid ei puuduta. Kriisi kaoses on täiskasvanud tihti hõivatud ega pruugi jälgida tähelepanelikult, mida lapsed teevad, näevad või kuulevad. Püüdke lapsi häirivate vaatepiltide või lugude eest kaitsta.

MIDA ÕELDA JA TEHA LASTE JAOKS

Hoidke koos lähedastega

- » Hoidke lapsi koos oma hooldajate ja perekonnaga alati kui see on võimalik.
- » Viige saatjata lapsed kokku usaldusväärse lastekaitsevõrgustiku või -ametiga. Ärge jätke last järelevalveta.
- » Kui te ei saa lastekaitseametit kätte, siis astuge ise samme, et leida laste hooldajad või võtta ühendust mõne teise pereliikmega, kes laste eest hoolitseks.

Kaitske lapsi

- » Kaitske lapsi, et nad ei puutuks kokku hirmuäratavate vaatepiltidega nagu vigastatud inimesed või kohutav häving.
- » Kaitske neid kuulmast sündmuse kohta häirivaid lugusid.
- » Kaitske neid ajakirjanike ja teiste inimeste eest, kes tahavad neid intervjuuerida ega kuulu hädaolukorrale reageerivate inimeste hulka.

Kuulake, rääkige ja mängige

- » Olge rahulik, rääkige pehmelt ja lahkelt.
- » Kuulake ära lapse seisukohad nende enda olukorra kohta.
- » Püüdke lapsega rääkida tema silmade kõrgusel ning kasutades sõnu ja selgitusi, mis on talle arusaadavad.
- » Tutvustage ennast nimeliselt ja öelge, et olete kohal tema abistamiseks.
- » Küsige lapse nime, kust ta pärit on ja muid küsimusi, mis aitavad teil leida tema hooldajat ja teisi pereliikmeid.
- » Kui laps on oma hooldajaga, toetage hooldajat lapse eest hoolitsemisel.
- » Kui veedate lapsega aega, siis püüdke teda kaasata eakohastesse mängudesse või lihtsasse vestlusesse, kus pärite tema huvide kohta.

Pidage meeles, et ka lastel on toimetulekuks omad vahendid. Tehke kindlaks, millised need on ja toetage positiivseid toimetulekustrateegiaid. Aidake lastel vältida negatiivseid strateegiaid. Suuremad lapsed ja noorukid saavad sageli kriisiolukordades abiks olla. Kui pakute neile turvalist võimalust, kuidas olukorras kaasa aidata, võib see aidata neil saada tagasi kontrollitunne.

2. TERVISEMUREDE VÕI FÜÜSILISE, VAIMSE PUUDEGA INIMESED



Kroonilist (pikaajalist) haigust põdeva, füüsilise või vaimse puudega (sh raske vaimuhaigusega), samuti raske vaimse häirega või eakad inimesed võivad vajada eriabi. See võib tähendada, et neid tuleb toetada turvalisse paika jõudmisel, et nad saaksid elementaarset tuge ja tervishoiuteenuseid või saaksid enda eest hoolitseda. Kriisikogemus võib muuta erinevad tervises seisundid halvemaks, näiteks kõrgvererõhktõbi, südamehaigused, astma, ärevus ning muud tervise- ja vaimsed häired. Rasedates naistes ja imetavates emades võib kriis tekitada tõsist stressi, mis võib mõjutada nende rasedust või nende enda ja imiku tervist. Inimestel, kes ei saa üksi liikuda või kellel on probleeme nägemise või kuulmisega, võib olla raskusi lähedaste leidmisega või ligipääsuga pakutavatele teenustele.

Siin on mõned soovitused, kuidas aidata halvenenud tervisliku seisundiga või puuetega inimesi.

- » Aidake neil jõuda turvalisse paika.
- » Aidake neil rahuldada oma põhivajadusi, näiteks süüa, juua, saada puhast vett, hoolitseda enda eest või ehitada ametiasutustelt saadud materjalidest peavarju.
- » Küsige inimeselt, kas tal on mingeid terviseprobleeme või kas ta võtab regulaarselt ravimeid. Proovige võimalusel aidata inimesel saada kätte oma ravimid või pääseda võimalusel ligi meditsiiniteenustele.
- » Jääge inimese juurde. Kui peate lahkuma, siis veenduge võimalusel, et tal on keegi, kes teda aitab. Kaaluge inimese ühendamist kaitseagentuuri või muu asjakohase tugiteenuse pakkuja juurde, kes saaks teda pikemas perspektiivis aidata.
- » Andke teavet, kuidas pääseda ligi kõigile saadaolevatele teenustele.

3. DISKRIMINEERIMISE VÕI VÄGIVALLA OHUS OLEVAD INIMESED

Diskrimineerimise või vägivalla ohus võivad olla näiteks naised, teatud etnilistest või usulistest rühmadest pärit inimesed ja vaimupuudega inimesed. Nad on haavatavad, sest nad võivad:

- » jääda pakutavatest põhiteenustest kõrvale;
- » jääda kõrvale otsustest, mis on seotud abi, teenuste või sellega, kuhu minna;
- » olla vägivalla, sealhulgas seksuaalvägivalla sihtmärgid.

Diskrimineerimise või vägivallaohus olevad inimesed võivad vajada kriisiolukorras sageli erikaitset. Nad vajavad täiendavat abi, et nende põhivajadused oleksid kaetud ja nad saaksid kasutada pakutavaid teenuseid. Olge neist teadlikud ja pakkuge neile abi. Selleks:

- » aidake neil leida turvalisi kohti, kus viibida;
- » aidake neil suhelda oma lähedaste ja teiste usaldusväärsete inimestega;
- » ja pakkuge neile teavet teenuste kohta ja aidake neil vajaduse korral saada juurdepääs teenustele.





