

## **Animația EUAA privind primul ajutor psihologic ca instrument de sensibilizare**



**Instrucțiuni pentru profesioniști privind utilizarea animației pentru a educa cu privire la conceptul de PAP**

**August 2023**

La 19 ianuarie 2022, Biroul European de Sprijin pentru Azil (EASO) a devenit Agenția Uniunii Europene pentru Azil (EUAA). Toate trimerile la EASO, la produsele și la organismele EASO trebuie înțelese ca trimeri la EUAA.

Calitatea acestei traduceri nu a fost verificată de autoritățile naționale competente. În cazul în care considerați că traducerea nu folosește terminologia relevantă de la nivel național, vă rugăm să contactați [EUAA](#).



Manuscris finalizat în august 2023.

Dacă aveți întrebări, aveți nevoie de clarificări sau doriți să dați feedback cu privire la animația EUAA privind PAP și la aceste instrucțiuni, vă rugăm să contactați [vulnerablegroups@euaa.europa.eu](mailto:vulnerablegroups@euaa.europa.eu).

Agenția Uniunii Europene pentru Azil (EUAA) și persoanele care acționează în numele EUAA nu sunt responsabile pentru modul în care ar putea fi utilizate informațiile conținute în această publicație.

© Agenția Uniunii Europene pentru Azil (EUAA), 2023

Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei. Pentru orice utilizare sau reproducere a fotografiilor sau a altor materiale pentru care EUAA nu deține drepturile de autor trebuie să se solicite permisiunea direct de la deținătorii drepturilor de autor.



# Cuprins

<b>Cuprins.....</b>	<b>3</b>
<b>Introducere .....</b>	<b>4</b>
Grupul țintă .....	4
Considerații generale și precauții.....	6
<b>1. Ce este PAP și cum se desfășoară .....</b>	<b>7</b>
1.1. Modalități de sensibilizare cu privire la PAP utilizând animația EUAA .....	7
1.2. Prezentare generală a sesiunilor .....	9
<b>2. Sfaturi pentru îndrumarea celor șase sesiuni .....</b>	<b>10</b>
2.1. Sesiunea 1: Familiarizați-vă unii cu ceilalți .....	10
2.2. Sesiunea 2: Introducerea PAP .....	10
2.2.1. Ce este și ce nu este PAP? .....	11
2.2.2. De ce este util PAP-ul? .....	11
2.2.3. Limitările PAP-ului .....	12
2.2.4. Suferința psihologică și trauma .....	12
2.3. Sesiunea 3: Vizionarea animației .....	16
2.3.1. Explicarea celor cinci principii .....	16
2.3.2. Explicarea ferestrei de toleranță.....	19
2.4. Sesiunea 4: Vizualizați din nou animația .....	20
2.4.1. Sensibilizarea cu privire la PAP când timpul nu este o constrângere..	21
2.5. Sesiunea 5: Grija de sine.....	22
2.5.1. Planul meu personal de grijă de sine .....	23
2.6. Sesiunea 6: Evaluare și încheiere .....	24
<b>3. Anexa I: PAP pe scurt.....</b>	<b>25</b>



## Introducere

Ca parte a activității sale privind sănătatea și bunăstarea psihică, echipa de vulnerabilitate a EUAA a creat o **animație privind primul ajutor psihologic (PAP)** destinată personalului care intră în contact cu solicitanții, în special în etapa de sosire, pentru a îmbunătăți cunoștințele cu privire la conceptul de PAP. Animația este completată de aceste **instrucțiuni** care sprijină ofițerii din prima linie (OPL) **să sensibilizeze nou-veniții și voluntarii cu privire la conceptul de PAP.**

Ca atare, animația și aceste instrucțiuni sunt un instrument util pentru a transmite noilor angajați sau voluntari cunoștințe despre PAP. Cunoștințele despre PAP sprijină activitatea zilnică a tuturor celor care sunt în contact direct cu solicitanții, când încearcă să identifice persoanele aflate în dificultate și să le ofere sprijin de bază. Astfel se poate intra în contact cu mai mulți solicitanți aflați în dificultate într-un mod uman, cald și util, ceea ce ajută și la stabilizarea stării psihice a celor tocmai sosiți.

Este posibil ca solicitanții care sosesc în Europa să fi trecut prin situații de disperare, violență și nesiguranță. Unii poate au traume acumulate în ani, alții s-ar putea simți copleșiți de stresul cauzat de drumul greu spre Europa. De aici importanța unei abordări atente care să țină cont și de sănătatea lor psihică.

