

Animacija EUAA-e o psihološkoj prvoj pomoći kao alat za razvoj svijesti



**Upute za stručnjake o korištenju animacije za obuku o
konceptu psihološke prve pomoći**

Kolovoz 2023.

Dana 19. siječnja 2022. Europski potporni ured za azil (EASO) preimenovan je u Agenciju Europske unije za azil (EUAA). Sva upućivanja na EASO, EASO-ove proizvode i tijela trebalo bi tumačiti kao upućivanja na EUAA.

Izjava o odricanju od odgovornosti

Kvalitetu ovog prijevoda nisu provjerila nadležna nacionalna tijela. Ako smatrate da prijevod nije u skladu s relevantnom terminologijom na nacionalnoj razini, obratite se [EUAA-i](#).



Rukopis dovršen u kolovozu 2023.

U slučaju pitanja, potrebe za pojašnjenjem ili povratnim informacijama o animaciji Agencije Europske unije za azil o psihološkoj prvoj pomoći obratite se vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

Ni Agencija Europske unije za azil (EUAA) ni bilo koja osoba koja djeluje u ime EUAA-a ne odgovaraju za moguću upotrebu informacija sadržanih u ovoj publikaciji.

© Agencija Europske unije za azil (EUAA), 2023.

Reproduciranje je dopušteno pod uvjetom da se navede izvor. Za svako korištenje ili umnožavanje fotografija ili drugog materijala koji nije zaštićen autorskim pravom EUAA-a potrebno je zatražiti dopuštenje izravno od nositelja autorskih prava.



Sadržaj

Sadržaj	3
Uvod	4
Ciljna skupina.....	4
Opća razmatranja i postupovna jamstva	6
1. Što je psihološka prva pomoć i kako je provoditi	7
1.1. Kako razviti svijest o psihološkoj prvoj pomoći s pomoću EUAA-ine animacije	7
1.2. Sažetak nastavnih jedinica	9
2. Savjeti za lakše održavanje šest nastavnih jedinica	10
2.1. Prva nastavna jedinica: Upoznajte se jedni s drugima.....	10
2.2. Druga nastavna jedinica: Uvod u psihološku prvu pomoć	10
2.2.1. Što psihološka prva pomoć jest i što nije.....	11
2.2.2. Za što je psihološka prva pomoć korisna.....	11
2.2.3. Ograničenja psihološke prve pomoći	12
2.2.4. Uznemirenost i trauma	12
2.3. Treća nastavna jedinica: Gledanje animacije	15
2.3.1. Objašnjavanje pet načela	15
2.3.2. Objašnjavanje opsega tolerancije.....	18
2.4. Četvrta nastavna jedinica: Ponovno gledanje animacije.....	19
2.4.1. Upoznavanje s konceptom psihološke prve pomoći bez vremenskog ograničenja	20
2.5. Peta nastavna jedinica: Briga o sebi	21
2.5.1. Moj osobni plan za brigu o sebi.....	22
2.6. Šesta nastavna jedinica: Ocjena i završetak.....	23
3. Prilog I.: Ukratko o psihološkoj prvoj pomoći	24



Uvod

U okviru svojeg rada na psihičkom zdravlju i dobrobiti EUAA-in tim za ranjivost razvio je **animaciju o psihološkoj prvoj pomoći (PFA)** usmjerenu na osoblje koje je u kontaktu s podnositeljima zahtjeva, posebno u fazi dolaska, kako bi se poboljšalo njihovo znanje o konceptu PFA. Animacija je dopunjena ovim **uputama** kojima službenicima na terenu omogućava da nove zaposlenike i volontere **upoznaju s konceptom psihološke prve pomoći**.

Stoga su animacija i te upute koristan alat za prijenos znanja novim zaposlenicima ili volonterima o psihološkoj prvoj pomoći. Znanje o psihološkoj prvoj pomoći podrška je svakodnevnom radu osoba u izravnom kontaktu s podnositeljima zahtjeva u postupku prepoznavanja osoba kojima je potrebna pomoć te pri pružanju osnovne podrške. Omogućuje dopiranje do većeg broja podnositelja zahtjeva kojima je potrebna pomoć i to na ljudski, topli i smislen način. Time se doprinosi i stabilizaciji psihičkog stanja osoba koje su upravo stigle.

Podnositelji zahtjeva koji dolaze u Europu možda su bili suočeni sa situacijama očaja, nasilja i nesigurnosti. Neki su pojedinci možda tijekom godina razvili traumu zbog dugotrajnih teških okolnosti, dok su drugi možda preopterećeni zbog uznemiravajućeg i teškog putovanja u Europu. Stoga je pažljiv pristup koji uzima u obzir i njihovo psihičko zdravlje izuzetno važan.

Rano utvrđivanje podnositelja zahtjeva kojima je potrebna hitna podrška od trenutka dolaska ključno je kako bi se učinkovito odgovorilo na njihove potrebe (uključujući potrebe u pogledu fizičkog i psihičkog zdravlja) i odgovorilo na njih prije nego što im se stanje pogorša. Osim toga može se pojednostaviti i ujednačiti postupak obrade.

Ciljna skupina

Ovim se **uputama** dopunjuje [animacija EUAA-e o psihološkoj prvoj pomoći](#) ⁽¹⁾ i **podržava stručnjake** koji su već **upoznati s konceptom PFA** pri prenošenju tog koncepta novim kolegama ili volonterima. Koncept psihološke prve pomoći temelji se na pet načela navedenih u videozapisu. Više pojedinosti o psihološkoj prvoj pomoći nalazi se u ovim uputama, zajedno s nekim primjerima koji mogu pomoći u učenju i raspravi.

Psihološku prvu pomoć mogu pružati službenici na terenu, volonteri i članovi izbjegličke zajednice, nakon što dovrše obuku koju vode stručnjaci. Animacija je razvijena kako bi se koncept PFA približio svim **službenicima na terenu koji rade u prihvatu, ali i drugim osobama koje su u kontaktu s podnositeljima zahtjeva**, posebno neposredno nakon dolaska. Može uključivati imigracijsku policiju, medicinsko osoblje, zaštitarsko osoblje i druge

(1) Animacija je dio šireg paketa smjernica o psihičkom zdravlju i dobrobiti podnositelja zahtjeva za međunarodnu zaštitu. Svi materijali pripremljeni u okviru ovog projekta nalaze se na [stranici o ranjivosti na mrežnom mjestu EUAA-a](#). Integrirani su i u platformu za pružanje informacija [Let's Speak Asylum](#) usmjerenu na stručnjake u području azila i prihvata te sadrže smjernice i praktične alate za pružanje informacija podnositeljima zahtjeva za međunarodnu zaštitu.



osobe koje rade na mjestima velike fluktuacije ljudi, kao što su žarišne točke, vježbe iskrcavanja, vanjske granice EU-a ili potencijalno prenapučena početna prihvatna okruženja.

