



ЗДОРОВА УКРАЇНА

НАЙАКТУАЛЬНІШЕ ПРО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ

НЕВІДКЛАДНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СОБІ І ТИМ, ХТО ПОРУЧ

Психологічна допомога необхідна тим, хто відчуває стрес від щойно пережитої чи поточної важкої кризової події. Під час воєнних дій така ситуація трапляється часто, і навіть там, де в цей момент немає бойових дій. Адаже до більш спокійних регіонів зараз масово виїжджають люди, які могли зазнати тяжких психологічних травм; також можливі стреси від постійної напруги — волонтерської роботи, занепокоєння розвитком подій, власною безпекою, безпекою рідних і близьких.

Щоб бути готовим по можливості подолати кризу самостійно, а також уміти надати психологічну підтримку іншим, необхідно керуватися такими правилами:

Будьте поруч із людиною, яка потребує допомоги. Залишаючись поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.

Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити подію, що травмує.

Поважайте та визнавайте почуття людини.

Виявіть турботу і надайте практичну допомогу. Наприклад, корисно буде зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим.

Під час кризової ситуації людина може відчувати або переживати:

- страх;
- ступор;
- плач;
- істеріку;
- панічну атаку;
- нервову тремтіння;
- агресію.

Дивіться далі алгоритми, як допомогти впоратися з цими проявами.

Варто розуміти, що реакції та емоції, які виникають у людей під час кризи, — абсолютно природні. В таких ситуаціях надзвичайно важливо зберігати спокій та не панікувати.

Страх

Візьміть постраждалого за руку, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.

Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.

Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Ступор

Ознаки ступору: різке зниження або відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик); застигання у певній позі, стан повної нерухомості.

Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запропонуйте піти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.

Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.

Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції.

Плач

Не залишайте постраждалого наодинці.

Встановіть фізичний контакт із ним: візьміть за руку, покладіть свою руку

йому на плече або спину, погладьте по голові. Дайте відчуття, що ви поряд.

Застосуйте прийоми активного слухання: періодично промовляйте «Так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.

Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакатися і виговоритися.

Істерика

Ознаки істерики: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.

Несподівано виконайте дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями).

Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном.

Після істерики настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати.

Панічна атака

Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.

Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.

Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.

Нервові тремтіння

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10—15 секунд.

Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

Не можна:

- обіймати потерпілого чи притискати його до себе;
- укривати чимось теплим;
- заспокоювати, говорити, щоб він опанував себе.

Агресія

Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості).

Дайте людині можливість «випустити» емоції.

Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

Демонструйте доброзичливість.

Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.

АЛГОРИТМ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ «5В» «ВПІЗНАТИ — ВИЗНАТИ — ВІДРЕАГУВАТИ — ВІДКЕРУВАТИ — ВІДСТЕЖИТИ»

1. «Впізнати»

Помітити та впізнати ознаки розладу, підійти до людини, висловити занепокоєння, запропонувати розмову. Оберіть час і місце, де б вам не заважали провести розмову. Пропозиція поговорити, коли навколо багато людей, — не найкраща ідея. Знайдіть місце, де ви перебуватимете сам на сам, і лише тоді проведіть діалог.

2. «Визнати»

Неосудливо вислухати, розпитати, уточнити.

На цьому етапі ми приймаємо досвід людини та показуємо їй нашу готовність бути поруч з нею і слухати. Коли вона дала згоду поговорити з вами, запитайте її про почуття, симптоми і думки. Поцікавтеся, що людина відчуває і скільки часу це триває, що саме вона помітила за собою та що про це думає.

Вона може звинувачувати себе в розладі чи неспроможності подолати цей стан. На цьому етапі варто запевнити її, що психічні розлади — це такі ж

самі захворювання, що потребують лікування та корекції, і людина не може бути в цьому винною.

3. «Відреагувати»

Запропонувати підтримку та допомогу, надати інформацію, заохотити до самопомоги та пошуку додаткової підтримки.

Коли ми розпитали, вислухали, уточнили, встановили ближчий контакт і довіру, ми пропонуємо допомогу, знайомимо з потрібною інформацією, спонукаємо до методів самопомоги або звернень по додаткову допомогу. При цих станах типовим може бути відчуття безнадії. Тому варто бути готовими до слів на кшталт «мені нічого не допоможе».

Запитайте, чи знає вона, що з нею відбувається і чи хотіла б дізнатися більше. Якщо так — надайте їй цю інформацію. Запитайте, чи потрібна їй допомога від вас, чи хотіла б вона мати якусь сторонню допомогу, можливо, фахівців. Запропонуйте методи самопомоги.

4. «Відкерувати»

Запропонувати звернутися по фахову допомогу.

