

EUAA animacinis filmukas apie pirmąją psichologinę pagalbą kaip priemonę informuotumui didinti



**Instrukcijos specialistams, kaip naudoti animacinį
filmuką mokant teikti PPP**

2023 m. rugpjūčio mėn.

2022 m. sausio 19 d. Europos prieglobsčio paramos biuras (EASO) tapo Europos Sąjungos prieglobsčio agentūra (EUAA). Visos nuorodos į EASO, EASO leidinius ir įstaigas turėtų būti suprantamos kaip nuorodos į EUAA.

Atsakomybės apribojimas

Šio vertimo kokybės nepatikrino kompetentingos nacionalinės institucijos. Jei manote, kad vertimas neatitinka nacionalinio lygmens terminologijos, prašome kreiptis į [EUAA](#).



Rankraštis baigtas rengti 2023 m. rugpjūčio mėn.

Kilus klausimų, prareikus paaiškinimų arba norint pateikti atsiliepimų apie EUAA filmuką apie PPP ir šias instrukcijas, kreipkitės adresu vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

Nei Europos Sąjungos prieglobsčio agentūra (EUAA), nei joks EUAA vardu veikiantis asmuo neatsako už tai, kaip gali būti panaudota šiame leidinyje pateikta informacija.

© Europos Sąjungos prieglobsčio agentūra (EUAA), 2023

Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį. Naudoti arba atgaminti nuotraukas ar kitą medžiagą, kurių autorių teisės nepriklauso EUAA, galima tik gavus teisių turėtojų leidimą.



Turinys

Turinys	3
Ižanga.....	4
Tikslinė grupė	4
Bendrieji aspektai ir apsaugos priemonės	6
1. Kas yra PPP ir kaip ją teikti.....	7
1.1. Kaip didinti informuotumą apie PPP naudojant EUAA animacinį filmuką	7
1.2. Užsiėmimo planas	9
2. Patarimai, kaip vesti šešias užsiėmimo dalis	10
2.1. 1 dalis. Susipažinimas	10
2.2. 2 dalis. PPP pristatymas.....	10
2.2.1. Kas laikytina PPP, o kas – ne?.....	11
2.2.2. Kodėl PPP naudinga?.....	11
2.2.3. PPP trūkumai.....	12
2.2.4. Kančia ir trauma.....	12
2.3. 3 dalis. Filmuko peržiūra.....	15
2.3.1. Penkių principų paaiškinimas	15
2.3.2. Tolerancijos lango paaiškinimas.....	17
2.4. 4 dalis. Pakartotinė filmuko peržiūra	18
2.4.1. Informuotumo apie PPP didinimas turint pakankamai laiko.....	18
2.5. 5 dalis. Rūpinimasis savimi	19
2.5.1. Mano asmeninis rūpinimosi savimi planas.....	21
2.6. 6 dalis. Vertinimas ir užbaigimas.....	22
3. I priedas. Trumpai apie PPP	23



Įžanga

Rūpindamasi psichikos sveikata ir gerove EUAA pažeidžiamumo specialistų grupė sukūrė **animacinį filmuką apie pirmąją psichologinę pagalbą (PPP)**, skirtą darbuotojams, kurie bendrauja su naujai atvykusiais prašytojais, kad padėtų jiems geriau suprasti, kas yra PPP. Filmuką papildė šios **instrukcijos**, padedančios pirminio priėmimo darbuotojams didinti naujų darbuotojų ir savanorių **informuotumą apie PPP**.

Filmukas ir šios instrukcijos padeda gilinti naujų darbuotojų arba savanorių žinias apie PPP. Kasdien tiesiogiai su prašytojais bendraujantiems asmenims PPP žinios padeda nustatyti asmenis, kuriems reikia pagalbos, ir suteikti pagalbą, kurios jiems labiausiai reikia. Jos leidžia pasiekti daugiau prašytojų, kuriems reikia pagalbos, ir tai padaryti žmogiškai, šiltai ir tikslingai. Jos taip pat padeda stabilizuoti ką tik atvykusių asmenų psichikos būklę.

Į Europą atvykę prašytojai gali būti išgyvenę nevirtį ir nesaugumo jausmą skatinančias situacijas ir smurtą. Kai kurie žmonės gali būti smarkiai traumuoti dėl ilgus metus išgyventų sunkumų, o kiti gali būti nualinti sunkios kelionės į Europą. Todėl su tokiais žmonėmis svarbu elgtis jautriai ir nepamiršti ir jų psichikos sveikatos.

Labai svarbu kuo anksčiau nustatyti, kuriems tik atvykusiems prašytojams reikia skubios pagalbos ir efektyviai atsižvelgti ir reaguoti į jų poreikius (įskaitant su fizine ir psichikos sveikata susijusius poreikius), kol jų būklė nėra pablogėjusi. Tai taip pat padėtų užtikrinti efektyvesnę prašymų nagrinėjimo eigą.

Tikslinė grupė

Šios **instrukcijos** papildė [EUAA filmuką apie PPP](#)¹ ir **padeda specialistams**, kurie jau turi **PPP žinių**, paaiškinti apie ją naujiems kolegoms arba savanoriams. PPP grindžiama penkiais principais, kurie taip pat minimi filmuke. Šiose instrukcijose galima rasti daugiau informacijos apie PPP ir pavyzdžių, kurie gali paskatinti mokymąsi ir diskusijas.

Paprastai PPP gali teikti tiek pirminio priėmimo darbuotojai, tiek savanoriai, tiek pabėgėlių bendruomenės nariai, jei jie yra apmokyti specialisto. Šis filmukas sukurtas tam, kad su PPP geriau susipažintų visi **pirminio priėmimo darbuotojai, taip pat kiti asmenys, bendraujantys su prašytojais**, ypač su naujai atvykusiais. Tai gali būti su migrantais dirbantys policijos pareigūnai, medicinos darbuotojai, apsaugos darbuotojai ir kiti asmenys, dirbantys didelės migracijos, pavyzdžiui, migrantų antplūdžio ar išlaipinimo vietose, prie ES išorės sienų arba galimai perpildytose pirminio priėmimo vietose.

¹ Šis animacinis filmukas yra platesnio rekomendacinio pobūdžio priemonių rinkinio apie tarptautinės apsaugos prašytojų psichikos sveikatą ir gerovę dalis. Visą šio projekto medžiagą galima rasti [pažeidžiamumo puslapyje EUAA interneto svetainėje](#). Ji taip pat pateikiama prieglobsčio ir priėmimo specialistams skirtoje informacijos teikimo platformoje [Kalbėkimės apie prieglobstį](#), kurioje galima rasti informacijos teikimo tarptautinės apsaugos prašytojams skirtų gairių ir praktinių priemonių.



Idealiu atveju visi asmenys, bendraujantys su tarptautinės apsaugos prašytojais, turėtų turėti bent bazines žinias apie tai, ko gali reikėti kančią išgyvenančiam asmeniui. Todėl išlaipinimo vietose, sienos perėjimo punktuose arba pirminio priėmimo centruose dirbančiose grupėse turėtų būti žmonių, galinčių vykdyti PPP kontaktinio asmens funkcijas ir prireikus suteikti būtiną pagalbą.

PPP gali padėti sumažinti atvykusių prašytojų juntamą įtampą, nerimą ir pyktį. Prašytojams tampa lengviau tikslingai bendradarbiauti su valdžios institucijomis, ypač šiame svarbiame prieglobsčio procedūros etape.