U idealnom bi slučaju sve osobe u kontaktu s podnositeljima zahtjeva za međunarodnu zaštitu trebale posjedovati osnovno znanje o potrebama vrlo uznemirenih osoba. Stoga bi timovi koji rade na iskrcanju, graničnim ulaznim točkama ili početnim prihvatnim centrima trebali uključivati nekoliko članova koji mogu djelovati kao kontaktne točke za psihološku prvu pomoć i pružiti ključnu podršku u pogledu te potrebe.

Psihološka prva pomoć pomaže pri smanjenju napetosti, tjeskobe i frustracije kod podnositelja zahtjeva nakon dolaska. Stoga podnositelji zahtjeva mogu lakše uspostaviti smislenu suradnju s nadležnim tijelima, posebno u ovoj ključnoj fazi postupka azila.

Animacija je zamišljena kao „podsjetnik” za osoblje koje je već upoznato s konceptom psihološke prve pomoći i njezinom provedbom. Animacija se u kombinaciji s tim uputama može upotrijebiti za upoznavanje novih članova osoblja ili volontera s konceptom psihološke prve pomoći kao podrške tijekom razdoblja velikog priljeva ili drugih zahtjevnih situacija.



Opća razmatranja i postupovna jamstva

Iako je intervencija psihološke prve pomoći niskog praga, ključno je da se provodi unutar određenog operativnog okvira.

Kada su u postupak uključeni **usmeni prevoditelji** ili **kulturni posrednici**, i oni bi trebali biti upoznati s konceptom PFA i imati pristup aktivnostima podrške dobrobiti osoblja kad god je to moguće, kako bi se smanjio rizik od izgaranja na poslu.

Za same pružatelje psihološke prve pomoći potrebno je uzeti u obzir sljedeća razmatranja i postupovna jamstva.

— **Zahtjevi i postupovna jamstva koji se primjenjuju na pružatelja usluga psihološke prve pomoći**

- Dovršio je **osnovnu obuku / upoznavanje s konceptom PFA** koju je vodio stručnjak za psihološku prvu pomoć.
- Sposoban je za rješavanje utvrđenih **osnovnih potreba** podnositelja zahtjeva kao što su hrana, voda za piće/pranje, odjeća, mjesto za boravak/spavanje.
- Ima pristup uspostavljenom osnovnom **sustavu upućivanja**.
- Može pružiti psihološku prvu pomoć u **najsigurnijem mogućem okruženju** i za sebe i za podnositelje zahtjeva.
- Ako je moguće, može se koristiti namjenskim prostorom kako bi mogao boraviti s ljudima kojima je potrebna početna podrška. Međutim, psihološka prva pomoć **ne bi** se trebala pružati izolirano, posebno kada su uključena djeca jer bi trebalo izbjeći zastrašivanje djece, ali i radi zaštite i odgovornosti.
- U posjedu je materijala na različitim jezicima i u različitim formatima da ih, prema potrebi, može podijeliti s podnositeljima zahtjeva. Takvi materijali trebali bi sadržavati **relevantne informacije** za podnositelje zahtjeva koji su nedavno stigli i trebali bi biti prilagođeni dobi (preporučuju se verzije prilagođene djeci).
- Mogu ga prepoznati** drugi službenici na terenu, volonteri i podnositelji zahtjeva (npr. mogu nositi značku ili odjeću koja ukazuje na njegovu ulogu pružatelja psihološke prve pomoći).
- Prima podršku** kako bi izbjegao izgaranje na poslu, sekundarnu traumu i ponovnu traumatizaciju, a potonje osobito kada psihološku prvu pomoć pružaju izbjeglice koje su prošle odgovarajuću obuku.
- Treba podsjetiti da **on nije stručnjak za psihičko zdravlje**. Ako utvrdi da za to postoji potreba, voditelj psihološke prve pomoći osobu mora uputiti na odgovarajuće usluge.



1. Što je psihološka prva pomoć i kako je provoditi

Psihološka prva pomoć metoda je pružanja podrške ljudima nakon vrlo stresnih događaja ili situacija kako bi im se pomoglo da se smire i nose s izazovima s kojima se susreću. Koncept psihološke prve pomoći razvijen je početkom 2000-ih. Od tada nekoliko međunarodnih organizacija ⁽²⁾ podržava tu praksu te razvija materijale i obuku o psihološkoj prvoj pomoći.

Animacijom o psihološkoj prvoj pomoći uvodi se **pet osnovnih načela** ⁽³⁾ za službenike na terenu koji nisu upoznati s konceptom PFA kako bi se podnositeljima zahtjeva pomoglo da se **ponovo osjećaju sigurno, smireno i stabilno**.

Pet načela su:

- sigurnost
- smirenost
- vlastita i kolektivna učinkovitost
- povezanost i
- optimizam.

Animacija obuhvaća sljedeće teme:

- osnovno razumijevanje razloga zbog kojih podnositelji zahtjeva nakon dolaska mogu biti uznemireni
- kratko objašnjenje pet načela i njihovu povezanost s psihološkom prvom pomoći
- osnovne aktivnosti koje službenici na terenu mogu poduzeti za pružanje podrške
- nekoliko osnovnih razmatranja kako bi se osigurala zaštita podnositelja zahtjeva.

1.1. Kako razviti svijest o psihološkoj prvoj pomoći s pomoću EUAA-ine animacije

EUAA predlaže upoznavanje s konceptom psihološke prve pomoći putem **šest kratkih nastavnih jedinica**, u **ukupnom trajanju od dva sata**. Ovisno o veličini skupine i stupnju obrazovanja sudionika, za svaku od šest nastavnih jedinica može se dodijeliti više vremena te ih se može održati u različito vrijeme tijekom jednog dana ili kao dvije poludnevne nastavne jedinice.

⁽²⁾ Na primjer Svjetska zdravstvena organizacija, Međunarodna federacija društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca i organizacija Save the Children.

⁽³⁾ Vidjeti³Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid @ Term Mass Trauma Intervention: Empiric Evidence](#), 2007.





Moderiranje i sastav skupine

Skupina ne bi smjela imati više od **15 sudionika** kako bi se omogućila smisljena rasprava.

Preporuča se da **jedan glavni moderator** vodi raspravu, a **sumoderator** u pozadini prvenstveno vodi bilješke.

Moderator i sumoderator trebali bi **dobro poznavati** koncept psihološke prve pomoći. Sumoderator prati i dinamiku skupine, npr. ako se tijekom intervencije kod sudionika razviju napetost ili druge emocije, te prema potrebi na to upozorava na moderatora.

Preporuča se i osiguranje rodne ravnoteže te da osobe različitih dobnih skupina prođu obuku za pružatelje psihološke prve pomoći. Dobno raznovrsnija skupina pružatelja psihološke prve pomoći može lakše doprijeti do šire i raznovrsnije ciljne skupine.