Якщо несприятливий стан триває більше двох тижнів, якщо він негативно впливає на повсякденне життя, якщо людині важко функціонувати, виникають проблеми на роботі та у спілкуванні з іншими — дуже важливо скерувати людину звернутися по фахову допомогу.

5. «Відстежити»

Звернути увагу на стан людини, з'ясувати, чи зверталася людина до фахівців та яким був результат, надати додаткову підтримку у разі потреби.

Після того як ми надали допомогу, підтримали, порекомендували, куди звернутися, ми звертаємо увагу на стан людини, з'ясовуємо, чи зверталася/зверталася вона до фахівця, яким був результат, чи потрібна якась додаткова підтримка.

ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ПОРАНЕННІ

В умовах воєнної агресії ризик зазнати поранення, на жаль, є високим. Навіть якщо в регіоні, де ви зараз перебуваєте, спокійно і немає обстрілів, запам'ятайте або збережіть собі послідовність дій у разі отримання колотої, різаної чи вогнепальної рани кінцівок.

Насамперед потрібно оглянути рану. **Якщо наявна масивна зовнішня кровотеча:**

- Зупиніть кровотечу за допомогою прямого тиску на рану, допоки не знайдете можливості використати кровоспинний джгут, турнікет чи зробите саморобний джгут; їх слід накладати якнайвище від місця поранення, в жодному разі не на суглобі.
- Якщо кровотеча з рани незначна — накладіть пов'язку, що тиснутиме на неї, використовуючи для цього серветки (за наявності — стерильні) та еластичний або простий бинт.

Якщо в рану потрапили дрібні предмети і ви можете їх легко видалити — зробіть це. Якщо з рани стирчить уламок снаряда тощо — обережно зафіксуйте його до моменту передачі потерпілого лікарям, адже вилучення може відкрити кровотечу із судини, яку він зараз перекриває.

При значній кровотечі обов'язково якнайшвидше викличте медиків, навіть якщо вам вдалося її зупинити.

Виконуючи перев'язки в наступні дні, обробляйте ділянку навколо рани з використанням одного з таких препаратів:

- хлоргексидину біглюконат;
- повідон-йод;
- 70% розчин етанолу.

Стежте, щоб антисептики не потрапили безпосередньо до рани, інакше вони спровокують хімічний опік.

Якщо пошкодження велике, рана викликає занепокоєння і не загоюється, слід якомога швидше звернутися по медичну допомогу.

Також при обстрілах та бомбардуваннях можливі термічні опіки.

При отриманні термічних опіків (пошкодження шкіри внаслідок контакту з вогнем, гарячою парою, гарячою рідиною, окропом, розпеченим предметом):

- Зупиніть контакт з джерелом опіку, тобто зніміть гарячий чи обгорілий одяг. Приберіть прикраси, тісні речі, що знаходяться поблизу ділянки опіку. Але НЕ чіпайте речей, які прилипли до ураженої шкіри.
- Обробіть рану прохолодною водою чи водою кімнатної температури. Охолодження є ефективним, якщо триває до 20 хвилин упродовж перших 3 годин після ураження. Ділянки, які не постраждали, потрібно залишати сухими і теплими. Не можна охолоджувати, якщо температура тіла впала до 35 °C.
- Якщо маєте в аптеці протиопікову пов'язку, краще скористатися саме нею. Вона охолоджує місце опіку, зменшує вірогідність виникнення опікових пухирів, захищає рану від механічних пошкоджень та інфікування. Необхідно зняти верхню захисну плівку з одного боку пов'язки, прикласти ним до рани, потім зняти з другого боку і зафіксувати бинтом або лейкопластиром на шкірі.
- За відсутності спеціальної протиопікової пов'язки прикрийте рану стерильною пов'язкою з марлі.
- Дайте потерпілому випити води, щоб зменшити інтоксикацію та уникнути зневоднення.
- Можна дати знеболювальний лікарський засіб, наприклад, ібупрофен чи парацетамол, які використовують для полегшення болю будь-якого типу та інтенсивності.
- Оптимальна поза для людини з опіком обличчя або очей — сидяча: вона допоможе зменшити

набряк. Крім того, опіки обличчя, особливо ті, що сталися в закритих просторах, можуть поєднуватися з ураженням дихальних шляхів. Буде добре, якщо за наявності пульсоксиметра ви зможете контролювати насичення крові киснем (сатурацію) постраждалого і повідомити про неї лікарів.

- Якщо опік поверхні площі тіла у дорослого 10% і більше, а у дитини — 5%, або якщо з опіком пов'язана травма — слід якнайшвидше викликати медиків. Також по екстрену медичну допомогу потрібно негайно звертатися при опіках дихальних шляхів та очей.