Šis animacinis filmukas primena svarbiausius dalykus darbuotojams, kurie jau yra susipažinę su PPP ir moka ją teikti. Filmuką ir šias instrukcijas galima naudoti norint apie PPP paaiškinti naujiems darbuotojams arba savanoriams, padedantiems didelio pabėgėlių antplūdžio arba kitomis sudėtingomis aplinkybėmis.



Bendrieji aspektai ir apsaugos priemonės

Nors PPP nereikalauja daug pastangų, labai svarbu, kad ji būtų teikiama laikantis tam tikrų principų.

Jei dalyvauja **vertėjai žodžiu** arba **kultūriniai tarpininkai**, jie turėtų būti susipažinę su PPP ir, jei įmanoma, turėti galimybę naudotis darbuotojų gerovės užtikrinimo priemonėmis, kad perdegimo rizika būtų kuo mažesnė.

Kalbant apie pačius PPP teikėjus, reikėtų atsižvelgti į toliau išdėstytus aspektus ir apsaugos priemones.



PPP teikėjams taikomi reikalavimai ir apsaugos priemonės

- Turėti **PPP pagrindus, įgytus per mokymus ar informuotumo didinimo renginius** iš PPP išmanančio specialisto.
- Gebėti patenkinti **pagrindinius prašytojų poreikius**, kai tik jie nustatomi, pavyzdžiui, parūpinti maisto, vandens atsigerti ar nusiprausti, drabužių, vietą atsisėsti ar miegoti.
- Galėti naudotis nustatyta bazine **nukreipimo sistema**.
- Galėti teikti PPP tiek sau, tiek prašytojams **kuo saugesnėje aplinkoje**.
- Jei įmanoma, galėti naudotis specialia erdve pokalbiams su žmonėmis, kuriems reikia pradinės pagalbos. PPP **negalima** teikti už uždarytų durų, ypač vaikams. To reikia, kad vaikas neišsigąstų, taip pat dėl apsaugos ir atskaitomybės sumetimų.
- Turėti įvairaus formato informacinės medžiagos keliomis kalbomis, kurių prireikus galėtų duoti prašytojams. Tokioje medžiagoje turėtų būti **aktuali informacija** neseniai atvykusiems prašytojams ir ji turėtų atitikti jų amžių (rekomenduojama turėti vaikams tinkamas versijas).
- Būti **atpažįstamiems** kitiems pirminio priėmimo darbuotojams, savanoriams ir prašytojams (pvz., turėti pažymėjimą arba dėvėti drabužius, identifikuojančius juos, kaip PPP teikėjus).
- Gauti pagalbą**, padedančią išvengti perdegimo, antrinės traumos ir pakartotinio traumavimo, ypač jei PPP teikia šiuo tikslu apmokyti pabėgėliai.
- Jiems turi būti primenama, kad **jie nėra psichikos sveikatos specialistai**. Jei būtina, PPP teikėjas turi patarti asmeniui, kur kreiptis atitinkamų paslaugų.



1. Kas yra PPP ir kaip ją teikti

PPP – tai būdas padėti žmonėms, išgyvenusiems didelį stresą keliančius įvykius ar situacijas, kad jie nusiramintų ir gebėtų įveikti patiriamus sunkumus. PPP sąvoka išplėtota XXI amžiaus pradžioje. Nuo to laiko kelios tarptautinės organizacijos² ėmė taikyti šią praktiką ir rengia PPP medžiagą ir mokymo kursus.

Animaciniame filmuke apie PPP pirminio priėmimo darbuotojams, kuriems ši tema dar nėra žinoma, pristatomi **penki pagrindiniai PPP principai**³, kurių laikantis galima padėti prašytojams **vėl pasijusti saugiams, nusiraminti ir stabilizuoti savo psichinę būklę**.

Penki principai yra šie:

- užtikrinti saugumą,
- skatinti nusiraminti,
- skatinti pasitikėti savo ir bendromis jėgomis,
- skatinti bendrauti ir
- neprarasti vilties.

Filmuke pateikiama:

- bendras supratimas apie tai, kodėl atvykę prašytojai gali išgyventi kančią;
- trumpas penkių principų paaiškinimas ir kaip jie susiję su PPP;
- pagrindiniai būdai, kaip pirminio priėmimo darbuotojai gali padėti;
- keli esminiai dalykai, kaip užtikrinti prašytojų apsaugą.

1.1. Kaip didinti informuotumą apie PPP naudojant EUAA animacinį filmuką

EUAA siūlo surengti **iš šešių trumpų dalių susidedantį užsiėmimą (bendra trukmė – 2 valandos)** informuotumui apie PPP didinti. Nelygu grupės dydis ir dalyvių išsilavinimas, kiekviena iš šių šešių dalių gali trukti ir ilgiau. Kiekvieną dalį galima surengti skirtingomis valandomis per vieną dieną arba per du pusdienius.



Užsiėmimo vedimas ir grupės sudėtis

² Pavyzdžiui, Pasaulio sveikatos organizacija, Tarptautinė Raudonojo Kryžiaus ir Raudonojo Pasmėnulio draugijų federacija ir organizacija „Gelbėkit vaikus“.

³ Žr. Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#), 2007.



Kad diskusijos būtų konstruktyvios, grupėje neturėtų būti daugiau kaip **15 dalyvių**.

Patartina turėti **vieną pagrindinį** vedėją, vadovausiantį diskusijai, ir jo **padėjėją**, kuris liks antrame plane ir užsirašinės.

Ir **vedėjas, ir jo padėjėjas** turėtų **gerai išmanyti** PPP. Vedėjo padėjėjas taip pat stebi grupės dinamiką, pvz., ar kalbėjimas apie PPP dalyviams nekelia įtampos ar kitų emocijų, ir prireikus apie tai praneša vedėjui.

Patariama užtikrinti lyčių pusiausvyrą ir išmokyti teikti PPP skirtingų amžiaus grupių asmenis. Turint kuo įvairesnių PPP paslaugų teikėjų galima pasiekti platesnę ir įvairesnę tikslinę grupę.



Trukmė, vieta ir įranga

Informuotumo apie PPP didinimo užsiėmimo, per kurį rodomas animacinis filmukas, trukmė priklausys nuo dalyvių ir nuo jų žinių apie šią temą. Filmukas trunka apie 4 minutes. PPP temai pristatyti turėtumėte numatyti maždaug **dvi valandas**. Tuomet turėsite laiko aptarti penkis principus ir du kartus pažiūrėti animacinį filmuką, kad dalyviai geriau suprastų tai, ką jiems aiškinate.

Kad užsimegztų vaisinga diskusija apie filmuko turinį, geriausia rengti **tiesioginius informuotumo didinimo užsiėmimus** ir filmuką rodyti dideliame ekrane arba ant sienos. Jei reikia, sunkiai pasiekiamose vietovėse esantiems dalyviams visada galite surengti nuotolinius užsiėmimus.

Jums reikės nešiojamojo kompiuterio filmukui rodyti, taip pat projektoriaus arba kito įrenginio pasidalinti ekrano vaizdu, baltos sienos arba didelio ekrano. Patalpa turi būti tokia, kad joje būtų galima netrukdomai diskutuoti. Taip pat pravert skaitmeniniai arba popieriniai konferencijos bloknatai ir užrašų knygelės dalyviams. Jei tokių bloknatų neturite, galite rašyti ant langų stiklų baltų lentų žymekliais.