Vrijeme, priprema i oprema

Trajanje nastavnih jedinica za upoznavanje s animacijom o psihološkoj prvoj pomoći ovisi o sudionicima i njihovu znanju o toj temi. Animacija traje oko četiri minute. Trebali biste predvidjeti otprilike **dva sata** za odgovarajući uvod u koncept psihološke prve pomoći, što će vam omogućiti da raspravite pet načela i dvaput pogledate animaciju kako biste je bolje razumjeli.

Za kvalitetnu raspravu o sadržaju animacije najbolje je organizirati **nastavne jedinice uz fizičku prisutnost sudionika** i prikazivati animaciju na širokom ekranu ili na zidu. Ako je potrebno, nastavne jedinice uvijek možete održati na daljinu za sudionike u teško dostupnim područjima.

Što se tiče **opreme, trebat će vam** prijenosno računalo za puštanje snimke animacije, kao i projektor ili alternativna rješenja za dijeljenje ekrana, bijeli zid ili široki ekran. Adekvatan prostor trebao bi omogućiti neometanu raspravu. Korisni su digitalni ili papirnati prezentacijski listovi te bilježnice u kojima sudionici mogu voditi bilješke. Ako nema dostupnih papirnatih prezentacijskih listova, možete koristiti flomastere za bijele ploče te pisati po staklu prozora.



Metodologije

- Presentacija
- Gledanje animacije
- Rad u skupini
- Rasprava



1.2. Sažetak nastavnih jedinica

Broj nastavne jedinice	Primijenjena metodologija	Obrađena tema	Vrijeme
Prva nastavna jedinica:	Vježba/igra	Međusobno upoznavanje sudionika	10 minuta
Druga nastavna jedinica:	Rasprava o tome što psihološka prva pomoć podrazumijeva, dopunjena prezentacijom/objašnjenjem moderatora	<i>Što psihološka prva pomoć jest</i> <i>Što psihološka prva pomoć nije</i> <i>Koje su njezine prednosti i ograničenja</i>	20 minuta
Treća nastavna jedinica:	Prvo gledanje animacije , nakon čega slijedi grupna rasprava i prezentacija moderatora o koracima koje treba poduzeti u sklopu psihološke prve pomoći te njezinih pet načela.	Promišljanja o animaciji <i>Mislite li da ste u prošlosti već nekome pružili psihološku prvu pomoć?</i>	30 minuta
Četvrta nastavna jedinica:	Drugo gledanje animacije	Rasprava o postupovnim jamstvima i izbjegavanju pogoršanja stanja pri provedbi psihološke prve pomoći.	30 minuta
Peta nastavna jedinica:	Prezentacija/vježba	Dobrobit osoblja i briga za sebe	20 minuta
Šesta nastavna jedinica:	Rasprava/vježba	Zaključak i ocjena obuke	10 minuta



2. Savjeti za lakše održavanje šest nastavnih jedinica

2.1. Prva nastavna jedinica: Upoznajte se jedni s drugima

Moderator predstavlja sebe i svrhu obuke. Na početku preporučamo **uvodnu vježbu** kojoj se skupina dijeli u parove. Svaki sudionik svojem partneru govori

- koja je njihova omiljena hrana te koji film ili knjigu bi preporučili
- odakle potječu, njihovo ime, hobi itd.

Nakon nekoliko minuta svaki sudionik predstavlja svojeg partnera na temelju informacija koje je od njega dobio.



Približno 10 minuta

2.2. Druga nastavna jedinica: Uvod u psihološku prvu pomoć

Moderator skupini postavlja neka pitanja kao što su:

- *Što psihološka prva pomoć jest i što nije*
- *Za što je psihološka prva pomoć korisna te koje su njezine prednosti i ograničenja*
- *Što je psihološka uznemirenost i što je trauma*

Sudionici na ta pitanja mogu odgovoriti cijeloj skupini ili u parovima, što zatim prenose ostatku skupine. Moderator se koristi sadržajem u nastavku kako bi objasnio područja koja sudionici nisu obuhvatili ili koja treba pojasniti.



Približno 20 minuta



2.2.1. Što psihološka prva pomoć jest i što nije

Cilj je psihološke prve pomoći utvrditi koje su osobe vrlo uznemirene i odgovoriti na njihove potrebe. Psihološku prvu pomoć mogu pružati stručnjaci, ali i druge osobe s osnovnim znanjem o tom konceptu. Iznimno je važno da su pružatelji psihološke prve pomoći sposobni prepoznati uznemirene osobe i:

- jamčiti njihovu sigurnost
- promicati smirenost
- nastojati ih maksimalno utješiti u danoj situaciji
- razumjeti njihove potrebe i povezati ih s relevantnim službama.

Psihološka prva pomoć jest	Psihološka prva pomoć nije
Pružanje nenametljive, praktične skrbi i podrške	Nešto što samo stručnjaci mogu učiniti
Obraćanje pozornosti na probleme i potrebe uznemirenih osoba	Savjetovanje ili terapija
Pomoć ljudima u zadovoljavanju osnovnih potreba (hrana, smještaj, informacije)	Detaljna rasprava o događaju koji je izazvao uznemirenost
Slušanje ljudi, a da ih se ne prisiljava na razgovor	Traženje od osobe da analizira što joj se dogodilo ili da kronološki odredi vrijeme i događaje
Utješiti ljude i pomoći im da se osjećaju smireno	Pritisak na ljude da podijele svoje osjećaje i reakcije na neki događaj
Pomoć ljudima da dođu do informacija, usluga, postupaka, prava i mreža socijalne podrške (obitelj i prijatelji, i na daljinu)	Posjedovanje svih odgovora na pitanja ili sposobnost pružanja svih potrebnih usluga

2.2.2. Za što je psihološka prva pomoć korisna

Psihološka prva pomoć osigurava humani pristup i pomoć osobama s emocionalnim, fizičkim ili praktičnim potrebama. Podnositelji zahtjeva nakon dolaska često pokazuju teške psihološke simptome uznemirenosti. Uzbuđenje da ste napokon stigli i nada da ste sigurni miješaju se s tjeskobom zbog neizvjesnosti i nepoznavanja nove zemlje s drugačijim kulturom, jezikom i običajima. Mogući gubitak članova obitelji tijekom putovanja otežava situaciju i može uzrokovati uznemirenost.

Moguće je smanjiti početni osjećaj „preopterećenosti” gestom ili riječju te nekim osnovnim informacijama. Na primjer, korisno je obavijestiti podnositelje zahtjeva o tome kamo trebaju ići i koga pitati za pomoć kako bi zadovoljili određenu potrebu, razjasniti što će se sljedeće dogoditi ili jednostavno priznati da stvari nisu uvijek jednostavne.



