



## З турботою про кожного Перша психологічна допомога (ППД) Допоміжні матеріали

### Розмова з колегою про психічне здоров'я: рекомендації

Перш ніж надавати першу психологічну допомогу на робочому місці, перший помічник має поставити собі кілька запитань:

- Чи я в хорошому емоційному стані для такої розмови?
- Чи я готовий(ва) щиро слухати?
- Чи я можу дати стільки часу людині, скільки вона потребує?
- В якій ситуації краще починати розмову?
- Чи я готовий(ва) до будь-яких емоційних реакцій і запитань людини (знаю, як реагувати, коли не знаю відповіді на її запитання, коли людина агресивна до мене, плаче або відмовляється від моєї допомоги)?
- Де саме на робочому місці я можу проводити такі розмови?

#### ► Розмова

- Оберіть момент, коли з людиною можна поговорити конфіденційно.
- Допоможіть людині відкритися, запитуючи: «Як ти? Чи все гаразд?».
- Найчастіше люди в таких ситуаціях відповідають: «Так, усе добре». Тому обов'язково треба поставити запитання вдруге: «Останнім часом я помітив, що ти часто сумний(на)/надто збуджений(на)/дуже втомлений(на)... Дійсно все ок? Ми можемо поговорити про це, якщо буде потреба й коли ти будеш готовий(ва)».
- Не переривайте та не квапте розмову.
- Якщо людині потрібен час, щоб подумати, чекайте терпляче, тримайте паузу.
- Якщо людина сердиться або засмучується, зберігайте спокій і не сприймайте це особисто.
- Дайте людині знати, що ви запитуєте, тому що стурбовані та не байдужі.
- Дайте людині змогу повністю висловити свої емоції (тобто випустити пару) і покажіть їй, що ви зацікавлені, активно слухаючи все, про що вона каже.
- Питайте, як/чим ви можете допомогти.
- Ненав'язливо запропонуйте варіанти отримання фахової допомоги. Поясніть, в чому суть психологічної допомоги, які її переваги.
- Ненав'язливо поділіться власним досвідом отримання такої допомоги, якщо він у вас є.
- Слухайте без засуджень, упереджень.
- Сприймайте те, що людина каже, серйозно.

Закінчуючи розмову, дайте знати людині, що вона завжди може звернутися до вас.  
Дайте знати їй, що в разі вашої відсутності, вона може звернутися до інших.