Metodika

- Pristatymas
- Animacinio filmuko peržiūra
- Darbas grupėse
- Diskusija



1.2. Užsiėmimo planas

Dalies Nr.	Taikoma metodika	Aptariama tema	Trukmė
1 dalis	Praktinė užduotis (žaidimas)	Susipažinimas.	10 minučių
2 dalis	Diskusija apie tai, kas yra PPP, ir vedėjo pranešimas (paaiškinimas).	<i>Kas yra PPP? Kas nėra PPP? Kodėl ji naudinga ir kokie jos trūkumai?</i>	20 minučių
3 dalis	Pirma filmuko peržiūra , diskusija grupėje ir vedėjo paaiškinimas, kokius veiksmus atlikti teikiant PPP ir kokie yra 5 principai, kurių reikia laikytis.	Filmuko apmąstymas. <i>Ar manote, kad jau esate teikę PPP?</i>	30 minučių
4 dalis	Antra filmuko peržiūra	Diskusija apie apsaugos priemones ir apie tai, kaip nepadaryti žalos teikiant PPP.	30 minučių
5 dalis	Pristatymas (praktinė užduotis)	Darbuotojų gerovė ir rūpinimasis savimi.	20 minučių
6 dalis	Diskusija (praktinė užduotis)	Užsiėmimo užbaigimas ir įvertinimas.	10 minučių



2. Patarimai, kaip vesti šešias užsiėmimo dalis

2.1. 1 dalis. Susipažinimas

Vedėjas pristato ir paaiškina užsiėmimo tikslą. Apšilimui siūlome atlikti **susipažinimo užduotį** – dalyviai susiskirsto poromis ir kiekvienas dalyvis savo porininkui pasako:

- ką mėgsta valgyti ir jam patikusį neseniai matytą filmą ar skaitytą knygą;
- iš kur yra kilęs, koks jo vardas, hobiai ir pan.

Po kelių minučių kiekvienas dalyvis pristato savo porininką, pasakydamas, ką prisimena.



Apie 10 minučių

2.2. 2 dalis. PPP pristatymas

Vedėjas užduoda grupei keletą klausimų, pavyzdžiui:

- *Kas laikoma PPP, o kas ne?*
- *Kodėl PPP naudinga ir kokie jos privalumai ir trūkumai?*
- *Kas yra psichologinė kančia ir kas yra trauma?*

Dalyviai atsako į šiuos klausimus bendroje diskusijoje arba poromis ir paskui aptaria su grupe. Vedėjas remiasi toliau pateiktu turiniu, kad paaiškintų dalykus, kurių dalyviai neaptarė arba kuriuos reikia paaiškinti.



Apie 20 minučių



2.2.1. Kas laikytina PPP, o kas – ne?

PPP tikslas – atpažinti kančią išgyvenančius asmenis ir reaguoti į jų poreikius. PPP gali teikti ne tik specialistai, bet ir kiti jos pagrindus turintys žmonės. Labai svarbu, kad PPP teikėjai gebėtų pastebėti kančią išgyvenančius asmenis ir:

- užtikrinti jų saugumą,
- skatinti nusiraminti,
- stengtis juos paguosti, kiek tai įmanoma konkrečioje situacijoje,
- suprasti jų poreikius ir padėti juos patenkinti.

PPP yra	PPP nėra
Primygtinai nesiūlomos, praktinės pagalbos ir paramos teikimas	Tai, ką gali daryti tik specialistai
Dėmesys nelaimės ištiktiems asmenims ir jų poreikiams	Psichologinė konsultacija arba terapija
Pagalba žmonėms patenkinant esminius savo poreikius (maistas, pastogė, informacija)	Išsamus kančią sukėlusio įvykio aptarimas
Klausymasis neverčiant žmogaus kalbėti	Prašymas išanalizuoti, kas žmogui nutiko, ar chronologiškai atpasakoti įvykius
Guodimas ir skatinimas nusiraminti	Vertimas pasidalyti savo jausmais ir reakcijomis į įvykį
Galimybės gauti informaciją ir reikiamas paslaugas, naudotis procedūromis, teisėmis ir socialinės paramos tinklu (šėimos ir draugų, taip pat nuotoliniu būdu) suteikimas	Gebėjimas atsakyti į visus klausimus arba suteikti viską, ko reikia

2.2.2. Kodėl PPP naudinga?

PPP reiškia būti žmogišku ir atsigręžti į tuos, kurie turi emocinių, fizinių ar praktinių poreikių. Atvykę prašytojai dažnai išgyvena didelį psichologinį stresą. Džiaugsmas, patiriamas galiausiai atvykus, ir viltis gyventi saugiai neatsiejamas nuo nerimo dėl ateities ir nežinomybės naujoje šalyje, kurios kultūra, kalba ir papročiai skiriasi. Galimas šėimos narių praradimas kelionės metu dar labiau apsunkina situaciją ir gali kelti kančią.

Iš pradžių apimantį **sumišimą** gali sumažinti švelnus gestas ar žodis ir šiek tiek svarbios informacijos. Pavyzdžiui, naudinga informuoti prašytojus, kur nueiti ir ko prašyti pagalbos, norint patenkinti konkretų poreikį, paaiškinti, kas vyks toliau, arba tiesiog pripažinti, kad gyvenimas ne visada lengvas.



PPP taip pat apima ryšių su kitais, įskaitant šeimą, užmezgimą. Socialiniai ryšiai padeda jausti bendrumą ir įveikti vienišumo jausmą ir gali padėti įveikti tik atvykus patiriamą stresą. Žmogui taip pat gali padėti realios vilties, kad viskas gali susitvarkyti, suteikimas.

Paprasčiausias **žmogiškas elgesys gali labai teigiamai paveikti žmogų** ir leisti jam suprasti, kad į jį žiūrima kaip į sau lygų ir jis nenuvertinamas. Būtent tai užtikrina PPP.

2.2.3. PPP trūkumai

PPP nėra nei psichologinė konsultacija, nei terapija. Tam tikrais atvejais sunkūs psichologiniai išgyvenimai prašytoją galėjo lydėti keletą savaičių. Gali būti, kad jis neturėjo galimybės gauti informacijos ar esminių sveikatos priežiūros paslaugų arba negalėjo bendrauti su kitais asmenimis (įskaitant šeimos narius). Tokiam prašytojui reikėtų nurodyti, kas galėtų suteikti profesionalią psichologinę pagalbą, kuri padėtų palengvinti jo išgyvenamą kančią. Norint nustatyti asmenis, kuriems reikia psichologo konsultacijos, svarbu suprasti, kaip atsiranda trauma.

2.2.4. Kančia ir trauma

Ties patys įvykiai žmonėms kelia nevienodą **stresą**, nevienodas ir žmonių **atsparumas**. Trauma žmonėms gali pasireikšti įvairiais simptomais ir įvairiai paveikti jų bendrą gebėjimą funkcionuoti. Reakcijos į traumuojantį įvykį gali būti įvairios ir priklauso nuo paties traumuojančio įvykio pobūdžio, turimos paramos sistemos ir neigiamų įvykių trukmės.



Traumuojančių įvykių pavyzdžiai yra prievarta, karas, nelaimingi atsitikimai, artimųjų netektis arba kai tėvai nepaiso vaiko emocinių poreikių. Tokie įvykiai dažnai išgyvenami kaip „keliantys pavojų gyvybei“, žmogus gali jaustis negalintis jų kontroliuoti, o kartais taip yra iš tikrųjų.

Prašytojams, kurie prieš palikdami savo šalį arba tranzito metu patyrė traumuojančius įvykius, pavyzdžiui, **prievartą, išnaudojimą, karą, nesaugumą**, arba kurie išgyveno **laivo sudužimą**, būdingas nerimas, agresyvumas, užsisklendimas arba panašūs požymiai.