Kroz psihološku prvu pomoć ljudi se također povezuju s drugima, uključujući s obitelji. Osjećaj povezanosti s drugima umjesto usamljenosti može pomoći u prevladavanju početne uznemirenosti. Također može biti korisno ponuditi realni optimizam da se stvari mogu poboljšati.

Humani pristup može imati značajan pozitivan učinak i poslati poruku da se osobu cijeni kao ljudsko biće i uzima ozbiljno. Psihološka prva pomoć osigurava upravo to.

2.2.3. Ograničenja psihološke prve pomoći

Psihološka prva pomoć nije ni savjetovanje ni terapija. U određenim slučajevima podnositelji zahtjeva možda su već više tjedana pokazivali teške psihološke simptome uznemirenosti. Možda neće moći imati koristi od aktivnosti kao što su pružanje informacija, osnovna zdravstvena zaštita ili komunikacija s drugima (uključujući članove obitelji). U tom se slučaju preporuča da se podnositelja zahtjeva uputi nekome tko ga može detaljnije savjetovati o smanjenju razine stresa. Kako bi se utvrdile osobe koje je potrebno uputiti na savjetovanje, važno je razumjeti kako se trauma može manifestirati.

2.2.4. Uznemirenost i trauma

Različiti ljudi doživljavaju iste događaje s različitim razinama **uznemirenosti** i **izdržljivosti**. Traume se mogu očitovati kroz različite simptome kod različitih osoba i utjecati na njihovo funkcioniranje na različitim razinama. Reakcije na traumatski događaj mogu se razlikovati i ovisiti o prirodi samog traumatskog događaja, dostupnom sustavu podrške i trajanju negativnih okolnosti.



Primjeri **traumatskih događaja** su zlostavljanje, rat, nesreće, gubitak voljenih osoba ili roditeljsko zanemarivanje emocionalnih potreba. Takvi se događaji često doživljavaju kao „opasni za život” i osoba može smatrati da nad njima nema nikakvu kontrolu, što je ponekad slučaj.

Podnositelji zahtjeva koji su doživjeli traumatske događaje kao što su **zlostavljanje, iskorištavanje, rat, nesigurnost** prije migracije ili tijekom tranzita ili koji su preživjeli **brodolom** mogu pokazati znakove tjeskobe, agresije, povučenosti ili slično.






Trauma se može shvatiti kao **psihološka rana**. Može je uzrokovati nekoliko događaja i često je popraćena osjećajem preopterećenosti, što je osjećaj da je situacija teža od one koju osoba može podnijeti ili da je posljedice nekog događaja nemoguće razumjeti.

Psihološke rane trebaju vremena da zacijele. Iako strahovi mogu trajati, u većini slučajeva traumatizirana osoba može ponovno funkcionirati i nastaviti sa svojim životom ako primi pravovremenu i smisleni podršku.



Psihološke rane mogu **ponovno otvoriti određeni okidači**. Okidači su često povezani s **pet osjetila** (vid, sluh, miris, okus, dodir) koja osobu mogu podsjetiti na prošla iskustva.

Naša su osjetila uvijek na oprezu. Općenito nam pomažu da osjetimo opasnost, a samim time nas i štite od nje. Međutim, kada su povezani s negativnim iskustvima, mogu izazvati reakcije koje mogu utjecati na funkcioniranje mozga, kao i na ponašanje u određenoj situaciji.

				
Vid	Sluh	Miris	Okus	Dodir

Kada se aktivira sjećanje na prošle traumatske događaje, naši **impulsi** možda neće biti ispravni (npr. niska tolerancija frustracije), što može utjecati i na **komunikaciju** (npr. nemogućnost pronalaska pravih riječi kako bi se objasnio određeni događaj ili mucanje bez očitog razloga). Nadalje, može doći i do (privremenog ili dugoročnog) gubitka **prisjećanja** određenih događaja. Ovisno o intenzitetu okidača, osoba možda neće normalno funkcionirati tijekom razdoblja u kojem je vrlo uznemirena.

U tom kontekstu također je važno napomenuti da okidači i reakcije nisu nužno linearni. Ljudi različito reagiraju na traumatske događaje. Isti se događaj može doživjeti kao traumatičan, što dovodi do promjene u ponašanju i funkcioniranju osobe koja ga doživljava, ili kao neugodan, tužan ili bolan, koji se ipak može kontrolirati. To ovisi o izdržljivosti traumatizirane osobe.

Izdržljivost je sposobnost suočavanja s negativnim iskustvom uz nastavak normalnog funkcioniranja. Temelji se na vještinama, znanju, iskustvu, aktivnostima i ponašanju. Jednostavno rečeno, **izdržljivost je sposobnost „oporavka“**.

Izdržljivost podnositelja zahtjeva za međunarodnu zaštitu može se podržati:

- humanim, brižnim i smirenim pristupom
- dobivanjem informacija o vrstama podrške (pravne, zdravstvene ili psihološke, ovisno o situaciji)
- odvajanjem dovoljno vremena da osoba uspostavi kontrolu nad svojim emocijama bez dodatnog stresa (npr. omogućavanje podnositelju zahtjeva koji je upravo stigao da se na sigurnom mjestu dobro naspava te da ima pristup hrani i vodi)
- kroz podršku obitelji i/ili prijatelja
- povezivanjem s obitelji/prijateljima u Europi ili u domovini.

Tijekom **stanja uznemirenosti** (uključujući uzročnike stresa nakon migracije kao što je zadržavanje) traumatizirana osoba može razviti negativne oblike suočavanja sa svojom situacijom, na primjer kroz samoozljeđivanje, pokušaje samoubojstva, samoliječenje, konzumaciju droge.



U nastavku možete pronaći nekoliko primjera rada s podnositeljem zahtjeva koji pokazuje znakove uznemirenosti ⁽⁴⁾.