4. PEATÜKK

ENDA JA OMA KOLLEEGIDE EEST HOOLITSEMINE



SELLES PEATÜKIS ARUTLEME JÄRGMISTEL TEEMADEL:

4.1 ABISTAMISEKS VALMISTUMINE

4.2 TOIMETULEK STRESSIGA: TERVISLIKUD TÖÖ- JA ELUVIISID

4.3 PUHKUS JA JÄRELEMÕTLEMINE

Kriisiolukord võib teid või teie perekonda vahetult mõjutada. Isegi kui te ei ole otseselt seotud, võib teid mõjutada see, mida te abistamise ajal näete või kuulete. Abistajana on oluline pöörata enda heaolule erilist tähelepanu. Hoolitsege iseenda eest, et saaksite hoolitseda parimal viisil teiste eest!

4.1 ABISTAMISEKS VALMISTUMINE

Mõelge järele, kuidas valmistuda kõige paremini kriisiolukorras tegutsemiseks. Kui vähegi võimalik:

- » Hankige teavet kriisiolukordade ning eri liiki abistajate rollide ja kohustuste kohta.
- » Mõelge, milline on teie tervis ja isiklik või perekondlik seisukord ning kas need võivad põhjustada tõsist stressi, kui võtate endale teiste abistaja rolli.
- » Olge enda suhtes aus ja otsustage, kas olete valmis sel hetkel konkreetses kriisiolukorras abistama.



4.2 TOIMETULEK STRESSIGA: TERVISLIKUD TÖÖ- JA ELUVIISID



Abistajate peamine stressiallikas on igapäevane töö, eelkõige kriisi ajal. Abistajatele võivad nende töös tekitada stressi näiteks pikad töötunnid, rasked kohustused, selge töökirjelduse puudumine, vilets suhtlus või juhtimine ning töö ebaturvalistes piirkondades.

Abistajana võite tunda, et vastutate inimeste ohutuse eest ja teil on kohustus nende eest hoolitseda. Te võite olla tunnistajaks või vahetult kogeda kohutavaid asju nagu hävitused, vigastused, surm või vägivald. Võite kuulda lugusid teiste inimeste valust ja kannatustest. Kõik need kogemused võivad mõjutada teid ja teie kaasabistajaid.

Mõelge, kuidas tulete stressiga kõige paremini toime ning kuidas saate toetada kaasabistajaid ja lasta neil toetada ennast. Järgmised soovitused võivad stressi ohjamisel abiks olla.

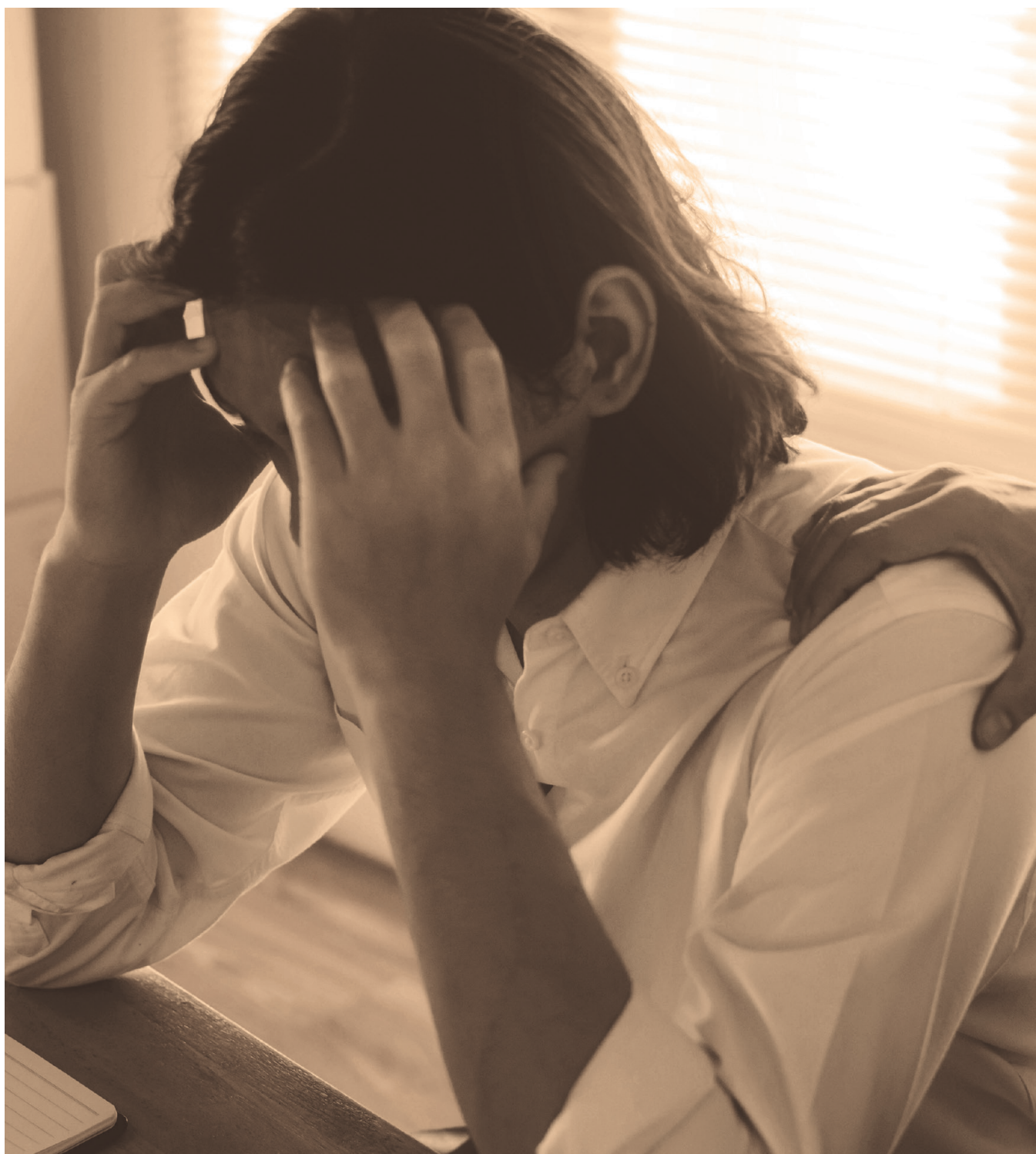
- » Mõelge sellele, mis on aidanud teil minevikus toime tulla ja mida saate teha, et püsida tugev.
- » Püüdke võtta aega, et süüa, puhata ja lõõgastuda, isegi lühikeseks perioodiks.
- » Hoidke töötunnid võimalusel mõistlikkuse piires, et te ei kurnaks end liiga ära. Kaaluge näiteks töökoormuse jagamist abistajate vahel, kriisi ägedas faasis vahetustega töötamist ja regulaarseid puhkehetki.
- » Inimestel võib pärast kriisisündmust olla palju probleeme. Te võite tunda end ebaadekvaatse või frustrerununa, kui ei suuda inimesi kõigi nende probleemide korral aidata. Ärge unustage, et te ei pea lahendama inimeste kõiki probleeme. Tehke, mida suudate, et aidata inimestel ennast aidata.
- » Vähendage alkoholi, kofeiini või nikotiini tarbimist ja vältige retseptivabu ravimeid.
- » Võtke ühendust kaasabistajatega, et näha, kuidas neil läheb. Laske neil ka endaga ühendust võtta ja leidke võimalusi üksteise toetamiseks.
- » Räägige toe saamiseks sõprade, lähedaste või teiste inimestega, keda te usaldate.