Trauma gali būti suprantama kaip **psichologinė žaizda**. Jos priežasčių gali būti daug, o ją išgyvenantis žmogus dažnai jaučiasi bejėgis. Tai reiškia, kad jis jaučiasi nevaldantis situacijos arba nesuvokiantis jos masto.

Psichologinės žaizdos gyja ilgai. Nors baimė gali išlikti, daugeliu atvejų laiku gavęs tikslingą pagalbą nukentėjęs asmuo gali vėl funkcionuoti ir gyventi toliau.

Tam tikrų veiksmų veikiamos žaizdos gali **vėl atsiverti**. Šie veiksniai dažnai susiję su **penkiais pojūčiais** (rega, klausia, uosle, skoniu, lyta), per kuriuos žmogus gali vėl prisiminti, ką yra išgyvenęs.



Mūsų jutimo organai visada budrūs. Paprastai jie padeda mums pajusti pavojų ir nuo jo apsisaugoti. Tačiau tam tikroje situacijoje su neigiama patirtimi susietas pojūtis gali sukelti reakcijų, kurios gali turėti įtakos mūsų smegenų veikimui ir elgesiui.

				
Rega	Klausa	Uoslė	Skonis	Lyta

Kai suaktyvinami prisiminimai apie patirtus trauminius įvykius, gali sutrikti **impulsų** kontrolė (pvz., žemas frustracijos tolerancijos lygis). Taip pat gali sutrikti gebėjimas **bendrauti** (pvz., žmogui sunku rasti tinkamų žodžių paaiškinti, kas atsitiko, arba jis mikčioja be aiškios priežasties). Be to, žmogus gali **neatsiminti** tam tikrų įvykių (laikina arba ilgą laiką). Nelygu, kaip stipriai veikia veiksnys, smarkiai išgyvenantis žmogus kurį laiką gali prarasti gebėjimą funkcionuoti.

Šiame kontekste taip pat svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad tie patys veiksniai ne visiems sukelia tas pačias reakcijas. Ne kiekvienas trauminį įvykį patyręs žmogus reaguoja vienodai. Tas pats įvykis vienam žmogui gali būti traumuojantis ir atitinkamai keičiantis jo elgesį ir veiksmus, o kitam – nemalonus, liūdnas ar skausmingas, bet vis tiek įveikiamas. Tai priklauso nuo nukentėjusio asmens atsparumo.

Atsparumas – tai gebėjimas nepasiduoti neigiamiems potyriams ir po jų atsitiesti. Jo pagrindą sudaro įgūdžiai, žinios, patirtis, veiksmai ir elgsena. Paprastai tariant, **atsparumas – tai gebėjimas atsigauti.**

Tarptautinės apsaugos prašytojo atsparumas stiprinamas, kai:

- su juo bendraujama žmogiškai, ramiai ir rūpestingai;
- jis informuojamas apie tai, kokią pagalbą gali gauti (teisinę, medicininę ar psichologinę, priklausomai nuo situacijos);
- jam duodama laiko susigrąžinti pasitikėjimą, nesukeliant dar daugiau streso (pvz., leidžiant ką tik atvykusiam prašytojui išsimiegoti saugioje vietoje, parūpinant jam maisto ir vandens);
- jis sulaukia šeimos ir (arba) draugų paramos;
- jis gali susisiekti su artimaisiais ir (arba) draugais Europoje arba savo šalyje.

Kančią išgyvenantis žmogus (taip pat tada, kai įtampą kelia pomigracinės aplinkybės, pavyzdžiui, kai žmogus sulaikomas) gali išsiugdyti netinkamus streso įveikimo mechanizmus, pavyzdžiui, būti linkęs save žaloti, bandyti nusižudyti, vartoti paties pasirinktus vaistus ar narkotikus.



Toliau rasite keletą pavyzdžių, kaip bendrauti su prašytoju, kuris akivaizdžiai kenčia⁴.

Prašytojo reakcija (elgesys)	Tinkami PPP teikiančio žmogaus veiksmai
Akivaizdžiai susijaudinęs, nervingas ir sudirgęs	<p>Prieikite prie žmogaus ir pasakykite, kad esate čia tam, kad jam padėtumėte. Galite pasiūlyti stiklinę vandens, parodyti, kur jis gali atsisėsti, arba tiesiog į klausyti.</p> <p>Jei asmuo labai susijaudinęs, prašymas atsisėsti, gali duoti priešingą rezultatą. Bendrauti vaikščiojant gali būti geresnis pasirinkimas.</p>
Praradęs nuovoką, nutolęs nuo dabarties, paskendęs mintyse ⁵	<p>Pabandykite asmens dėmesį vėl sutelkti į tai, kas vyksta čia ir dabar, pavyzdžiui, sakydami: <i>Sveiki, aš esu xxx, šiandien yra xxx (pirmadienis), jūs esate xxx (šalis) ir t. t.</i> (sutelkite dėmesį į laiką, asmenį, vietą, situaciją).</p> <p>Taip pat galite pasakyti ką nors nesusijusio, pavyzdžiui: <i>Šiandien labai karšta. Arba Mane troškina, išgersiu stiklinę vandens. Ar galiu pasiūlyti ir jums?</i></p> <p>Šie netikėti klausimai ar teiginiai nustebina ir žmogaus dėmesį vėl gali nukreipti į tai, kas vyksta čia ir dabar.</p>
Praradęs viltį arba prislėgtas	<p>Pasidomėkite, ar galite žmogui padėti prisijungti prie bendruomenės ir įtraukti jį į kokią nors reguliarią veiklą. Pokalbis vaikščiojant gali padėti žmogui, kuris atrodo prislėgtas. Dažnai beviltiškumo ir prislėgtumo jausmą kelia manymas, kad padėtis yra be išeities. Judėdamas žmogus gali vėl pasijusti galintis kontroliuoti situaciją. Niekada neverskite žmogaus vaikščioti, tik mandagiai pasiūlykite.</p>
Agresyvus ir susijaudinęs	<p>Kai žmogus labai įpykęs, prašymas nusiraminti dažnai duoda atvirkštinį rezultatą. Jam gali palengvėti kalbantis vaikščiojant arba galite tiesiog leisti jam saugiai išlieti savo pyktį. Pavyzdžiui, galite pasiūlyti nukreipti agresiją (pvz., užuot daužius galva ar kaktą į sieną, spirti į sieną ar kitą daiktą arba pyktį išlieti kelis kartus kuo garsiau surinkant).</p>
Sako tokius dalykus kaip „Nebenoriu daugiau gyventi“ arba „Noriu mirti“, arba bando nusižudyti	<p>Reaguokite iš karto ir įsitikinkite, kad asmuo supranta, jog rimtai žiūrite į tokias jo mintis ir matote jo skausmą.</p> <p>Nukreipkite pokalbį pateikdami praktinių patarimų dėl saugumo ir nurodykite asmenį (-is), su kuriuo (-iais) jis gali susisiekti, kai jam labai sunku. Pasistenkite rasti užsiėmimą, kuris galėtų atitraukti asmens dėmesį nuo minčių apie savižudybę.</p> <p>Labai dažnai apie savižudybę kalbantys žmonės iš tikrųjų nenori mirti, bet nežino, kaip toliau gyventi. Tai reiškia, kad jiems reikia padėti rasti būdą ir prasmę toliau gyventi.</p>

Labai svarbu, kad jūs, kaip PPP teikėjas, **žinotumėte** galimas priežastis ir situacijas, kurios gali kelti kančią. Atkreipti dėmesį į žmogaus reakcijas svarbu ne tik siekiant išvengti krizinių situacijų, bet ir norint paskatinti prašytoją suvokti, o kartu ir kontroliuoti savo veiksmus. Tai savo ruožtu gali sustiprinti jų atsparumą. Labai svarbu, kad prašytojas turėtų **laiko ir erdvę** išsikalbėti ir pabendrauti su darbuotojais.