Reakcija/ponašanje podnositelja zahtjeva	Pravilan pristup pružatelja psihološke prve pomoći
Vidno uznemiren, nervozan i iziritiran	Pristupite toj osobi i recite joj da ste joj došli pomoći . Možete ponuditi čahu vode, mjesto za sjesti ili ih samo slušati . Ako je osoba jako uznemirena, tražiti od nje da sjedne može biti kontraproduktivno. Hodanje tijekom razgovora moglo bi biti bolje rješenje.
Dezorijentiran, psihički nije prisutan, zaokupljen mislima ⁽⁵⁾	Pokušajte osobu usmjeriti na sadašnjost , na primjer na sljedeći način: <i>Zdravo, ja sam xxx, danas je xxx (ponedjeljak), vi ste u xxx (zemlja) itd.</i> (usmjerite se na: vrijeme, osobu, mjesto, situaciju). Možete pokušati razgovarati o nečemu izvan konteksta azila , kao na primjer: <i>Danas je vrlo vruće. Ili Žedan sam, otići ću po čahu vode, mogu li i vama donijeti vode?</i> Neočekivana pitanja ili izjave mogu osobu iznenaditi te je psihički vratiti u realnost.
Osjeća se beznadno ili depresivno	Provjerite može li se osobu povezati s članovima zajednice i uključiti u neke strukturirane aktivnosti . Razgovori uz šetnju mogu biti korisni u kontaktu s osobom koja se čini depresivnom. Često je razlog za osjećaj beznadnosti i depresije osjećaj da ste „zapeli” bez rješenja na vidiku. Doslovnim pomicanjem vlastitog tijela hodanjem osoba može ponovo steći kontrolu nad situacijom. U svakom slučaju ne tražite od osobe da šteta, već to samo ljubazno predložite.
Agresivan je i agitiran	Kada je razina frustracije visoka , molba osobi da se smiri često je kontraproduktivna. Razgovor tijekom šetnje može pomoći i omogućiti osobi da smiri svoju frustraciju. Na primjer, možete pokušati preusmjeriti njihovu agresivnost (npr. na udaranje zida ili drugih predmeta umjesto udaranja glavom ili čelom o zid ili na glasnije vikanje dok ne splasne ljutnja).
Govori stvari kao što su „Više ne želim živjeti” ili „Želim umrijeti” ili pokušava počiniti samoubojstvo	Izravno odgovorite i pobrinite se da osoba razumije da ozbiljno shvaćate njezine misli i prepoznajete njezinu bol . Usmjerite razgovor na praktične savjete o sigurnosti i navedite jednu ili više osoba s kojima bi mogli stupiti u kontakt u trenutku krize. Pokušajte pronaći aktivnosti kojima bi se osoba mogla odmaknuti od suicidalnih misli. Vrlo često ljudi koji govore o samoubojstvu zapravo ne žele umrijeti, ali ne znaju kako nastaviti živjeti. To znači da im je potrebna podrška u pronalaženju načina i smisla kako bi nastavili živjeti.

Kao pružatelj psihološke prve pomoći ključno je da ste **svjesni** mogućih okidača i situacija koje mogu uzrokovati uznemirenost. Obraćanje pozornosti na njihove reakcije važno je ne samo kako bi se izbjegle krizne situacije, već i za stvaranje osjećaja kontrole kod podnositelja zahtjeva, čime se jača njihova izdržljivost. Iznimno je važno da se podnositeljima zahtjeva osiguraju **vrijeme i prostor** da ih se može saslušati te da mogu komunicirati s osobljem.

⁽⁴⁾ U tablici su navedeni samo osnovni primjeri. U radu s vrlo uznemirenim podnositeljima zahtjeva potrebno je osigurati pristup „izbjegavanja pogoršavanja situacije”. Psihološka prva pomoć može biti korisna, ali ne zamjenjuje specijalizirane službe koje bi podnositelju zahtjeva mogle biti potrebne u okviru daljnjeg postupanja. Dio sadržaja dostupnog u ovom dokumentu prilagođen je na temelju informacija koje je na raspolaganje stavilo poduzeće [Trauma Company B.V.](https://www.113.nl/english) Za više informacija o suzbijanju samoubojstva pogledajte <https://www.113.nl/english>.

⁽⁵⁾ To se može dogoditi kada se osoba prisjeti određenih događaja, npr. tijekom osobnog intervjua.



2.3. Treća nastavna jedinica: Gledanje animacije

Moderator sudionicima objašnjava da animacija traje četiri minute i traži od skupine da je pažljivo prati. Moderator zatim kaže:

- *Razmislite o onome što ste vidjeli. Mislite li da ste, svjesno ili ne, već pružili psihološku prvu pomoć nekome na radnom mjestu ili u drugim okolnostima?*

Ako pojedinac sa skupinom želi podijeliti neko osobno iskustvo u sklopu psihološke prve pomoći, omogućite toj osobi da se obrati skupini.

Napomena: kako bi se zaštitili sudionici, ne smiju se dijeliti osobna traumatska iskustva. Može se raspravljati o događajima na radnom mjestu, ali važno je napomenuti da ovo nije sastanak za podršku u kojem se detaljno raspravlja o teškim incidentima ili drugim kriznim situacijama. Ako sudionik pokuša podijeliti takav primjer, moderator ga mora podsjetiti da se taj razgovor može odvijati izvan ovog postupka upoznavanja s konceptom psihološke prve pomoći.

- *Koji vas se dio animacije najviše dojmio? Kojeg se dijela animacije najbolje sjećate?*

Napomena: nema pogrešnih ili točnih odgovora, sudionici mogu slobodno podijeliti što žele.

- *Kojih se od **pet načela** možete sjetiti? Zašto? Što mislite, što se podrazumijeva pod „**razdobljem tolerancije**“?*
- *Je li vas nešto posebno pogodilo? Na primjer, nešto **ново** ili nešto od posebnog **interesa** za vas?*

Sudionici na ta pitanja mogu odgovoriti cijeloj skupini ili u parovima, a zatim sa skupinom dijele neke od svojih ključnih točaka za raspravu. Moderator podsjeća sudionike da ne ponavljaju ono što su drugi već rekli.

Moderator upotrebljava sadržaj u nastavku kako bi objasnio područja koja možda nisu riješena ili za koja bi moglo biti potrebno pojašnjenje.



Približno 30 minuta

2.3.1. Objašnjavanje pet načela

Prije nego što detaljno objasni načela, moderator može pozvati sudionike da podijele svoja iskustva u sklopu psihološke prve pomoći, prisjećajući se intervencija koje su stvarno proveli, kao i mogućih intervencija koje bi mogle biti korisne u vezi sa svakim od načela. U ovoj vježbi trebalo bi uzeti u obzir dob, rod i raznolikost, što nije obvezno (treba li je provesti ili ne ovisi o potrebama i razini znanja sudionika).





Nakon toga moderator može uputiti na ideje razmijenjene u animaciji o psihološkoj prvoj pomoći te potaknuti sudionike da pročitaju više informacija o toj temi ⁽⁶⁾.

⁽⁶⁾ Vidjeti i Hobfoll i dr., [*Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empiric Evidence*](#), 2007.