4.3 PUHKUS JA JÄRELEMÕTLEMINE

Aja võtmine puhkamiseks ja järelemõtlemiseks on teie abistava rolli lõpetamise tähtis osa. Kriisiolukord ja inimeste vajadused võivad olla väga keerulised ning nende valu ja kannatusi võib olla raske taluda. Võtke pärast kriisiolukorras abiks olemist aega, et mõtestada enda kogemusi ja puhata. Järgmised soovitusel võivad aidata teil taastuda.

- » Rääkige oma kogemustest ülemuse, kolleegi või kellegi teisega, keda usaldate.
- » Teadvustage, mida suutsite teiste abistamiseks teha, isegi vähesel määral.
- » Peegeldage kogemust ja leppige sellega, mis läks hästi ja mis mitte ning millised olid sinu tegevuse piirid neis tingimustes.
- » Leidke võimaluse korral veidi aega puhata ja lõõgastuda, enne kui alustate järgmiste tööte ja eluliste kohustustega.

Otsige usaldusväärset inimeselt tuge, kui sündmus tekitab teis ärevaid mõtteid või mälestusi, te tunnete end äärmiselt närvilise või kurvana, teil on raskusi magamisega, te tarbite palju alkoholi või võtate ravimeid. Rääkige tervishoiutöötajaga või võimalusel psühhiaatriga, kui need probleemid kestavad kauem kui kuu.



5. PEATÜKK

ÕPITU HARJUTAMINE

JÄRGMISED NÄIDISJUHTUMID ON NÄITED KRIISISÜNDMUSTEST, MIDA VÕITE KÄSITLEDA OMA ROLLIS ABISTAJANA. NÄIDISJUHTUMEID LUGEDES KUJUTAGE ETTE:

1. Mida vajaksite kõige kiiremini, kui teiega midagi sellist juhtuks?
2. Millest oleks kõige rohkem abi?

Pidage meeles psühholoogilise esmaabi põhimõtteid, et vaadata, kuulata ja ühendada sel ajal kui kujutlete, kuidas inimestele selliste juhtumite korral vastaksite. Oleme lisanud mõned olulised küsimused, mis aitavad teil mõista, mille üle tasub järele mõelda ja kuidas vastata.

5.1 NÄIDISJUHTUM 1: LOODUSÕNNETUS



Te kuulete, et keset tööpäeva on kesklinna ootamatult tabanud ulatuslik maavärin. Paljud inimesed on vigastatud ja hooned kokku varisenud. Teie ja teie kolleegid tundsite värinat, kuid teiega on kõik korras. Kahjustuste ulatus ei ole teada. Asutus, kus te töötate, palus teil minna kolleegidega ellujäänutele appi ja toetada sündmusest raskelt mõjutatud inimesi, kellega te kokku puutute.

Esitage endale **abistamiseks valmistudes** järgmised küsimused.

- » Kas ma olen valmis abistama? Millised isiklikud mured võivad mind mõjutada?
- » Mida ma tean kriisiolukorra kohta?
- » Kas ma lähen üksinda või koos kolleegidega? Mis on emma-kumma valiku eelised ja miinused?