⁴ Lentelėje pateikiami tik keli paprasti pavyzdžiai. Dirbant su didelę kančią išgyvenančiais prašytojais reikia stengtis jiems nepadaryti žalos. PPP gali padėti, tačiau ji negali atstoti specializuotų paslaugų, kurių pareiškėjui gali reikėti. Dalis šiame dokumente pateikto turinio – pakoreguota [Trauma Company B.V.](https://www.113.nl/english) suteikta informacija. Daugiau informacijos apie savižudybių prevenciją žr. <https://www.113.nl/english>.

⁵ Taip gali nutikti prisimenant tam tikrus įvykius, pvz., asmeninio pokalbio metu.



2.3. 3 dalis. Filmuko peržiūra

Vedėjas pasako, kad filmukas truks 4 minutes, ir paprašo dalyvių jį žiūrėti įdėmiai. Tada vedėjas sako:

- *Apgalvokite tai, ką matėte. Ar manote, kad sąmoningai ar nesąmoningai jau esate teikę PPP darbe arba kur nors kitur?*

Jei kuris nors dalyvis nori pasidalyti su grupe asmenine PPP teikimo patirtimi, leiskite jam kalbėti.

Pastaba: siekiant apsaugoti dalyvius, negalima leisti dalytis asmenine traumuojančia patirtimi. Galima aptarti įvykius, kurie nutiko darbo vietoje, tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad tai nėra vieta kritiniams incidentams ar kitoms krizinėms situacijoms išsamiai aptarti. Jei dalyvis bando kalbėti apie tokį atvejį, vedėjas turi jam priminti, kad apie tai reikėtų kalbėtis ne šiame informuotumo apie PPP didinimo užsiėmime.

- *Kuri filmuko dalis nustebino labiausiai? Kurią filmuko dalį atsimenate geriausiai?*

Pastaba: nėra klaidingų ar teisingų atsakymų, dalyviai gali tiesiog laisvai klabėtis.

- *Kuriuos iš **penkių principų** prisimenate? Kodėl? Kaip manote, kas yra „**tolerancijos langas**“?*
- *Ar kas nors jus nustebino? Pavyzdžiui, pamatėte kažką **naujo** arba kažkas jus ypač **sudomino**?*

Dalyviai atsako į šiuos klausimus kalbėdamiesi visi kartu arba poromis, o po to aptaria su grupe pagrindinius diskusijų punktus. Vedėjas primena dalyviams nekartoti to, ką jau yra sakę kiti.

Remdamasis toliau pateiktu turiniu vedėjas paaiškina dalykus, kurie galbūt liko neaptarti arba kuriuos reikia paaiškinti.



Apie 30 minučių



2.3.1. Penkių principų paaiškinimas

Prieš išsamiai paaiškindamas principus, vedėjas gali paprašyti dalyvių pasidalyti savo PPP patirtimi, prisiminti suteiktą pagalbą, taip pat pasiteirauti, kokia pagalba galėtų būti naudinga atsižvelgiant į kiekvieną iš principų. Atliekant šią užduotį, kuri atliekama pasirinktinai (tai priklauso nuo dalyvių poreikių ir žinių lygio), reikėtų atsižvelgti į amžių, lytį ir įvairovę.

Po to vedėjas gali aptarti idėjas, kurios pateikiamos filmuke apie PPP, taip pat paskatinti dalyvius perskaityti daugiau informacijos šia tema⁶.

⁶ Taip pat žr. Hobfoll et al., *Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence*, 2007.



1 principas. Užtikrinti saugumą	Paiškinimas ir pavyzdžiai
	<p>Saugumo jausmą galite skatinti įvairiais lygmenimis: asmens, grupės, organizacijos ir bendruomenės. Saugumo jausmą geriausia skatinti tiesiog susitinkant ir susipažstant su žmogumi. Pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mano vardas xxx. Aš dirbu xxx. Šiuo metu esate xxx.</i> - <i>Ar galiu jums kaip nors padėti? Jei jums reikia informacijos ar tiesiog pasikalbėti, esu pasirengęs jus išklausti.</i> <p>Galite padėti žmogui suprasti, kad jam pavyko išsigelbėti ir kad dabar jis yra saugus (pvz., po nelaimės ar krizės), suteikdami nakvynės vietą, maisto, vandens ir pagrindinę informaciją apie tai, kur jis yra ir kaip gauti pagalbą.</p> <p>Prašytojui jaustis saugiai gali reikšti: <i>Kai jausiuosi saugiau, leisiu sau atsimerkti ir pamatyti, kur esu... kai galėsiu atsisėsti... pamažu suprantu, kad nebekovoju dėl savo išlikimo.</i></p>
2 principas. Skatinti nusiraminti	Paiškinimas ir pavyzdžiai
	<p>Teikdami PPP nepamirškite, kad kuo ramesnis esate jūs, tuo ramesnis gali būti (bus) prieš jus esantis asmuo. Ramiai ir rūpestingai kalbėdamiesi su nelaimės ištiktu žmogumi, padedate jam suprasti, kad galite skirti laiko ir pasirūpinti jo poreikiais čia ir dabar.</p> <p>Jei atrodo, kad žmogų apėmė panika ir jis pernelyg greitai kvėpuoja, padėkite jam sulėtinti kvėpavimą.</p> <p>Gali padėti siūlymas sąmoningai kvėpuoti kartu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Įkvėpkite giliai kartu su manimi. Įkvėpkite per nosį – vienas, du, trys, keturi – ir lėtai iškvėpkite per burną – vienas, du, trys, keturi.</i> <p>Vaikams galite padėti kitaip, pvz., pakviesti juos kvėpuoti įsivaizduojant vaizdus, formas ar pan. Sąmoningas kvėpavimas ir skaičiavimas tuo pačiu metu sulėtina kvėpavimą ir sumažina širdies ritmą.</p> <p>Tam tikrose situacijose kvėpavimo pratimai gali duoti priešingą rezultatą. Pavyzdžiui, jei asmuo patiria panikos priepuolį, nes buvo dusinamas arba nardinamas arba jei yra skendęs arba matė, kaip kažkas skendo. Todėl būkite atsargūs ir stenkitės žmogui nepakenkti, gerai pagalvokite, kada ir kaip atlikti tokius kvėpavimo pratimus.</p> <p>Tokiais atvejais galite sutelkti dėmesį į skaičiavimą, o ne į kvėpavimą:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Esu čia tam, kad padėčiau jums nusiraminti. Dabar labai iš lėto skaičiuosime iki 10. Tai darysime kartu. Vienas, du...</i> <p>Jei reikia, šį pratimą galite pakartoti arba toliau skaičiuoti iki 15.</p> <p>Lėtai skaičiuojant gali sulėtėti širdies ritmas ir normalizuotis kvėpavimas. Taip pat galite rodyti arba kartu įvardyti daiktus, kuriuos matote ten, kur esate (pvz., štai stalas, jis yra baltas, šalia stalo yra kėdė, už kėdės – pilkšva siena ir t. t.). Susitelkimas į supančią aplinką gali padėti susigrąžinti sąmoningumą ir nukreipti mintis nuo to, kas kelia ar gali sukelti paniką.</p> <p>Prašytojui tai galėtų reikšti: <i>Pastebėjau, kad esu ramesnis, kai leidžiu sau kvėpuoti ir užpildau plaučius oru, nejausdamas streso ar baimės.</i></p>
3 principas. Skatinti pasitikėti savo ir bendromis jėgomis	Paiškinimas ir pavyzdžiai



