



З турботою про кожного

Перша психологічна допомога (ППД)

Допоміжні матеріали

Поради щодо змісту положення про перших помічників із ППД

Положення про перших помічників із ППД з-поміж співробітників підприємства може бути додатком до наявної політики й програми психосоціальної підтримки або прописане в колективних договорах чи угодах.

► Що варто врахувати в положенні про перших помічників із ППД на робочому місці

Питання, які варто розкрити в положенні:

- Що таке ППД і її значення.
- Хто може бути першим помічником із ППД.
- Функції помічника з ППД.
- Яка підтримка надається самому помічнику з ППД.
- Яких етичних принципів має дотримуватися помічник із ППД.
- Що очікується від усіх інших працівників для того, щоб це положення було реалізоване на практиці.

► Обов'язки та функції помічника з ППД у межах політики й програми підприємства (зразок)

Обов'язки:

- турбуватися про власне психічне і фізичне здоров'я;
- пройти відповідне навчання з ППД і бути доступним для будь-якого додаткового навчання з теми психічного здоров'я;
- переважну частину робочого часу проводити на своєму фактичному місці роботи, щоб бути доступним для колег;
- мати можливість залишити виконання своєї роботи в ситуації, коли треба надати ППД;
- за потреби робити переадресацію до іншого помічника з ППД;
- дотримуватися неупередженого ставлення, принципу конфіденційності та правила «не нашкодь»;
- надавач ППД, який не є психологом чи психіатром, не повинен ставити діагноз, консультувати й давати поради.

Функції:

- розпізнавати ознаки гострих реакцій на стрес та проблеми психічного здоров'я у своїх колег/клієнтів/учнів;
- оцінювати ризик самогубства або самоушкодження;
- вести підтримуючу розмову (активне вислуховування та емпатія);
- заохочувати стратегії самопомоги, що науково обґрунтовані;
- за потреби пропонувати звернутися за професійною допомогою.

► Підтримка помічників із ППД у межах політики й програми підприємства

Щоб забезпечити підтримку помічникам із ППД, поміркуйте і дайте відповіді на такі запитання (перелік не вичерпний):

1. Чи є на підприємстві головний координатор із питань ППД?
2. Чи планується мережа перших помічників для взаємопідтримки та обміну досвідом?
3. Чи мають право перші помічники на безкоштовну психологічну допомогу в будь-який час роботи?
4. Як підприємство мотивує і підтримує своїх перших помічників із ППД?

► Очікування від усіх інших працівників у межах положення про ППД (зразок)

- Усім працівникам рекомендується звертатися з питань психічного здоров'я (власного чи колеги) до команди ППД та безпосереднього керівника в будь-який момент робочого часу.
- Якщо помічники з ППД недоступні, рекомендується звернутися до... (посилання на контакти безкоштовного кризового центру у вашому регіоні та/чи корпоративного психолога).
- Усі працівники мають розуміти, що ППД – це не психотерапія чи консультування, що це перша підтримка і допомога у вирішенні першочергових психосоціальних потреб.