Identificarea timpurie, încă din momentul sosirii, a solicitanților care au nevoie de sprijin imediat este esențială pentru a le atenua și a le satisface în mod eficient nevoile (inclusiv nevoile legate de sănătate și de sănătate psihică) înainte să se agraveze. În consecință, poate fi folosit și un sistem de procesare mai raționalizat.

## Grupul țintă

Aceste **instrucțiuni** completează [animația EUAA privind PAP<sup>\(1\)</sup>](#) și **sprijină profesioniștii** care sunt deja **informați cu privire la PAP** să introducă conceptul în rândul noilor colegi sau voluntari. Conceptul de PAP se bazează pe cinci principii care sunt menționate și în videoclip. Mai multe detalii despre PAP pot fi găsite în aceste instrucțiuni, împreună cu câteva exemple care pot sprijini învățarea și discuțiile.

În general, PAP poate fi acordat de OPL, voluntari și membri ai comunității de refugiați deopotrivă, cu condiția să fi făcut o pregătire de bază cu specialiști. Animația a fost concepută pentru a explica mai bine conceptul de PAP **ofițerilor din prima linie care lucrează în domeniul recepției, dar și altor agenți care intră în contact cu solicitanții**, în special la sosire. Aici pot fi incluse poliția de imigrare, personalul medical, personalul de securitate și alte

---

(1) Animația face parte dintr-un pachet mai amplu de ghiduri privind sănătatea și bunăstarea psihică a solicitanților de protecție internațională. Toate materialele produse în cadrul acestui proiect se găsesc pe [pagina privind vulnerabilitatea de pe site-ul web al EUAA](#). De asemenea, sunt integrate în platforma de furnizare de informații [Let's Speak Asylum](#) (Să vorbim despre azil), care se adresează profesioniștilor din domeniul azilului și recepției și care oferă îndrumări și instrumente practice privind furnizarea de informații solicitanților de protecție internațională.



persoane care lucrează în puncte de mare rotație, cum ar fi hotspoturi, în exerciții de debarcare, la frontierele externe ale UE sau în locuri de recepție inițială potențial supraaglomerate.

În mod ideal, toți cei care sunt în contact cu solicitanții de protecție internațională ar trebui să aibă o înțelegere de bază a nevoilor unei persoane aflate în suferință gravă. Prin urmare, echipele care lucrează la punctele de debarcare, la punctele de intrare la frontieră sau la centrele de recepție inițială ar trebui să includă câțiva membri care să acționeze ca puncte focale PAP și să poată oferi sprijin de bază la nevoie.

PAP poate contribui la reducerea tensiunii, a anxietății și a frustrării solicitanților încă de la sosire. Ca urmare, solicitanții pot stabili mai ușor o colaborare utilă cu autoritățile, în special în această etapă crucială a procedurii de azil.

Animația funcționează ca „rememorare” pentru membrii personalului deja familiarizați cu conceptul PAP și cu aplicarea lui. Animația combinată cu aceste instrucțiuni poate fi folosită pentru a sensibiliza cu privire la PAP noii membri ai personalului sau voluntarii care ajută în perioade de aflus masiv sau în alte situații dificile.





## Considerații generale și precauții

Deși PAP este o intervenție fără pretenții, este esențial să fie efectuată într-un anumit cadru operațional.

Când sunt implicați **interpreți** sau **mediatori culturali**, aceștia trebuie să fie familiarizați cu conceptul de PAP și să aibă acces la activitățile de sprijin pentru starea de bine a personalului, când este posibil, pentru a reduce riscul de epuizare.

În ceea ce privește furnizorii de PAP propriu-ziși, trebuie respectate următoarele considerații și precauții.