	<p>Svarbu, kad asmuo, kuriam padedate, pradėtų jausti, kad kontroliuoja padėtį, kad galėtų padėti sau, o vėliau ir kitiems.</p> <p>Leiskite prašytojams patiems priimti sprendimus, net ir dėl neesminių dalykų, pavyzdžiui, kur atsisėsti, kaip kalbėtis su jumis, kokios rutinos laikytis ir pan. Tai jiems gali būti labai naudinga.</p> <p><i>Prašytojui tai galėtų reikšti:</i> <i>Jaučiu, kad vėl galiu pasirūpinti savimi. Kai nurimstu, mintys tampa aiškesnės ir labiau sutelktos. Jos manęs nenuneša ten, kur patiriu tik kančią... Galbūt jausiuosi pajėgus vėl pradėti rūpintis kitais...</i></p>
<p>4 principas. Skatinti bendrauti</p>	<p>Paiškinimas ir pavyzdžiai</p>
	<p>Pateikite informacijos apie tai, kaip atkurti ryšį su šeima (pvz., kaip ieškoti artimųjų). Tačiau jau vien galimybė pabendrauti su šeima ir draugais namuose taip pat gali padėti.</p> <p>Bendravimas su kitais prašytojais ir saugus dalijimasis patirtimi gali padėti prašytojams bendromis jėgomis įveikti savo kančią, iškęsti ir suvokti traumuojančius įvykius. Jis taip pat sumažina vieniškumo jausmą.</p> <p><i>Prašytojui tai galėtų reikšti:</i> <i>Pradedu jausti, kad galiu bandyti užmegzti naujus ryšius ir leisti sau domėtis, kur esu, ar kitais žmonėmis... Tai jaučiu ir tada, kai leidžiu sau šypsotis ir pradedu tyrinėti aplinką mažiau jaudindamasis.</i></p>
<p>4 principas. Skatinti neprarasti vilties</p>	<p>Paiškinimas ir pavyzdžiai</p>
	<p>Teikdami PPP, būkite realistiški, tačiau skatinkite žmones neprarasti vilties. Labai svarbu teikti realistiškus pasiūlymus ar informaciją, kuri gali padėti prašytojui vėl atsistoti ant kojų. Tai gali būti nakvynės vieta, informacija apie procedūrą, įskaitant terminus, kad prašytojas žinotų, ko tikėtis, informacija apie įsidarbinimo ar mokymosi galimybes ir pan. Kaip ir visiems žmonėms, prašytojams reikia turėti planų.</p> <p><i>Prašytojui tai galėtų reikšti:</i> <i>Pamažu išdrįstu matyti bent jau rytoj... netrukus gal net ateitį.</i></p>

2.3.2. Tolerancijos lango paaiškinimas

Tolerancijos langas – tai būseną, kai stiprų emocinį susijaudinimą galima įveikti sveikai, neprarandant gebėjimo funkcionuoti ir efektyviai reaguoti į įtampą ar nerimą. Kuo sunkesnė kančia ir kuo ilgiau trunka stresinė situacija (karas, nesaugumas, skurdas, prievarta ir išnaudojimas, sielvertas ir netektis, nelaimė ir t. t.), tuo sunkiau užtikrinti, kad tolerancijos langas išliktų atviras ir žmogus galėtų sveikai ją išverti. Palyginimui taip pat skaitykite [pirmiau pateiktą skyrių apie traumą](#).



2.4. 4 dalis. Pakartotinė filmuko peržiūra

Dalyviai dar kartą žiūri filmuką. Vedėjas paprašo dalyvių pasižymėti visas scenas, kurios jiems gali būti nemalonios ar kelti nerimą. Pastaba: ne visi dalyviai gali turėti kuo pasidalyti.



Kad paskatintų diskusiją ir jei grupė nepamini jokių susirūpinimą keliančių dalykų (scenų), vedėjas paleidžia filmuką nuo **2 principo** (nuo 2.25 minutės, kai pirminio priėmimo darbuotoja paliečia vaiką), tada pereina prie **3 principo** (nuo 3.05 minutės, kai pirminio priėmimo darbuotoja paliečia moterį).

Vedėjas (-ai) paprašo grupės:

- *Poromis aptarkite, ar jums teko patirti situaciją, kai fizinis kontaktas su prašytoju (pvz., tapšnojimas per petį) galėjo būti suprastas neteisingai. Jei neturite tiesioginės patirties, ar yra buvę, kad pastebėjote taip besielgiantį kolegą ir susirūpinote? Aptarkite, kas, jūsų manymu, yra priimtina, o kas – ne. Pateikite pavyzdį.*

Pastaba: dalyviams paaiškinkite, kad paprastai jie neturėtų turėti jokio fizinio kontakto su asmeniu, kurį palaiko. Tačiau gali būti situacijų, kai nelaimės ištiktą vaiką (prašytoją) reikia nuraminti kultūriniu ir lyties požiūriu tinkamu būdu. Filmuke pirminio priėmimo darbuotoja trumpam padeda savo ranką ant prašytojo peties, kad vaikas jaustų jos kvėpavimą. Abu gestai buvo daromi pagarbiai ir viešai. Vis dėlto, prieš fiziškai liečiant prašytoją visuomet reikia paklausti, ar jam tai priimtina.

Vedėjas pereina prie **5 principo** (nuo 4.05 minutės – scena, kurioje pareigūnė, kalbėdama su moterimi vaiką laiko už rankos). Vedėjas paaiškina, kad šioje scenoje pirminio priėmimo darbuotoja ištiesia pagalbos ranką ką tik atvykusiam nelydimam vaikui ir aprodo jam patalpas, kad jis jaustųsi saugus. Tuo pat metu prašytoja kreipiasi į pirminio priėmimo darbuotoją su klausimu. Vaiko ir moters nesieja giminystės ryšys.

Vedėjas prašo dalyvių pažiūrėti į sceną ir klausia:

- *Ar ši scena gali būti suprasta neteisingai? Jei taip, kaip?*

Paprašykite dalyvių aptarti:

- *Kaip jaustumėtės, jei tas vaikas iš tikrųjų būtų moters, su kuria kalbasi pirminio priėmimo darbuotoja, sūnus? Ar tada jūsų nuomonė apie šią sceną būtų kitokia?*

Pastaba: svarbu, kad dalyviai suprastų, jog pirminio priėmimo darbuotojai niekada neturėtų mėginti perimti tėvų vaidmens. Draugiškai sutikti prašytoją yra labai svarbu, tačiau elgtis kaip artimam draugui netikslinga ir neprofesionalu. Darbuotojas turi laikytis atstumo, bet kartu ir būti empatiškas, pagarbus ir žmogiškas.



Apie 30 minučių.

2.4.1. Informuotumo apie PPP didinimas turint pakankamai laiko

Jei yra daugiau laiko kalbėtis apie PPP, vedėjas gali:



- **Įvairiai panaudoti filmuką informuotumui apie PPP didinti**

Atsižvelgdamas į tai, ką dalyviai jau žino, vedėjas gali eksperimentuoti su grupe: filmuką rodyti tris kartus – pirmą kartą be garso, antrą kartą – be vaizdo (tik su garsu). Tarp šių dviejų peržiūrų vedėjas dalyvių klausinėja apie tai, kaip apskritai pastebėti, kad žmogus kenčia, kaip bendrauti, kada elgtis atsargiai dėl prašytojo amžiaus ir lyties, kodėl svarbu elgtis žmogiškai ir etiškai ir pan. Dalyviai pasidalija savo įspūdžiais.