1. načelo – Sigurnost	Pojašnjenje i primjeri
	<p>Možete pružiti osjećaj sigurnosti na različitim razinama: pojedincu, skupini, organizaciji i zajednici. Kako bi se stvorio osjećaj sigurnosti, najbolje je usvojiti pristup srdačnog susreta ili upoznavanja. Primjerice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Zovem se xxx. Radim za xxx. Trenutačno se nalazite u xxx.</i> - <i>Mogu li vam nekako pomoći? Ako su vam potrebne informacije ili samo netko s kim ćete razgovarati, tu sam da vas poslušam.</i> <p>Možete pomoći osobi da shvati da je konačno stigla i da je sigurna (npr. nakon katastrofe/krize) tako da joj osigurate mjesto za spavanje, hranu, vodu i osnovne informacije o tome gdje se nalazi i kako dobiti pomoć.</p> <p>Sa stajališta podnositelja zahtjeva osjećaj sigurnosti može značiti sljedeće:</p> <p><i>Kada se počnem osjećati sigurnijim, dopustit ću da otvorim oči i vidim gdje sam... kada mogu sjesti... polako shvaćam da se više ne borim za život.</i></p>
2. načelo – Smirenost	Pojašnjenje i primjeri
	<p>Pri pružanju psihološke prve pomoći imajte na umu da što ste vi mirniji, to je mirnija i osoba pred vama. Pokazivanje smirenosti, zainteresiranosti i angažiranosti uznemirenoj osobi pomaže joj da shvati da ćete odvojiti vrijeme i pobrinuti se da joj ispunite potrebe koje trenutno ima. Ako osoba djeluje kao da ima napad panike i da hiperventilira, pobrinite se da se njezino disanje smiri.</p> <p>Prijedlog da svjesno zajednički dišete može pomoći:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Udahnimo duboko zajedno. Udahnite kroz nos – jedan, dva, tri, četiri – i polako izdahnite kroz usta – jedan, dva, tri, četiri.</i> <p>Za djecu možete upotrijebiti alternative kao što je disanje na slikama, oblicima ili slično. Usredotočenost na dah uz istovremeno brojanje usporava dah i pomaže usporiti otkucaje srca.</p> <p>U određenim situacijama vježba disanja može biti kontraproduktivna, primjerice, ako osoba pati od napada panike nakon mučenja gušenjem / potapanjem ili ako se netko gotovo utopio ili je vidio kako se drugi utapaju. Stoga treba biti oprezan kako bi se osigurao pristup „izbjegavanja pogoršavanja situacije” i paziti na to kada i kako uvesti takve vježbe disanja.</p> <p>U takvim slučajevima možete se usredotočiti na brojenje, a ne disanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ovdje sam da vam pomognem da se smirite. Sada ćemo vrlo polako brojati do 10. To ćemo učiniti zajedno. Jedan, dva...</i> <p>Ako je potrebno, možete ponoviti vježbu ili nastaviti brojati do 15. Ako se broji sporo, srčani ritam može se smiriti, čime se podržava ravnomjernije disanje. Umjesto toga, možete istaknuti ili zajedno imenovati predmete koje možete vidjeti na mjestu gdje se nalazite (npr. ovo je stol, bijelo je, pokraj stola je stolica, iza stolice je sivkasti zid itd.). Usredotočenost na neposredno okruženje može vam pomoći da se oslonite na sebe i odmaknete od stanja panike ili pretpanike.</p> <p>S gledišta podnositelja zahtjeva to bi moglo značiti:</p> <p><i>Primjećujem da sam mirniji kad si dopustim da dišem i ispunim pluća zrakom bez osjećaja stresa ili straha.</i></p>
Načelo 3. Samostalna i kolektivna učinkovitost	Pojašnjenje i primjeri



	<p>Važno je da osoba koju podržavate stekne osjećaj samokontrole kako bi mogla pomoći sebi, a time i drugima.</p> <p>Omogućite podnositeljima zahtjeva da donose vlastite odluke, čak i kad je riječ o osnovnim stvarima kao što su mjesto u prostoriji za sjedenje, razgovor s vama, dnevna rutina i slično. To im može biti od velike pomoći.</p> <p>S gledišta podnositelja zahtjeva to bi moglo značiti: <i>Osjećam se sposobnim ponovno paziti na sebe. Kada mi se um polako bistri, misli mi postaju jasnije i usredotočenije. Ne vode me samo u mjesta borbe... Osjećam se sposobnim ponovno početi brinuti o drugima...</i></p>
Načelo br. 4: Povezanost	Pojašnjenje i primjeri
	<p>Navedite informacije o tome kako se ponovno povezati s obitelji (npr. traženje obitelji). Međutim, sama mogućnost komunikacije s obitelji i prijateljima kod kuće također može biti korisna.</p> <p>Povezivanje s drugim podnositeljima zahtjeva i razmjena iskustava na siguran način mogu pomoći podnositeljima zahtjeva da zajednički analiziraju svoj psihički teret, prevladaju ga i objasne traumatske događaje. Također ističe da nisu prepušteni sami sebi.</p> <p>S gledišta podnositelja zahtjeva to bi moglo značiti: <i>Počinem osjećati da mogu pokušati uspostaviti nove veze i dopustiti si znatiželju o tome gdje se nalazim ili tko su drugi ljudi... To se događa i kad si dopustim da se smijem i počnem istraživati svoje okruženje s manje briga.</i></p>
Načelo 4. Optimizam	Pojašnjenje i primjeri
	<p>Kad pružate psihološku prvu pomoć budite realni, no omogućite ljudima da osjete optimizam. Ključno je dati realne prijedloge/informacije koji podnositelju zahtjeva mogu pomoći da se vrati na pravi put. To može predstavljati mjesto za spavanje, informacije o postupku, uključujući vremenski raspored kako bi podnositelji zahtjeva znali što mogu očekivati, informacije o zaposlenju ili obrazovnim mogućnostima itd. Kao i svaka druga osoba, podnositelji zahtjeva trebaju nešto čemu se mogu radovati.</p> <p>Sa stajališta podnositelja zahtjeva to bi moglo značiti: <i>Usušujem se planirati barem za sutra... uskoro možda čak i za budućnost.</i></p>

2.3.2. Objašnjavanje opsega tolerancije

Opseg tolerancije stanje je u kojem se intenzivno emocionalno uzbuđenje može obraditi na zdrav način, što vam omogućuje da učinkovito funkcionirate i reagirate na stres ili tjeskobu. Što je teža i trajnija stresna situacija (rat, nesigurnost, siromaštvo, zlostavljanje i iskorištavanje, tuga i gubitak, katastrofa itd.), to je teže osigurati da okvir tolerancije ostane otvoren i da se osoba s takvim događajima može nositi na zdrav način. Za usporedbu, pogledajte i [prethodno navedeni](#) odjeljak o traumi.



2.4. Četvrta nastavna jedinica: Ponovno gledanje animacije

Skupina gleda animaciju po drugi put. Moderator poziva članove skupine da zapišu sve prizore zbog kojih bi se mogli osjećati nelagodno ili zabrinuto. Napomena: možda neće svi sudionici imati nešto za podijeliti.



Kako bi pokrenuo raspravu i ako skupina nije podijelila nijednu problematičnu situaciju, moderator pušta snimku animacije od **2. načela** (s početkom u 2.25 minuta, s naglaskom na prizoru u kojem službenik na terenu dodiruje dijete), a zatim prelazi na **3. načelo** (s početkom u 3.05 minuta, s naglaskom na prizoru u kojem službenik na terenu dodiruje ženu).

