

GHID DE PRIM AJUTOR

PSIHOLOGIC



Salvați Copiii
Save the Children Romania



Primul ajutor psihologic înseamnă **să fim alături** de cineva care trece printr-un moment dificil. Exact ca în primul ajutor medical, nu trebuie să fim doctori ca să ajutăm – dar putem face lucruri simple care **contează**.

Să ne imaginăm că cineva cade și se rănește la picior. Începem prin a observa ce s-a întâmplat, cum arată lovitura, iar dacă știm să facem aceste lucruri – curățăm rana și punem un pansament. Dacă este nevoie, îndrumăm persoana spre un doctor care oferă mai multe îngrijiri medicale. **Nu facem operații, dar oferim un ajutor important!**

În primul ajutor psihologic este la fel. **Nu trebuie să fim psihologi și nu facem terapie**, dar putem ajuta prin trei pași simpli:



Observăm – Vedem că cineva se simte rău și verificăm dacă se află într-un loc unde se poate liniști.



Ascultăm – Ne apropiem, vorbim cu calm și încercăm să înțelegem ce s-a întâmplat și cum sau dacă putem ajuta.



Conectăm – Dacă este nevoie de mai mult ajutor, îndrumăm persoana către un adult de încredere sau un specialist.



PRIMUL AJUTOR PSIHOLOGIC

CUM SĂ FII ALĂTURI DE CINEVA

- ✓ **Fă primul pas** – Prezintă-te, spune ce ai observat și întreabă cum se simte.
- ✓ **Oferă siguranță** – Găsește un loc liniștit, ferit de distrageri, unde persoana se poate simți în siguranță.
- ✓ **Ascultă cu adevărat** – Privește persoana, păstrează o distanță confortabilă și arată-i prin mici semne că ești atent („mhm”, „aha”).
- ✓ **Nu te grăbi să dai soluții** – Dacă poți ajuta cu un sfat practic, oferă-l. Dacă nu, spune sincer că nu știi cum este mai bine să procedeze și încercați împreună să găsiți pe cineva care îl poate sprijini.
- ✓ **Respectă confidențialitatea** – Dar amintește că, dacă există pericol de rănire, trebuie să ceri ajutor unui adult de încredere.
- ✓ **Fii răbdător și calm** – Nu este un maraton. Fiecare persoană are ritmul său. Este important să ai răbdare!
- ✓ **Folosește un limbaj simplu** – Nu vorbi prea mult și verifică dacă persoana se simte în siguranță cu tine.
- ✓ **Validează emoțiile și resursele** – Spune lucruri precum: „Îmi pare rău că ai trecut prin asta” sau „Ai mult curaj să vorbești despre asta.”
- ✓ **Nu te teme de liniște** – Uneori, doar să fii alături este suficient pentru a oferi confort și siguranță.

CE SĂ NU FACI CÂND AJUȚI PE CINEVA

- ✗ **Nu te pune în pericol** – Ajută, dar ai grijă de tine în primul rând. Dacă te simți în pericol, nu interveni!
- ✗ **Nu forța pe nimeni să vorbească** – Fiecare are ritmul său.
- ✗ **Nu promite lucruri pe care nu le poți face** – Ajută atât cât știi și poți cu adevărat.
- ✗ **Nu fi insistent și intruziv** – Nu întrerupe, nu grăbi persoana când îți povestește și nu pune mai multe întrebări decât ar fi confortabil pentru ea să-ți răspundă.
- ✗ **Nu spune altora ce ai aflat** – Apelează la cineva doar dacă există un pericol ca persoana să-și facă rău sau să facă rău altora.
- ✗ **Nu judeca și nu invalida emoțiile** – Evită fraze precum „Nu ar trebui să te simți așa”, „Nu e mare lucru.” sau „Ar fi trebuit să faci așa...”
- ✗ **Nu atinge persoana fără acordul ei** – Un gest bine intenționat poate fi inconfortabil pentru altcineva.
- ✗ **Nu transforma discuția în ceva despre tine** – Ascultă fără să compari cu propriile probleme. Folosește-te de experiențele tale doar dacă sunt chiar de ajutor.
- ✗ **Nu face persoana să se simtă neajutorată** – Încurajează-o, dar fără să o faci să depindă de tine.