### Obligații și precauții aplicabile furnizorilor de PAP

- Să fi primit o **formare de bază/de sensibilizare cu privire la PAP** furnizată de un profesionist în domeniul PAP.
- Să fie echipați pentru a răspunde **nevoilor de bază ale** solicitanților, atunci când sunt identificate, de exemplu: mâncare, apă de băut/spălat, îmbrăcăminte, un loc de stat jos/de dormit.
- Să aibă acces la un **sistem de referință** de bază stabilit.
- Să fie în măsură să furnizeze PAP în **cel mai sigur mediu** posibil, atât pentru ei înșiși, cât și pentru solicitanți.
- Când este posibil, să poată folosi un spațiu separat unde să stea în liniște cu oamenii care au nevoie de sprijin inițial. PAP **nu** trebuie însă oferit în spatele ușilor închise, în special când sunt implicați copii, pentru a nu-i speria pe copii, dar și din motive de protecție și responsabilitate.
- Să aibă materiale de informare în diferite limbi și formate pe care să le dea solicitanților în funcție de nevoi. Aceste materiale trebuie să conțină **informații relevante** pentru solicitanții care au sosit recent și să fie adecvate vârstei (se recomandă versiuni adaptate pentru copii).
- Să fie **identificabili** de către alți FLO, voluntari și solicitanți (de exemplu, pot purta o insignă sau îmbrăcăminte care să indice rolul de furnizor PAP).
- Să primească sprijin** pentru a evita epuizarea, trauma secundară și retraumatizarea, aceasta din urmă în special când PAP este furnizat de refugiați instruiți în acest scop.
- Li se reamintește că **nu sunt profesioniști în domeniul sănătății psihice**. În caz de nevoie, furnizorul de PAP trebuie să îndrume persoana către serviciile relevante.





# 1. Ce este PAP și cum se desfășoară

PAP este o metodă prin care se acordă ajutor oamenilor în urma unor evenimente sau situații extrem de stresante, pentru a-i ajuta să se simtă calmi și capabili să facă față dificultăților pe care le întâmpină. Conceptul de PAP a fost dezvoltat la începutul anilor 2000. De atunci, mai multe organizații internaționale<sup>(2)</sup> au validat această practică și dezvoltă materiale și cursuri de formare privind PAP.

**Animația privind PAP** introduce **cinci principii de bază** <sup>(3)</sup> pentru OLF care nu cunosc PAP, prin care îi pot ajuta pe solicitanți să-și **recapete sentimentul de siguranță, să se calmeze și să se stabilizeze**.

Cele cinci principii sunt:

- siguranța;
- calmul;
- eficacitatea individuală și colectivă;
- conectivitatea și
- speranța.

Animația abordează următoarele teme:

- înțelegerea de bază a motivului pentru care solicitanții la sosire se pot afla în dificultate;
- o scurtă explicație a celor cinci principii și a legăturii lor cu PAP;
- activități de bază pe care OPL le pot face pentru a ajuta;
- câteva considerații de bază pentru a se asigura că solicitanții sunt protejați.

## 1.1. Modalități de sensibilizare cu privire la PAP utilizând animația EUAA

EUAA își propune să sensibilizeze cu privire la conceptul de PAP prin **șase sesiuni scurte**, cu **durata totală de 2 ore**. În funcție de mărimea grupului și de nivelul de studii al participanților, se poate alocă mai mult timp fiecăreia dintre cele șase sesiuni, care pot avea loc la ore diferite într-o singură zi sau în două jumătăți de zi.

---

<sup>(2)</sup> De exemplu, Organizația Mondială a Sănătății, Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie și Salvați Copiii.

<sup>(3)</sup> Vezi Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#). (Cinci elemente esențiale ale intervenției imediate și pe termen mediu în caz de traume în masă: dovezi empirice), 2007





## Îndrumarea și alcătuirea grupurilor

Grupul nu trebuie să depășească **15 participanți** pentru ca discuțiile să fie utile.

Se recomandă să aveți **un îndrumător principal** care să conducă discuția și un **asistent** care să stea mai mult în fundal pentru a lua notițe.

Atât **îndrumătorul, cât și asistentul** trebuie să aibă o **înțelegere temeinică** a PAP. Asistentul urmărește și dinamica grupului, de exemplu, dacă apar tensiuni sau alte emoții legate de PAP în rândul participanților, și semnalează îndrumătorului acest lucru când este nevoie.

Se recomandă să se asigure echilibrul de gen, precum și să se formeze furnizori de PAP din diferite grupe de vârstă. Un grup mai divers de furnizori de PAP poate fi util pentru a reuși contactul cu un grup-țintă mai larg și mai divers.



## Ora, locația și echipamentele

**Durata unei sesiuni de sensibilizare privind animația PAP** depinde de participanți și de cunoștințele lor pe această temă. Durata animației este de aproximativ 4 minute. Pentru o introducere adecvată în PAP trebuie să alocați aproximativ **două ore**. Astfel, veți avea timp să discutați cele cinci principii și să vedeți animația de două ori pentru o mai bună înțelegere.