MILLE ÜLE JÄRELE MÕELDA

- » Kaaluge kriisiolukorras, eriti kohe pärast suurõnnetust appi minnes eeliseid, mida pakub rühmas või paarikaupa töötamine. Rühmas töötamine aitab teil keerulistes olukordades toetust saada ja on ohutum. Rühmas saate olla ka tõhusam. Näiteks võib üks inimene jääda hädasoleva inimese juurde, samas kui teine saab keskenduda näiteks arstiabi leidmisele. Proovige võimalusel rakendada „sõbrasüsteemi“, kus teie ja kaasabistaja saate aitamiseks ja toetamiseks teineteisega ühendust võtta.
- » Mõned asutused võivad pakkuda teile tuge, näiteks varustust, transporti, sidevahendeid, värsket teavet olukorra või julgeolekuküsimuste kohta ning koordineerimist teiste rühmaliikmete või teenustega.

Mida peaksite linnas ringi liikudes jälgima?

- » Kas kriisikohas olla on piisavalt ohutu?
- » Millised teenused ja tugiteenused on saadaval?
- » Kas kriisikohas on inimesi, kellel on rahuldamatud põhivajadused?
- » Kas on inimesi, kellel on tõsised emotsionaalsed reaktsioonid?
- » Kes võib tõenäoliselt vajada eriabi?
- » Kuidas saan parimal viisil toetada ja trööstida mõjutatud inimesi?

Kuidas saate inimestele lähenedes **kuulata** nende muresid kõige paremini ja pakkuda neile tröösti?

- » Millised põhivajadused võivad juhtunud mõjutatud inimestel olla?
- » Kuidas ma end tuvastan ja ütlen, et pakun tuge?
- » Mida tähendab vajadus kaitsta olukorrast mõjutatud inimesi kahu eest selles olukorras?
- » Kuidas ma küsin inimestelt nende vajaduste ja murede kohta?
- » Kuidas saan ma kõige paremini toetada ja trööstida juhtunud mõjutatud inimesi?

NÄIDISVESTLUS HÄTTASATTUNUD TÄISKASVANUGA

Lähenete selles vestluses naisele, kes seisab varisenud hoone rusude juures. Ta nutab ja väriseb, kuigi ei tundu, et ta oleks füüsiliselt vigastatud.

Teie: „Tere, minu nimi on __. Ma töotan asutuses __. Kas ma võin teiega rääkida?“

Naine: „See on hirmus! Ma olin majja sisenemas ja see hakkas värisema! Ma ei mõista, mis toimub!“

Teie: „Jah, toimus maavärin. Ma kujutan ette, et see oli teie jaoks hirmuäratav. Kuidas on teie nimi?“

Naine: „Minu nimi on Jasmina – Jasmina Salem. Ma kardan väga! *[väriseb, nutab]* Ma ei tea, kas ma peaksin minema sinna sisse ja otsima oma kolleege? Ma ei tea, kas nendega on kõik korras!“

Teie: „Proua Salem, praegu on väga ohtlik majja minna. Te võite end vigastada. Kui soovite, võime rääkida siin, kus on ohutum. Ma võin siin teiega mõnda aega istuda. Kas soovite?“

Naine: „Jah, palun.“ *[Te liigute vaiksemasse kohta veidi eemale varisenud hoonest, kus töötavad pääste- ja meditsiinitöötajad.]*

Teie: „Kas ma toon teile vett?“ *[Võimaluse korral pakkuge praktilist tuge nagu vesi või tekk.]*

Naine: „Ma tahan natuke aega siin lihtsalt istuda.“

[Te olete paar-kolm minutit vaikselt naise lähedal, kuni ta hakkab uuesti rääkima.]

Naine: „Ma tunnen end kohutavalt! Ma oleksin pidanud majja jääma, et inimesi aidata!“

Teie: „Ma mõistan seda.“

Naine: „Ma jooksin välja. Aga ma tunnen ennast teiste pärast nii halvasti!“

Teie: „On raske otsustada, mida sellises olukorras teha. Aga tundub, et majast välja joostes lähtusite te õigest instinktist, sest te oleksite võinud saada viga.“

Naine: „Ma nägin, kuidas nad tõid rusudest välja laiba. Ma arvan, et see oli mu sõber!“
[nutab]

Teie: „Tunnen kaasa. Seal töötab päästemeeskond. Me saame hiljem teada, mis seisus on inimesed, kes olid hoones.“

[Vestlus jätkub veel 10 minutit. Te kuulate naise lugu ning küsite tema vajaduste ja murede kohta. Vestlus võetakse kokku järgmiselt:]

Naine: „Ma pean uurima, kas mu perega on kõik korras, aga ma kaotasin oma telefoni, kui maavärin algas, ja ma ei tea, kuidas koju saada.“

Teie: „Ma saan aidata teil helistada teie perekonnale ja siis me saame koos välja mõelda, kuidas te nende juurde pääsete.“

Naine: „Täna. Sellest oleks suur abi.“

Pange tähele, et selles näidisvestluses te:

- » tutvustasite end nimeliselt ja ütlesite hättasattunud inimesele asutuse, kus töötate;
- » küsisite inimeselt, kas ta tahaks rääkida;
- » pöördusite inimese poole tema nimega, kasutades lugupidavalt perekonnanime;
- » kaitsesite inimest edasise kahju eest, liikudes ohutumasse kohta;
- » pakkusite inimesele pisut toetust, näiteks vett;
- » kuulasite ja jäite inimese lähedusse, sundimata teda rääkima;
- » andsite inimesele tagasisidet selle kohta, et ta tegutses õigesti;
- » võtsite aega kuulamiseks;
- » tegite kindlaks inimese vajadused ja mured;
- » tunnistasite inimese muret kolleegide võimaliku kaotuse pärast;
- » pakkusite abi, et viia inimene kokku tema pereliikmetega.