Moderator se obraća skupini:

- *Raspravite u parovima ako ste imali iskustva u kojima je fizički kontakt s podnositeljem zahtjeva (npr. tapkanje po ramenu) mogao biti pogrešno shvaćen. Ako nemate iskustva iz prve ruke, je li se ikada dogodilo da ste primijetili kolegu da to radi te ste postali zabrinuti? Raspravite o tome što mislite da je u redu i gdje povući crtu. Ponudite primjer.*

Napomena: sudionicima jasno dajte do znanja da općenito ne bi smjeli imati nikakav fizički kontakt s osobom kojoj nude pomoć. Međutim, mogu postojati situacije u kojima se uznemireno dijete / podnositelja zahtjeva može utješiti na kulturno specifičan i rodno prikladan način. U animaciji službenik na terenu stavlja drugu ruku na rame podnositelja zahtjeva i pomaže djetetu da osjeti vlastiti dah. Obje su geste učinjene s poštovanjem i u javnosti. U svakom slučaju, prije fizičkog kontakta uvijek se mora zatražiti dopuštenje podnositelja zahtjeva.

Moderator prelazi na **načelo br. 5** (s početkom u 4.05 minuta. Usredotočite se na prizor u kojem službenik drži djetetovu ruku dok razgovara sa ženom). Moderator objašnjava da na tom mjestu službenik na terenu pomaže djetetu bez pratnje koje je upravo stiglo i pokazuje dijete ostalima kako bi osjetilo sigurnost. U međuvremenu se podnositeljica zahtjeva obraća službeniku na terenu s upitom. Dijete i žena nisu u rodu.

Moderator traži od sudionika da pogledaju sliku i pita:

- *Može li se ta scena pogrešno shvatiti? Ako da, kako?*

Pozovite sudionike na razmjenu ideja:

- *Kako biste se osjećali da je dijete zapravo sin žene s kojom službenik na terenu razgovara? Kako bi to utjecalo na način na koji vidite ovu situaciju?*

Napomena: važno je da sudionici razumiju da službenici na terenu nikada ne bi smjeli preuzeti ulogu roditelja. Prijateljski susret od presudne je važnosti, ali pretvaranje da ste bliski prijatelj kontraproduktivno je i ujedno neprofesionalno. Potrebna je određena profesionalna distanca uz istodobno osiguravanje empatičnog, dostojanstvenog i humanog pristupa.





Približno 30 minuta

2.4.1. Upoznavanje s konceptom psihološke prve pomoći bez vremenskog ograničenja

U slučaju da je dostupno više vremena za upoznavanje s konceptom psihološke prve pomoći, moderator može:

- **upotrijebiti animaciju o psihološkoj prvoj pomoći kao alat za razvoj svijesti na različite načine**

Ovisno o okolnostima sudionika i o tome koliko je moderatoru ugodno eksperimentirati sa skupinom, animaciju je moguće prikazati u tri kruga: prvi put bez zvuka, a drugi put bez slike (samo zvuk). Između prva dva kruga moderator postavlja različita pitanja povezana s načinom prepoznavanja uznemirenosti općenito, kroz komunikaciju, postupovna jamstva koja treba uzeti u obzir i povezanost s dobi i rodom, važnošću ljudskih i etičkih međusobnih odnosa i slično. Sudionici dijele svoje dojmove.

Pitanje o važnosti komunikacije u sklopu psihološke prve pomoći moglo bi biti:

- *Prema vašem mišljenju, koji je dobar način komunikacije i što biste umjesto toga trebali izbjeđavati?*
- *Odvojite nekoliko minuta kako biste razmotrili i osmislili stvari koje treba ili ne treba činiti.*

Na kraju skupina gleda animaciju u izvornoj verziji. Moderator i sudionici pojašnjavaju sva otvorena pitanja.

Što **NE ČINITI** u sklopu komunikacije prilikom pružanja psihološke prve pomoći (7):

- X** Ne prekidajte podnositelja zahtjeva.
- X** Ne odvrćajte pozornost i ne provjeravajte svoj telefon tijekom razgovora.
- X** Ne prekidajte podnositelja zahtjeva i nemojte davati znakove da je vrijeme isteklo (npr. ne gledajte na sat, nemojte uzeti riječ tvrdeći da ste imali slično iskustvo).
- X** Ne obećavajte daljnju podršku ako niste posve sigurni da obećanje možete ispuniti.
- X** Ne dovodite u pitanje ili sumnju ono što podnositelj zahtjeva govori.

(7) For more information, see World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International, *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*, 2013.



- **pripremiti studiju slučaja**

Moderator može pripremiti studiju slučaja relevantnu za okolnosti u kojem sudionici djeluju. Studija slučaja može se upotrijebiti za usmjeravanje cjelokupne rasprave i trebala bi predstaviti situaciju s nedavno pristiglim podnositeljima zahtjeva, uključujući one koji bi mogli biti uznemireni. Osnovne informacije o okolnostima novopridošlih podnositelja zahtjeva, o dostupnim uslugama i drugim aspektima povezanim s njihovim okolnostima trebalo bi uključiti u studiju slučaja.

Od sudionika se traži da pročitaju studiju slučaja i u natuknicama zabilježe kako namjeravaju prepoznati uznemirenog podnositelja zahtjeva i pružiti mu podršku, koja će postupovna jamstva uspostaviti i koje korake službenik na terenu općenito može ili treba poduzeti kako bi pružio smislenu podršku.

2.5. Peta nastavna jedinica: Briga o sebi

Važno je da moderator s osobljem pokrene razgovor o brizi za sebe. Rad s podnositeljima zahtjeva koji su vrlo traumatizirani stresan je i može negativno utjecati na članove osoblja. To uključuje veliko radno opterećenje, često izazovne radne uvjete i izloženost traumatskim događajima koje su doživjeli podnositelji zahtjeva. Sve to može utjecati na način na koji se članovi osoblja osjećaju i ponašaju. Kroničan stres na radnom mjestu može dovesti do izgaranja na poslu i sekundarne traume.

Poslodavac (tijela nadležna za azil i prihvata) odgovoran je za pružanje podrške svojem osoblju. U tu bi svrhu trebali provesti plan za dobrobit osoblja ⁽⁸⁾ i osigurati da osobe koje rade u na terenu imaju odgovarajuću ravnotežu između poslovnog i privatnog života kako bi ostale zdrave i sigurne.

Vježba: skupina međusobno dijeli primjere svojih aktivnosti koje im na smislen i zdrav način omogućavaju da funkcioniraju na svakodnevnoj osnovi. Nakon rasprave moderator sudionicima uručuje neispunjen obrazac [Moj osobni plan za brigu o sebi](#) i traži od njih da ga popune.

Napomena: nije obvezno da sudionici s ostalima podijele bilo koju od stavki koje su naveli u svojem osobnom planu. To je njihov pojedinačni plan brige o sebi pa nema potrebe za njegovim objavljivanjem.