Pentru a susține o discuție fructuoasă despre conținutul animației, este bine să stabiliți **sesiuni de sensibilizare cu prezență fizică** și să prezentați animația pe un ecran mare sau pe un perete. Dacă este nevoie, puteți organiza și sesiuni la distanță pentru participanții din zone greu accesibile.

În ceea ce privește **echipamentul, veți avea nevoie** de un laptop pentru a prezenta animația, precum și de un proiector sau de soluții alternative de partajare a ecranului, de un perete alb sau de un ecran mare. Discuțiile trebuie să aibă loc într-o sală unde să nu fiți deranjați. Sunt utile flipchart-uri digitale sau de hârtie, precum și carnețele pentru ca participanții să ia notițe. Dacă nu există flipchart-uri de hârtie, puteți folosi markere pentru tablă albă pentru a scrie pe geamurile ferestrelor.



## Metodologii

- Prezentare
- Prezentarea animației
- Activitate de grup
- Discuție





## 1.2. Prezentare generală a sesiunilor

Numărul sesiunii	Metodologia utilizată	Tema abordată	Durata
Sesiunea 1	<b>Exercițiu/joc</b>	Cunoașterea participanților	10 minute
Sesiunea 2	<b>Discuție</b> despre ceea ce presupune PAP, completată de o prezentare/explicație din partea îndrumătorului	<i>Ce este PAP?</i> <i>Ce nu este?</i> <i>Care sunt beneficiile și limitările sale?</i>	20 de minute
Sesiunea 3	Prima <b>vizionare a materialului video</b> , urmată de o discuție de grup și de o prezentare din partea îndrumătorului cu privire la măsurile care trebuie luate în timpul PAP și la cele 5 principii	Reflectare cu privire la caz <i>Credeți că ați acordat deja PAP în trecut?</i>	30 de minute
Sesiunea 4	<b>A doua vizionare</b> a materialului video	Discuție despre precauții și principiul „să nu faci rău” când se acordă PAP	30 de minute
Sesiunea 5	<b>Prezentare/exercițiu</b>	Starea de bine a personalului și grijă de sine	20 de minute
Sesiunea 6	<b>Discuție/exercițiu</b>	Închiderea și evaluarea sesiunilor	10 minute



## 2. Sfaturi pentru îndrumarea celor șase sesiuni

### 2.1. Sesiunea 1: Familiarizați-vă unii cu ceilalți

Îndrumătorul se prezintă și prezintă scopul sesiunii. Ca încălzire, propunem un **exercițiu de introducere** în care grupul se împarte în perechi. Fiecare participant îi spune partenerului:

- care este mâncarea lui preferată și un film sau o carte recentă care i-a plăcut;
- de unde este, cum îl cheamă, un hobby etc.

După câteva minute, fiecare participant își prezintă partenerul spunând ce își amintește despre el.



Aproximativ 10 minute

### 2.2. Sesiunea 2: Introducerea PAP

Îndrumătorul pune grupului câteva întrebări, cum ar fi:

- *Ce este și ce nu este PAP?*
- *De ce este util PAP și care sunt beneficiile/limitele sale?*
- *Ce este suferința psihică și ce este trauma?*

Participanții răspund la aceste întrebări în grup sau în perechi și apoi se exprimă în cadrul grupului. Facilitatorul utilizează conținutul de mai jos pentru a explica domeniile care nu au fost acoperite de participanți sau care necesită lămuriri.



Aproximativ 20 de minute



### 2.2.1. Ce este și ce nu este PAP?

PAP are ca scop să identifice persoanele aflate în suferință și să răspundă la nevoile lor. PAP poate fi furnizat de profesioniști, dar și de alte persoane care au cunoștințe de bază. Este extrem de important ca furnizorii de PAP să poată identifica oamenii aflați în suferință și:

- să le garanteze siguranța;
- să încurajeze calmul;
- să încerce să-i consoleze cât mai mult în situația dată,
- să le înțeleagă nevoile și să-i pună în legătură cu serviciile relevante.