Mida te saate teha, et pakkuda inimestele teavet ja praktilist tuge?

- » Millised probleemid võivad ilmned, mis raskendavad vahendite (toit, varjupaik, vesi) või teenuste kohta info kättesaamist?
- » Millised mured võivad inimeste meelel mõlkuda? Milliseid praktilisi soovitusi võiksin anda, et aidata neil oma probleeme lahendada?
- » Millist teavet soovivad juhtunust mõjutatud inimesed saada? Kust ma saaksin kriisisündmuse kohta värsket ja usaldusväärset teavet?
- » Mida ma saan teha, et viia inimesed kokku nende lähedastega või teenustega? Millised võivad olla probleemid?
- » Mida võivad vajada lapsed ja noorukid või halvenenud tervisliku seisundiga inimesed? Kuidas ma saan ühendada haavatavad inimesed nende lähedastega ja teenustega?

5.2 NÄIDISJUHTUM 2: VÄGIVALD JA ÜMBERASUSTAMINE



Pagulased tuuakse veokites uude asukohta ja öeldakse, et siin hakkavad nad elama. Nad asuvad uude paika sõja tõttu nende varasemas elukohas. Mõned, kes veoautodest välja saavad, nutavad. Teised tunduvad äärmiselt kartlikud, osad näivad segaduses, samal ajal kui mõned ohkavad kergendatult. Enamikul on hirm ja kahtlus, kas uus koht sobib elamiseks. Nad ei tea, kus nad magavad, söövad või arstiabi saavad. Tundub, et osad ehmuvad, kuuldes valju häält, sest see meenutab neile tulistamist. Teie olete vabatahtlik asutuses, mis jagab toidukaupu ja kes on jaotuskohtades abiks.

Mõelge abistama valmistudes järele, mida te tahaksite sellest olukorrast teada.

- » Kes on need inimesed, keda ma abistan? Milline on nende kultuuritaust?
- » Kas on mingeid käitumisreegleid või kombeid, mida tuleb järgida? Näiteks kas naissoost põgenikega peaksid rääkima naissoost abistajad?
- » Kui kaugelt nad tulevad? Mida ma tean konfliktist, mida nad on kogenud?
- » Milliseid teenuseid osutatakse kohas, kus pagulasi vastu võetakse?
- » Kui ma töötan tiimis, siis kuidas me korraldame selles olukorras abistamist? Milliseid ülesandeid iga inimene endale võtab? Kuidas me koordineerime tööd omavahel ja teiste abistajate rühmadega, kes seal olla võivad?

Mida peaksite vaatama, kui kohtate pagulaste rühma?

- » Mida enamik pagulasi vajab? Kas nad on näljased, janused või väsinud? Kas keegi on vigastatud või haige?
- » Kas pagulaste rühmas on perekonnad või ühe küla elanikud?
- » Kas leidub saatjata lapsi või noorukeid? Kes võib veel vajada eriabi?
- » Pagulaste rühma liikmed võivad kriisile reageerida erinevalt. Milliseid tõsisemaid emotsionaalseid reaktsioone te märkate?

Kui lähenete pagulaste rühmas olevatele inimestele, siis kuidas saaksite kõige paremini **kuulata nende muresid** ja pakkuda toetust?

- » Kuidas ma end tutvustan, et pakkuda tuge?
- » Inimesed, kes kogesid vägivalda või olid selle tunnistajaks, võivad olla hirmunud ja tunda end ebatavaliselt. Kuidas saan ma neid toetada ja rahustada?
- » Kuidas saan ma välja selgitada nende inimeste vajadused ja mured, kes võivad vajada eriabi, näiteks naised?
- » Kuidas lähenen ma saatjata lastele ja noorukitele ning kuidas ma neid neid aitan?

NÄIDISVESTLUS SAATJATA LAPSEGA

Märkate pagulaste rühma servas umbes kümneaastast poissi, kes seisab üksinda ja tundub väga hirmunud.

Teie [*laskudes ühele põlvele lapse silmade kõrgusele*]: „Tere, minu nimi on __. Ma olen siin __ asutusega ja selleks, et aidata. Kuidas on sinu nimi?“

Laps [*vaatab maha ja räägib vaiksel*]: „Adam.“

Teie: „Tere, Adam. Sul oli just pikk sõit, et siia jõuda. Kas sul on janu?“ [Pakkuge midagi süüa või juua või mõnda muud praktilist toetust, näiteks tekki, kui teil see on.] „Kus su perekond on?“

Laps: „Ma ei tea.“ [*hakkab nutma*]

Teie: „Ma näen, et sa kardad, Adam. Ma püüan sind aidata ja viia sind kokku inimestega, kes aitavad sul leida üles su pere. Kas sa ütleksid mulle oma perekonnanime ja kust sa pärit oled?“

Laps: „Jah, ma olen Adam Duvall. Ma olen __ külast.“

Teie: „Täna, Adam. Millal sa nägid viimast korda oma perekonda?“

Laps: „Mu vanem õde oli seal, kui veoautod tulid, et meid siia tuua. Aga ma ei leia teda.“

Teie: „Kui vana su õde on? Mis ta nimi on?“

Laps: „Tema nimi on Rose. Ta on 15-aastane.“

Teie: „Ma püüan aidata sul õe üles leida. Kus su vanemad on?“

Laps: „Me kõik põgenesime külast, kui kuulsime tulistamist. Me kaotasime vanemad silmist.“
[nutab]