Klausimas apie bendravimo svarbą teikiant PPP galėtų būti toks:

- *Jūsų nuomone, kaip reikėtų bendrauti ir ko reikėtų vengti?*
- *Skirkite keletą minučių apmąstymams ir pagalvokite, ką daryti ir ko nedaryti.*

Galiausiai grupė žiūri originalią filmuko versiją. Vedėjas ir dalyviai aptaria visus neatsakytus klausimus.

Keli dalykai, kuriuos **reikėtų daryti**, teikiant PPP⁷:

- X Nepertraukinėkite prašytojo.
- X Kol prašytojas kalba, neblaškykite ir nežiūrėkite į savo telefoną.
- X Nepertraukinėkite prašytojo ir nerodykite ženklų, kad laikas baigėsi (pvz., žiūrėdami į laikrodį, pertraukdami pokalbį ir sakydami, kad jums tai teko patirti).
- X Nežadėkite pagalbos, jei nesate visiškai tikri, kad pažadą galėsite įvykdyti.
- X Nekvestionuokite ir neabejokite tuo, ką sako prašytojas.

- **Paruoškite nagrinėtiną atvejį**

Vedėjas gali paruošti nagrinėtiną atvejį, susijusį su dalyvių aptariama tema. Atvejis gali būti naudojamas bendrai diskusijai palaikyti. Jame turėtų būti pateikta neseniai atvykusių prašytojų, taip pat kančią išgyvenančių, situacija. Reikėtų pateikti pagrindinę informaciją apie naujai atvykusių prašytojų kilmę, paslaugas, kurios jiems gali būti suteiktos, ir kitas susijusias aplinkybes.

Dalyvių prašoma perskaityti atvejo analizę ir punktais pažymėti, kaip jie elgtųsi atpažindami ir (arba) remdami nelaimės ištiktus prašytojus, kokias apsaugos priemones taikytų ir apskritai kokių veiksmų gali ir (arba) turėtų imtis pirminio priėmimo darbuotojas, kad suteiktų prasmingą pagalbą.

2.5. 5 dalis. Rūpinimasis savimi

Svarbu, kad vedėjas paliestų darbuotojų rūpinimosi savimi temą. Darbas su sunkiai traumuotais prašytojais psichologiškai sunkus ir gali atsiliiepti darbuotojų savijautai. Darbuotojai turi didelį darbo krūvį, dažnai dirba sudėtingomis sąlygomis ir klausosi prašytojų pasakojimų apie traumuojančius įvykius. Visa tai gali turėti įtakos darbuotojų savijautai ir elgesiui. Nuolatinis stresas darbe gali sukelti perdegimą ir antrinę traumą.

⁷ Daugiau informacijos rasite Pasaulio sveikatos organizacijos, War Trauma Foundation & World Vision International, *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers*, 2013.



Darbdavio (prieglobsčio ir priėmimo institucijų) pareiga – teikti paramą savo darbuotojams. Šiuo tikslu jie turėtų įgyvendinti darbuotojų gerovės planą⁸ ir užtikrinti tinkamą pirminio priėmimo darbuotojų profesinio ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą, kad šie išliktų sveiki ir saugūs.

Užduotis: dalyviai kalbasi apie tai, ką jie daro, kad kasdien būtų pajėgūs tikslingai ir sveikai dirbti. Po šio aptarimo vedėjas dalyviams duoda neužpildytą [Mano asmeninis rūpinimosi](#) savimi planas ir paprašo jį užpildyti.

Pastaba: dalyviai neprivalo kitiems sakyti, ką jie įrašė į savo asmeninį planą. Šis rūpinimosi savimi planas yra asmeniškasis, todėl nėra reikalo jo viešai aptarinėti.

Pastebėjęs, kad ši užduotis kuriam nors iš dalyvių sukėlė įtampą ar diskomfortą, vedėjas turėtų pasakyti, kad tie, kurie norėtų pasikalbėti su juo individualiai, gali tai padaryti po grupės užsiėmimo.



Apie 30 minučių.

⁸ Žr. iš trijų dalių susidedantį ESAA darbuotojų gerovės paramos paketą: EASO, *Praktinis prieglobsčio ir priėmimo darbuotojų gerovės vadovas I dalis. Standartai ir politika; II dalis. Darbuotojų gerovės užtikrinimo priemonės* ir III dalis. *Stebėseną ir vertinimą*, 2021.



2.5.1. Mano asmeninis rūpinimosi savimi planas

Rūpinimosi savimi sritis	Rūpinimosi savimi metodas (pradėti / tęsti)	Dažnis	Ką dar galiu išbandyti
Fizinė (reguliariai maitintis, mankštintis, rūpintis savimi).	<i>Pvz., planuoju kasmetinį sveikatos patikrinimą.</i>		
Emocinė, dvasinė ir psichinė (užsiimti veikla, kuri padeda nusiraminti ir neprarasti pusiausvyros).	<i>Pvz., pradėdu medituoti, leidžiu laiką gamtoje, užsiimu mėgstama veikla, sąmoningai pripažįstu pasiekimus, jei reikia, kreipiuosi psichologo konsultacijos.</i>		
Profesinė (išlaikyti darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą, valdyti laiką, ugdyti gebėjimus ir pan.).	<i>Pvz., aktyviai ieškau mokymų ir stengiuosi juose dalyvauti.</i>		
Asmeninė ir socialinė (reguliariai susitikti / susiskambinti su draugais ir artimaisiais ir skirti tam laiko).	<i>Pvz., stengsiuosi sekmadieniais pietauti su draugais ar artimaisiais.</i>		
Finansinė (skirti lėšų gyvenimo kokybei gerinti).	<i>Pvz., taupau naujam patogiam krėsliui.</i>		

Pasiūlymai, kaip rūpintis savimi, kuriuos galite aptarti su grupe

- Rašykite dienoraštį, kad atsikratytumėte įtampos ir sąmoningai apmąstytumėte gyvenimo įvykius.
- Parašykite laišką sau, pavyzdžiui, apie tai, ar esate patenkintas savo darbu arba asmeniniu gyvenimu. Aprašykite, kas jus tenkina, o ką reikia keisti. Praėjus šiek tiek laiko (pvz., 6 mėnesiams ar 1 metams) atplėškite laišką ir pagalvokite, ar yra teigiamų pokyčių ar sričių, kurioms reikia skirti daugiau dėmesio.
- Prisiminkite senus, pamirštus pomėgius (pvz., valgio gaminimą, rašymą, šokius).
- Žiūrėkite filmą, kurį visada norėjote pamatyti.
- Gerai pailsėkite ir išsimiegokite.

Naudodamiesi technologijomis (pvz., socialiniais tinklais) reguliariai bendraukite su draugais ar artimaisiais, kurių nėra arti arba kuriuos sunku pasiekti dėl kitų aplinkybių (pvz., pandemijos metu, dirbant kitoje šalyje ir pan.).



2.6. 6 dalis. Vertinimas ir užbaigimas

1 užduotis. Vedėjas paprašo dalyvių kortelėje su jausmaženkliais (paruoštoje ir iškirptoje prieš susitikimą) nurodyti, kaip jiems patiko užsiėmimas. Kortelės padedamos šalia konferencijų bloknoto lapo su užrašu: „**Informuotumo apie PPP didinimo užsiėmimo vertinimas** – Iš šio informuotumo didinimo užsiėmimo šiandien išeinu ...“.