PAP este	PAP nu este
furnizarea de servicii de îngrijire și sprijin neintruzive și practice	ceva ce pot face doar profesioniștii
atenția acordată preocupărilor și nevoilor persoanelor aflate în dificultate	consiliere sau terapie
sprijinirea oamenilor în satisfacerea nevoilor de bază (mâncare, adăpost, informații)	o discuție detaliată a evenimentului care a cauzat suferința
să ascuți oamenii fără a-i presa să vorbească	să soliciți cuiva să analizeze ce i s-a întâmplat sau să pună timpul și evenimentele în ordine
să consolezi oamenii și să-i ajuți să fie calmi	să prezezi oamenii să-și exprime sentimentele și reacțiile la un eveniment
să ajuți oamenii să se conecteze la informații, servicii, proceduri, drepturi și rețele de asistență socială (familia și prietenii, de asemenea, de la distanță)	să ai toate răspunsurile la întrebări sau să poți oferi totul

### 2.2.2. De ce este util PAP-ul?

PAP înseamnă să fii uman și să te îndrepti către cei care par să aibă nevoi emoționale, fizice sau practice. Solicitanții la sosire se află adesea într-o stare de suferință psihică severă. Emoția de a fi ajuns în sfârșit și speranța de a fi în siguranță se amestecă cu anxietatea în legătură cu viitorul și cu necunoscutele unei țări noi, cu altă cultură, altă limbă și alte obiceiuri. Posibila pierdere a membrilor familiei în timpul călătoriei agravează situația și poate duce la suferință.

Sentimentul inițial de „copleșire” poate fi redus cu un gest sau o vorbă bună și câteva informații de bază. De exemplu, este util să informați solicitanții unde să meargă și la cine să ceară ajutor pentru a-și satisface o anumită nevoie, să clarificați ce se va întâmpla mai departe sau pur și simplu să recunoașteți că lucrurile nu sunt întotdeauna ușoare.



PAP-ul are legătură și cu conectarea oamenilor cu ceilalți, inclusiv cu familia. Sentimentul că ești conectat și că nu ești singur poate ajuta la depășirea suferinței inițiale. Poate fi, de asemenea, util să dai speranțe realiste că lucrurile se pot îmbunătăți.

Simpla adoptare a unei **abordări umane poate avea un impact pozitiv mare** și poate transmite sentimentul că ești recunoscut ca om și seamăn și luat în serios. Este exact ce oferă PAP.

### 2.2.3. Limitările PAP-ului

**PAP-ul nu este nici consiliere și nici terapie.** În anumite cazuri, s-ar putea ca solicitanții să fi trecut săptămâni de zile printr-o suferință psihică gravă. Pot fi incapabili să beneficieze de măsuri precum furnizarea de informații și asistență medicală de bază sau să comunice cu alții (inclusiv cu membrii familiei). În acest caz se recomandă îndrumarea solicitantului respectiv către o persoană care poate oferi consiliere mai aprofundată care să-i ajute să-și reducă nivelul de stres. Pentru a identifica persoanele care au nevoie de trimiteri la servicii de consiliere, este important să se înțeleagă cum se poate materializa trauma.

### 2.2.4. Suferința psihologică și trauma

Persoane diferite trăiesc aceleași evenimente cu niveluri diferite de **suferință psihică și reziliență**. Traumele se pot manifesta prin diferite simptome la diferite persoane și le poate afecta funcționarea generală la diferite niveluri. Reacțiile la un eveniment traumatic pot varia și depind de natura evenimentului traumatic în sine, de sistemul de sprijin disponibil și de durata evenimentelor negative.

Exemple de **evenimente traumatizante** sunt abuzul, războiul, accidentele, pierderea celor dragi sau neglijarea emoțională de către un părinte. Asemenea evenimente sunt deseori resimțite ca „amenințătoare pentru viață” și solicitanții pot simți că nu au nicio putere asupra lor, ceea ce uneori este într-adevăr cazul.



Cei care au suferit evenimente traumatizante, precum **abuz, exploatare, război, nesiguranță** înainte de migrație sau în timpul tranzitului sau care au supraviețuit unui **naufragiu**, pot prezenta semne de anxietate, agresiune, retragere sau altele asemenea.






**Trauma** poate fi considerată o **rană psihică**. Poate fi cauzată de mai multe evenimente și este adesea însoțită de un sentiment de copleșire. Este sentimentul că ești neputincios în fața situației sau că impactul evenimentului este imposibil de înțeles.

Rănille psihice au nevoie de timp pentru a se vindeca. Deși spaimile pot rămâne, în majoritatea cazurilor, persoana afectată poate funcționa din nou și își poate continua viața, cu condiția să primească sprijin la timp și semnificativ.



**Rănille** create se pot **redeschide prin anumiți factori declanșatori**. Factorii declanșatori sunt adesea legați de cele **cinci simțuri** (văzul, auzul, mirosul, gustul, pipăitul) care îi pot reaminti persoanei experiențele anterioare.