Teie: „Mul on kahju, Adam. See võis olla sinu jaoks hirmus, aga nüüd oled sa väljaspool ohtu.“

Laps: „Ma kardan!“

Teie *[soojalt ja loomulikult]*: „Ma mõistan. Ma tahaksin sind aidata.“

Laps: „Mida ma peaksin tegema?“

Teie: „Ma võin jääda mõneks ajaks sinu juurde ja me võime üritada leida sinu õde. Kas sa tahaksid seda?“

Laps: „Jah, aitäh.“

Teie: „Kas on veel midagi, mis sulle muret teeb või midagi, mida sa vajad?“

Laps: „Ei.“

Teie: „Adam, on tähtis, et me räägiksime inimestega seal eemal, kes aitavad leida su õe või ülejäänud perekonna. Ma tulen koos sinuga nendega rääkima.“ *[Oluline on aidata lapsel registreeruda usaldusväärse pereotsingu või lastekaitse organisatsiooni juures, kui see on olemas.]*

Pange tähele, et selles näidisvestluses:

- » nägite te pagulaste summas saatjata last;
- » laskusite ühele põlvele, et rääkida lapsega tema silmade kõrgusel;
- » rääkisite lapsega rahulikult ja lahkelt;
- » saite teavet lapse pere kohta, sealhulgas saite teada tema õe nime;
- » jäite lapse juurde, et leida usaldusväärne pereotsingu organisatsioon, kes aitaks viia lapse ohutusse kohta, kuni ta leiab oma pere.

Mida te saate teha, et ühendada inimesed teabe ja praktilise toega?

- » Millised põhivajadused võivad inimestel olla? Millised teenused on saadaval? Kuidas inimesed teenustele ligi pääsevad?
- » Milline täpne teave on mul selle kohta, kuidas plaanitakse pagulaste eest hoolitseda?
- » Millal ja kust leiavad inimesed toimuva kohta rohkem teavet?
- » Kuidas saan ma kaitsta haavatavaid inimesi, näiteks naisi või saatjata lapsi, edasise kahju eest? Kuidas saaksin aidata ühendada haavatavaid inimesi nende lähedastega ja teenustega?
- » Millised erivajadused võiksid inimestel olla, sealhulgas neil, kes on kokku puutunud vägivallega?
- » Mida ma saan teha, et ühendada inimesed nende lähedastega või teenustega?

5.3 NÄIDISJUHTUM 3: ÕNNETUS



Te sõidate tiheda liiklusega külateel riigi turvalises osas, kui näete eespool õnnetust. Paistab, et mehele, kes ületas oma naise ja väikese tütre teed, sõitis otsa möödaskõitev auto. Mees lamab maas, jookseb verd ega liiguta. Tema naine ja tütar on tema lähedal. Naine nutab ja väriseb, kuid tütar seisab liikumatult ja vaikselt. Mõned külaelanikud kogunevad õnnetuspaiga lähedal teele.

Selles olukorras tuleb reageerida kiiresti. Ent võtke endale **enne appi minemist** hetk, et jääda rahulikuks ja mõelda järele.

- » Kas mul ja teistel on ohutu?
- » Kuidas olukorda lahendada?
- » Mida on vaja teha kiiresti, eelkõige tõsiselt vigastatud mehe jaoks?

Mida on oluline **vaadata**?

- » Kes vajab abi? Mis liiki abi vaja läheb?
- » Millist abi saan ma osutada ise ja milline eriabi on vajalik?
- » Keda ma saan endale appi paluda? Millist abi võiksid osutada juhtunu ümber kogunevad inimesed? Mil viisil võivad nad sekkuda või segada?

Kui puutute kokku õnnetusse sattunud inimestega, siis **kuidas saate kõige paremini neid inimesi kuulata** ja neile tuge pakkuda?

- » Kuidas ma end tutvustan, et pakkuda tuge?
- » Kuidas saan ma aidata inimesi kaitsta edasise kahju eest? Kas on erilisi muresid tütreaga, kes oli oma isa vigastuse tunnistaja ning tundub nüüd olevat šokis? Kas lapse ema suudab tema eest hoolitseda ja teda lohutada?
- » Kus ma saan osutada psühholoogilist esmaabi, nii et oleks ohutu ja suhteliselt vaikne?
- » Kuidas ma küsin inimestelt nende vajaduste ja murede kohta?
- » Kuidas ma saan neid inimesi toetada ja aidata neil rahuneda?

NÄIDISVESTLUS JA TEGEVUSED: MEDITSIINILINE HÄDAOLUKORD

Veenduge õnnetust kiirelt hinnates, et õnnetuspaigale on ohutu läheneda. Tee on tiheda liiklusega ning juhtunu asjaosalistest ja pealtvaatajatest mööduvad endiselt autod. Te muretsete ka selle pärast, et isa võib olla tõsiselt vigastatud.

Teie: „Kas keegi kutsus kiirabi?“

Külaelanikud: „Ei.“

Teie [lähedal olevale külaelanikule]: „Kas te kutsuksite palun kohe kiirabi?“

Külaelanik: „Jah, kutsun!“

Teie *[teistele pealtvaatajatele]*: „Me peame liikluse ümber suunama. Kas te võiksite palun aidata?“

[Mõned külaelanikud peatavad viiepega mööduvad autod ja suunavad liikluse ümber.]

[Juhtunu asjaosalistele lähenedes märkate, et üks külaelanik tahab vigastatud meest liigutada.]