Dalyviai paima kortelę su jausmaženkliais, kuris geriausiai atspindi, kaip jie jaučiausi, ir priklįuoja prie konferencijų bloknoto lapo. Jei neturite kortelių, dalyviai jausmaženklį gali nupiešti. Prie jausmaženkliaus dalyviai gali pridėti komentarą.

Labai patenkintas	Patenkintas	Nei patenkintas, nei nepatenkintas	Šiek tiek nusivylęs

2 užduotis. Vedėjas paprašo dalyvių pažymint atitinkamą langelį nurodyti, ar jie sutinka su toliau pateiktu teiginiu, kuris užrašomas ant antro konferencijų bloknoto lapo.

„Pateiktas turinys buvo naudingas ir praktiškas ir padės man labiau pasitikėti savimi teikiant tikslingą pagalbą pareiškėjams, kuriems jos reikia“.

TAIP, SUTINKU	VEIKIAU SUTINKU	NESUTINKU
---------------	-----------------	-----------

3 užduotis. Vedėjas paprašo dalyvių užrašyti savo mintis ir kitas turimas pastabas ant konferencijų bloknoto lapo prie išėjimo, po antraštėmis:

- *Įsimintiniausias dalykas, kurį šiandien sužinojau ar išgirdau*
- *Dalykas, apie kurį norėčiau išgirsti (sužinoti) daugiau*

Vedėjas padėkoja dalyviams už aktyvų dalyvavimą ir prieš išeinant kiekvienam duoda po [I priedas. Trumpai apie PPP](#).

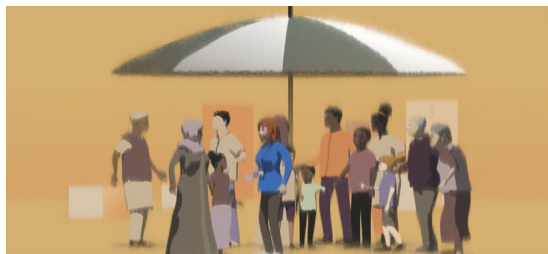


Apie 30 minučių.

Apmąstymai po susitikimo: vedėjas peržiūri baigiamojo vertinimo metu pateiktus atsiliepimus, taip pat savo padėjėjo užrašus. Į visas kritines pastabas atsižvelgiama planuojant kitą informuotumo didinimo užsiėmimą, siekiant jį patobulinti ir užtikrinti, kad užduotys, kurias dalyviai įvertino kaip naudingas, būtų kartojamos arba išplečiamos atsižvelgiant į nustatytus poreikius.

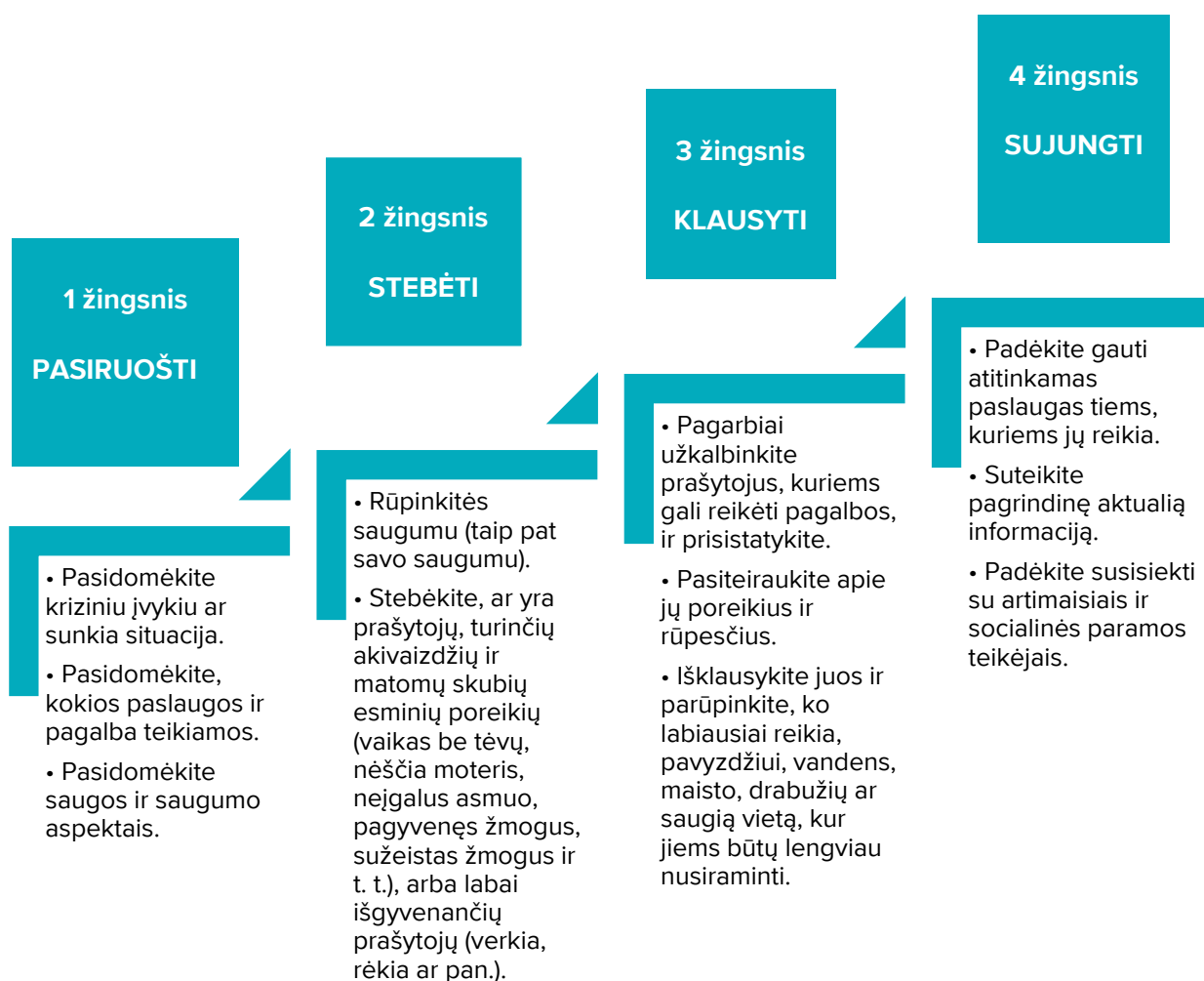


3. I priedas. Trumpai apie PPP



[EUAA filmuke apie PPP](#) pristatomi **pagrindiniai žingsniai** siekiant nustatyti asmenį, kuriam reikia pagalbos, ir padėti jam kreiptis atitinkamų paslaugų rūpinantis savo esminiais poreikiais ir galimu pažeidžiamumu (pvz., sveikatos priežiūra, vanduo, maistas, šeimos paieška). Filmuke taip pat kalbama apie pirmojo priėmimo

darbuotojų rūpinimąsi savimi.



Kai kurios organizacijos šį sąrašą papildė **5 žingsniu – GYVENTI**, susijusiu su atsparumu⁹.

Siekiant stiprinti atsparumą, svarbu mokytis sveikai įveikti stresą.

⁹ Žr. Kanados Raudonasis Kryžius, [Psychological First Aid Pocket Guide](#), 2020.





Su tarptautinės apsaugos prašytojais dirbantys PPP teikėjai turi užtikrinti, kad visi prašytojai, įskaitant tuos, kurie labai išgyvena, viso proceso metu būtų apsaugoti.

Galiausiai pirmojo priėmimo darbuotojai turėtų rūpintis savimi, kad galėtų toliau teikti PPP kitiems, kurie po traumos galbūt išgyvena netektį arba sielvartą.