Ako moderator primijeti da je bilo koji sudionik tijekom vježbe razvio napetost ili nelagodu, treba napomenuti da svatko tko s moderatorom želi razgovarati nasamo to može učiniti na kraju vježbe.



Približno 30 minuta

(8) Vidjeti EUAA-ov trodijelni paket podrške dobrobiti osoblja: EASO-ov *Praktičan vodič o dobrobiti osoblja u postupku azila i prijvata*, [1. dio: Standardi i politika](#); [2. dio: Komplet alata za dobrobit osoblja](#) i [3. dio: Praćenje i ocjenjivanje](#), 2021.



2.5.1. Moj osobni plan za brigu o sebi

Područje brige o sebi	Početak/nastavak brige o sebi	Učestalost	Dodatne prakse koje treba iskušati
Fizička briga (redovito jedite, vježbajte, pazite na sebe)	Na primjer: <i>Planiram svoj godišnji sistematski pregled.</i>		
Emocionalna/duhovna/psihička briga (uključite se u aktivnosti koje vam donose mir i ravnotežu u životu)	Na primjer: <i>Počinem meditirati, provodim vrijeme u prirodi, bavim se svojim hobijem, osvještavam postignuća, ako je potrebno, idem na savjetovanje.</i>		
Profesionalna briga (održavajte ravnotežu između poslovnog i privatnog života, dobro upravljajte vremenom, uključite se u izgradnju kapaciteta)	Na primjer: <i>Aktivno pregledavam obuku na raspolaganju i prijavljujem se za sudjelovanje.</i>		
Osobna/društvena briga (redovito se sastajete / družite s prijateljima i obitelji, odvojite vrijeme za ovu aktivnost)	Na primjer: <i>Nedjeljom ću ići u restoran na ručak.</i>		
Financijska briga (osigurajte sredstva za bolju kvalitetu života)	Na primjer: <i>Štedim za novu udobnu fotelju.</i>		

U nastavku možete pronaći dodatne prijedloge za brigu o sebi koje možete upotrijebiti u raspravi u skupini.

- Počnite voditi dnevnik da se oslobodite napetosti i da možete svjesno analizirati prethodne događaje.
- Napišite pismo sami sebi, na primjer u vezi s vašim zadovoljstvom s radnim mjestom ili privatnim životom. Opišite što daje rezultate, a što se mora promijeniti. Otvorite pismo nakon određenog razdoblja (npr. nakon šest mjeseci ili godine dana) i analizirajte pozitivne promjene kao i područja kojima se morate više posvetiti.
- Otkrijte stare, zaboravljene hobije (npr. kuhanje/pisanje/ples).
- Pogledajte film koji ste oduvijek željeli gledati.
- Dovoljno se odmarajte i spavajte.





Koristite se tehnologijom (npr. društvenim mrežama) kako biste redovito razgovarali s prijateljima/obitelji koji nisu blizu ili s kojima je kontakt teži zbog drugih okolnosti (npr. pandemije, rada u drugoj zemlji i sl.).



2.6. Šesta nastavna jedinica: Ocjena i završetak

Vježba 1.: Moderator od sudionika traži da upotrijebe karticu s izrazom određenog raspoloženja (pripremljenu i izrezanu prije sastanka) da izraze svoje raspoloženje nakon sastanka. Kartice su dostupne pokraj prezentacijskog lista s tekstem „**Ocjena sata obuke o upoznavanju s psihološkom prvom pomoći: s današnje obuke odlazim s osjećajem...**”.

Sudionici odabiru karticu s izrazom određenog raspoloženja koja najbolje opisuje njihove trenutačne osjećaje i pričvršćuju je na list prezentacijske ploče. Ako kartice nisu dostupne, mogu nacrtati lice s izrazom svojeg raspoloženja. Ako to žele, sudionici uz karticu s izrazom lica mogu dodati komentar.

			
Vrlo zadovoljan	Zadovoljan	Neutralan	Pomalo razočaran

Vježba 2.: Moderator od sudionika traži da označavanjem okvira pored izjave naznače u kojoj se mjeri slažu s izjavom u nastavku, koja je napisana na drugom prezentacijskom listu.

„Sadržaj vježbe bio je koristan, praktičan i daje mi više samopouzdanja pri pružanju smislene podrške podnositeljima zahtjeva kojima je to potrebno”.

DA, SLAŽEM SE	DONEKLE SE SLAŽEM	NE SLAŽEM SE
---------------	-------------------	--------------

Vježba 3.: Moderator traži od sudionika da zapišu svoje misli i sve dodatne komentare na list prezentacijske ploče koji se nalazi na izlazu, ispod naslova:

- *To je bila najupečatljivija stvar koju sam danas naučio/čuo*
- *Ovo je područje o kojem želim čuti/saznati više*

Moderator zahvaljuje sudionicima na njihovu aktivnom sudjelovanju i svakom od njih daje primjerak [Prilog I.: Ukratko o psihološkoj prvoj pomoći](#) prije odlaska.



Približno 30 minuta

Promišljanje nakon sastanka: Moderator uzima u obzir povratne informacije razmijenjene tijekom završnog ocjenjivanja, kao i bilješke koje je vodio sumoderator. Sve kritike uključuju se u planiranje sljedeće nastavne jedinice kako bi se unaprijedila obuka i osiguralo da se vježbe koje su sudionici ocijenili korisnima ponavljaju ili proširuju ovisno o utvrđenim potrebama.



3. Prilog I.: Ukratko o psihološkoj prvoj pomoći



Animacija [EUAA-e o psihološkoj prvoj pomoći](#) uvodi **ključne korake** za prepoznavanje osobe kojoj je potrebna pomoć i njeno upućivanje stručnjacima/specijalistima kako bi se odgovorilo na njezine osnovne potrebe i potencijalne ranjivosti (npr. zdravstvena skrb, voda, hrana, pronalazak obitelji). U animaciji se

također ukazuje na brigu koju službenici na terenu trebaju voditi o sebi.





Određene organizacije na gore navedeni popis dodaju i **5. korak KAKO ŽIVJETI** koji se odnosi na izdržljivost ⁽⁹⁾.

Važno je istaknuti zdrave načine suočavanja sa stresom za bolju izdržljivost.

Pružatelji psihološke prve pomoći koji rade s podnositeljima zahtjeva za međunarodnu zaštitu moraju svim podnositeljima zahtjeva, uključujući one koji su jako uznemireni, osigurati zaštitu tijekom cijelog postupka.

Naposljetku, službenici na terenu trebali bi se pobrinuti za sebe kako bi mogli nastaviti pružati psihološku prvu pomoć drugima koji su možda doživjeli gubitak ili tugu nakon traume.

⁽⁹⁾ Vidjeti Kanadski crveni križ, [Psychological First Aid Pocket Guide](#), 2020.