Teie: „Palun ärge liigutage teda! Tal võib olla kaelavigastus. Me kutsusime kiirabi.“

[Osutage vigastatud mehele esmaabi, kui teie või keegi teine läheduses on läbinud vastava koolituse. Kontrollige või paluge kellelgi end ümbritsevatest inimestest veenduda, et naine ja tütar ei ole saanud viga. Kui vigastatud mehe eest on asjakohaselt hoolitsetud ja te olete kindel, et teised asjaosalised ei ole saanud tõsiselt viga, siis osutage psühholoogilist esmaabi.]

Teie *[naisele]*: „Minu nimi on ___. Me kutsusime kiirabi. Kas teie või teie tütar saite viga?“

Naine *[nuuksub ja väriseb]*: „Ei, ma ei saanud viga.“

Teie *[naisele, rahulikult ja soojalt]*: „Kuidas on teie nimi?“

Naine *[nuttes]*: „Hanna, te võite kutsuda mind Hannaks... Oh, mu abikaasa!“

Teie: „Hanna, ma saan aru, et teil on suur hirm. Kiirabi on teel, et aidata teie meest. Ma jään mõneks ajaks teie juurde. Kas teil või teie tütrele on praegu mingeid vajadusi või muresid?“

Naine: „Kas mu tütrele on kõik korras?“

Teie: „Tundub, et teie tütar ei saanud viga. Kas te võite öelda mulle tema nime, et ma saaksin temaga rääkida?“

Naine *[sirutab käe, et võtta tütre käsi]*: „See on Laura.“

Teie *[soojalt ja lapse silmade kõrgusel]*: „Tere, Laura. „Minu nimi on ___. Ma olen siin, et aidata sind ja sinu ema.“

[Vestlus jätkub ja te märkate, et tütar ei räägi. Ema ütleb, et see on tema tütre puhul ebatavaline, kuid tal jätkub tähelepanu endiselt vaid abikaasale. Ema ütleb ka, et tahab koos mehega haiglasse minna, et tema juurde jääda. On oht, et tütar veedab õhtu üksinda kodus.]

Teie: „Hanna, oleks palju parem, kui teie tütar jääks koos teiega või kellegagi, keda te usaldate. Tundub, et ta on juhtunu tõttu äärmiselt hirmul. Oleks hea, kui ta ei jääks praegu üksinda. Kas on kedagi, keda te usaldate ja kes võiks temaga jääda?“

Naine: „Jah, mu õde võiks aidata. Ta meeldib Laurale väga.“

Teie: „Kas ma võin aidata helistada teie õele?“

Naine: „Jah, palun!“

[Aitate naisel võtta ühendust oma õega ja korraldada nii, et tütar läheb õhtuks oma tädi juurde. Soovitate emal viia tütar polikliinikusse, kui ta ka lähapäevil vaikib.]

Teie: „Kui kiirabi saabub, uurin ma välja, kuhu nad teie abikaasa viivad. Ma annan teile teada, kas teie ja teie tütar saate nendega kaasa minna.“

[Kiirabi saabudes saate teada, kuidas perekonda koos hoida, kui vigastatud mees haiglasse viiakse.]

Pange tähele, et selle näidisvestluse ja tegevuse käigus:

- » vaatasite te kiiresti üle kriisiolukorra, et olla kindel, et sinna on ohutu siseneda. Samuti kontrollisite, kes on tõsiselt vigastatud;
- » veendusite, et vigastatud mehele kutsuti kohe kiirabi, ning takistasite tema liigutamist ja rohkem vigastamist;
- » püüdsite tegutseda viisil, mis takistas suuremat kahju või ohtu teistele (näiteks olite teel kulgeva liikluse suhtes ettevaatlik);
- » rääkisite naise ja tütreaga lugupidavalt ja soojalt;
- » pöördusite lapse poole tema silmade kõrgusel;
- » aitasite naisel tütre eest hoolitseda;
- » kui vigastatud mees viidi haiglasse, võtsite kasutusele abinõud, et aidata perel koos püsida.

Mida te saate teha, et ühendada inimesed teabe ja praktilise toega?

- » Millised põhivajadused võivad selles kriisiolukorras olla vigastusteta, ent hättasattunud inimestel?
- » Millised mured võivad erinevatel inimestel selles näidisjuhtumis olla?
- » Millist teavet nad soovivad?
- » Mida ma saan teha, et viia inimesed kokku nende lähedastega, kes saavad olla neile toeks?

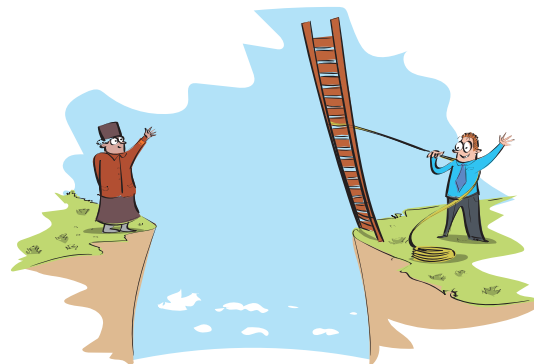
Psühholoogiline esmaabi: juhend otsestele abistajatele

MIS ON PSÜHHOLOOGILINE ESMAABI?

Psühholoogiline esmaabi kirjeldab inimlikku ja toetavat vastust kaasinimesele, kes kannatab ja võib vajada toetust.