Пацієнти з великою площею опіків особливо схильні до переохолодження. В такому випадку необхідно запобігти втраті тепла організмом, зігріти постраждалого, накрити ковдрою, теплим одягом тощо.

Чого при опіках робити НЕ можна:

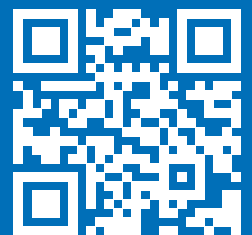
НЕ використовуйте для охолодження лід, це категорично заборонено. Він може викликати гіпотермію (патологічний стан, який розвивається у разі зниження внутрішньої температури людини нижче за 35 °C).

НЕ можна використовувати олію, сік алое, борошно, продукти тваринного походження тощо.

НЕ використовуйте будь-які мазі/гелі до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.

НЕ проколюйте пухирі у разі їх появи. Якщо пухирі розірвалися, накладіть чисту стерильну пов'язку.

НЕ використовуйте препарати, що містять спирт, інакше опік може посилитися.



Базові правила
домедичної
допомоги

НЕОБХІДНІ ТЕЛЕФОНИ ТА ЛІНКИ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

Боротьба з російськими загарбниками триває. Та нагальні потреби пацієнтів нікуди не зникли: хіміотерапія для онкопацієнтів, інсулін для людей з діабетом, консультації лікарів-фахівців необхідні так само, як і раніше. Наводимо корисні посилання і номери телефонів, які можуть стати у пригоді.

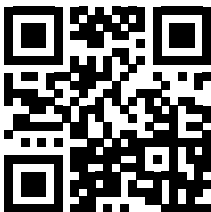
Безкоштовна медична консультація через контакт-центр МОЗ

за номером

0 800 60 20 19

Безкоштовна медична консультація онлайн

через запис у системі Helsi:



Пологи в умовах воєнного стану

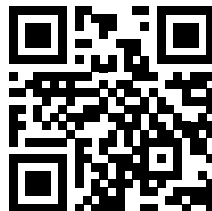
Вагітна має право отримати медичну допомогу під час пологів у будь-якому з працюючих пологових будинків, що уклали договір з НСЗУ. Зараз таких медичних закладів у країні понад 300.

Якщо ви змінили місце проживання, зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ **16-77** і дізнайтесь, де найближча лікарня з пологовим відділенням чи пологовий будинок.

На пологи, по можливості, бажано взяти посвідчення особи, обмінну карту, речі індивідуального користування для себе та дитини на час перебування в лікарні.

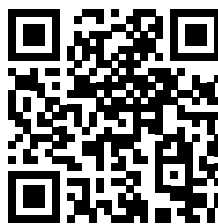
Перелік лікарень, які допомагають онкопацієнтам

Можна дізнатися за номером контакт-центру НСЗУ **16-77** або за посиланням. Уточнюйте по телефону, чи працює зараз заклад і які послуги надає:

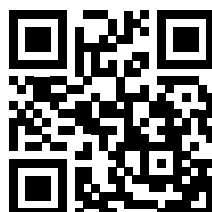


Список аптек із номерами телефонів, у яких можна безоплатно отримати інсулін

Рекомендуємо спочатку подзвонити в аптеку та уточнити щодо його наявності. Перелік аптек — за посиланням:



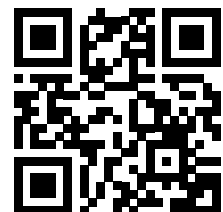
Також аптеки з інсуліном можна знайти за допомогою сервісу **Tabletki.ua**:



Як провести процедуру діалізу у воєнних умовах

Якщо людина виїхала із зони активних бойових дій у безпечне місце, то потрібно звернутися до найближчої лікарні, яка має договір з НСЗУ за напрямом гемодіалізу або перитонеального діалізу. Її контакти можна уточнити у оператора контакт-центру НСЗУ за номером **16-77**.

Якщо людина залишається вдома та змушена змінити лікарню через неможливість безпечного проведення процедури діалізу, то за посиланням можна знайти інформацію про лікарні, які надають послуги діалізу в Києві, а також у Київській, Харківській, Донецькій, Запорізькій, Чернігівській, Житомирській, Вінницькій, Черкаській, Кіровоградській, Дніпропетровській та Сумській областях:



Дайджест підготовлено за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID), наданої від імені народу Сполучених Штатів Америки, та Програми Уряду Великої Британії «Good Governance Fund», наданої від імені народу Великої Британії. Відповідальність за зміст цих матеріалів, який необов'язково відображає погляди USAID, Уряду Сполучених Штатів Америки, UK aid або Уряду Великої Британії, несе виключно компанія ТОВ «Делойт Консалтинг» в рамках контракту №72012118C00001.