Vastutustundlik psühholoogilise esmaabi andmine tähendab:

1. ohutuse, väärikuse ja õiguste austamist;
2. oma tegevuse kohendamist, et võtta arvesse inimese kultuuritausta;
3. teadlikkust teistest hädaolukordadele reageerimise võimalustest;
4. iseenda eest hoolitsemist.



VALMISTU

- » Tutvuge kriisisündmusega.
- » Ole teadlik teistest kättesaadavatest teenustest ja tugimeetmetest.
- » Hankige teavet ohutuse ja turvalisusega seotud probleemide kohta.

PSÜHHOLOOGILISE ESMAABI TEGEVUSPÕHIMÕTTED

VAATA

- » Kontrollige ohutust.
- » Tehke kindlaks inimesed, kelle põhivajadused on rahuldamata.
- » Tehke kindlaks tõsise stressihäirega inimesed.



KUULA

- » Lähenege inimestele, kes võivad vajada tuge.
- » Küsige, millised on inimeste vajadused ja mured.
- » Kuulake inimesi ja aidake neil tunda end rahulikult.



ÜHENDA

- » Aidake inimestel rahuldada põhivajadusi ja pääseda ligi teenustele.
- » Aidake inimestel toime tulla probleemidega.
- » Andke teavet.
- » Viige inimesed kokku nende lähedastega ja abistage neid sotsiaalse toe saamisel.



EETIKA

Eetilised tee-ja-ära-tee juhised on pakutud juhtnööridena, et vältida inimesele täiendava kahju tekitamist, pakkuda parimat võimalikku hoolt ja tegutseda ainult tema parimates huvides. Pakkuge toetavale inimesele abi kõige sobivamatel ja mugavamatel viisidel. Mõelge järele, mida tähendab see eetiline suunis teie enda kultuurikontekstis.

LUBATUD

- » Olge aus ja usaldusväärne.
- » Austage inimese valikut teha ise oma otsused.
- » Olge teadlik oma eelarvamustest ja jätke need kõrvale.
- » Selgitage inimesele, et isegi kui ta nüüd abist keeldub, on tal sellest hoolimata võimalik tulevikus abi saada.
- » Austage privaatsust ja hoidke inimese lugu konfidentsiaalsena, kui see on võimalik.
- » Arvestage inimese kultuuritausta, vanust ja sugu.

KEELATUD

- » Ärge kasutage ära oma suhet abistajana.
- » Ärge küsige inimeselt tema abistamise eest raha ega teenet.
- » Ärge andke katteta lubadusi või valetavat.
- » Ärge liialdage oma oskustega.
- » Ärge sundige abi inimesele peale ja ärge olge pealetükkiv ega pugejalik.
- » Ärge sundige inimest rääkima teile oma lugu.
- » Ärge jagage inimese lugu teistega.
- » Ärge mõistke inimest hukka tema tegude või tunnete põhjal.

INIMESED, KES VAJAVAD ROHKEM KUI AINULT PSÜHHOLOOGILIST ESMAABI

Mõned inimesed vajavad palju rohkem kui ainult psühholoogilist esmaabi. Teadke oma piire ja küsige abi teistelt, kes saavad elu päästmiseks pakkuda meditsiinilist või muud abi.

INIMESED, KES VAJAVAD KOHE TÄIENDAVAT TOETUST:

- » tõsiste, eluohtlike vigastustega inimesed, kes vajavad erakorralist arstiabi;
- » inimesed, kes on nii endast väljas, et ei suuda enda või oma laste eest hoolitseda;
- » inimesed, kes võivad end kahjustada;
- » inimesed, kes võivad kahjustada teisi.

VIITED JA ALLIKAD

Bisson, J.I & Lewis, C. (2009), Systematic Review of Psychological First Aid. Tellinud Maaailma Terviseorganisatsioon (saadaval taotluse korral).

Brymer, M, Jacobs, A, Layne, C, Pynoos, R, Ruzek, J, Steinberg, A, et al. (2006). Psychological First Aid: Field operations guide (2. trükk). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid> ja <http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/psych-first-aid.asp>

Freeman, C, Flitcroft, A, & Weeple, P. (2003) Psychological First Aid: A Replacement for Psychological Debriefing. Short-Term post Trauma Responses for Individuals and Groups. The Cullen-Rivers Centre for Traumatic Stress, Royal Edinburgh Hospital.

Hobfoll, S, Watson, P, Bell, C, Bryant, R, Brymer, M, Friedman, M, et al. (2007) Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry* 70 (4): 283–315.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC. http://www.who.int/mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

International Federation of the Red Cross (2009) Module 5: Psychological First Aid and Supportive Communication. Allikas: Community-Based Psychosocial Support, A Training Kit (Participant's Book and Trainers Book). Denmark: International Federation Reference Centre for Psychosocial Support. Saadaval veebilehel: www.ifrc.org/psychosocial

Pynoos, R, Steinberg, A, Layne, C, Briggs, E, Ostrowski, S ja Fairbank, J. (2009). DSM-V PTSD Diagnostic Criteria for Children and Adolescents: A developmental perspective and recommendations. *Journal of Traumatic Stress* 22 (5): 391–8.

The Sphere Project (2011) Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva: The Sphere Project. <http://www.sphereproject.org>.

TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. Allalaaditav veebilehelt <http://www.tentsproject.eu>.

War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. Allalaaditav veebilehelt: www.wartrauma.nl and www.interventionjournal.com

World Health Organization (2010). mhGAP Intervention Guide for Mental Health, Neurological and Substance Use Disorders in Non-specialized Health Settings. Geneva: WHO Mental Health Gap Action Programme. http://www.who.int/mental_health/mhgap