**Simțurile sunt întotdeauna în alertă**. În general, ne ajută să simțim pericolul și, prin urmare, ne protejează de el. Când se conectează însă cu experiențe negative, pot declanșa reacții care pot afecta funcționarea creierului, precum și comportamentul într-o anumită situație.

				
<b>văzul</b>	<b>auzul</b>	<b>mirosul</b>	<b>gustul</b>	<b>pipăitul</b>

Când se activează memoria evenimentelor traumatice din trecut, este posibil ca **impulsurile** noastre să nu fie reglate normal (de exemplu, toleranță mică la frustrare). De asemenea, **comunicarea** poate fi afectată (de exemplu, incapacitatea de a găsi cuvintele potrivite pentru a explica ce s-a întâmplat sau bâlbâiala, fără un motiv clar). În plus, **amintirea** anumitor evenimente se poate pierde (temporar sau pe termen lung). În funcție de intensitatea factorului declanșator, este posibil ca o persoană să nu funcționeze normal pe perioada în care se află în dificultate gravă.

În acest context, este, de asemenea, important de remarcat că factorii declanșatori și reacțiile nu sunt neapărat o ecuație liniară. Nu toți oamenii reacționează la fel după ce au trecut printr-un eveniment traumatizant. Același eveniment poate fi perceput ca traumatizant, ducând astfel la schimbarea comportamentului și funcționarea persoanei care îl trăiește, sau ca fiind neplăcut, trist sau dureros, dar totuși gestionabil. Acest lucru se datorează rezilienței persoanei afectate.

Reziliența este capacitatea de a face față unei experiențe negative și de a se realinia ulterior. Se întemeiază pe competențe, cunoștințe, experiență, acțiuni și comportament. În cuvinte simple, **reziliența este capacitatea de a-și „reveni”**.

Reziliența solicitanților de protecție internațională poate fi sprijinită prin:

- abordarea într-un mod uman, calm și atent;
- informarea lor cu privire la măsuri care pot fi luate pentru a oferi sprijin (sprijin juridic, medical sau psihologic în funcție de situație);
- timp acordat pentru a se simți din nou stăpân pe situație, fără a adăuga mai mult stres (de exemplu, permițând unui solicitant care tocmai a sosit să doarmă bine peste noapte într-un loc sigur, să aibă acces la hrană și apă);
- sprijin din partea familiei și/sau a prietenilor;
- stabilirea de legături cu familia/prietenii din Europa sau din țara de origine.

Într-o **situație de suferință** (inclusiv factorii de stres post-migrație, cum ar fi detenția), persoana afectată poate dezvolta modalități negative de a face față, de exemplu tendințe de autovătămare, tentative de sinucidere, automedicație, consum de substanțe.



Găsiți mai jos câteva exemple despre cum să interacționați cu un solicitant care dă semne de suferință<sup>(4)</sup>.

Reacția/comportamentul solicitantului	Angajamentul adecvat din partea furnizorului PAP
Vizibil agitat, nervos și iritat.	Apropiați-vă de persoana respectivă și spuneți-i că <b>sunteți acolo pentru a o ajuta</b> . Puteți oferi un <b>pahar cu apă</b> , un <b>loc unde să se așeze</b> sau pur și simplu să <b>ascultați</b> . Dacă persoana este extrem de agitată, poate fi contraproductiv să-i cereți să se așeze. O soluție mai bună poate fi <b>să mergeți în timp ce vorbiți</b> .
Dezorientat, oarecum absent, adâncit în gânduri <sup>(5)</sup> .	Încercați să <b>aduceți persoana înapoi în prezent</b> , de exemplu spunând: <i>Bună ziua, sunt xxx, azi e xxx (luni), sunteți în xxx (țară) etc.</i> (accent pe: timp, persoană, loc, situație). De asemenea, puteți încerca <b>să întrebați ceva în afara contextului</b> , de exemplu: <i>E foarte cald azi. Sau Mi-e sete, o să-mi iau un pahar de apă, pot să vă ofer și dumneavoastră un pahar cu apă?</i> Aceste întrebări sau declarații neașteptate vin ca o surpriză și pot aduce persoana înapoi în prezent.
Deznădăjduit sau deprimat.	Verificați dacă persoana poate fi <b>conectată cu membrii comunității</b> și implicată în unele <b>activități structurate</b> . Să mergeți în timp ce vorbiți poate fi util când interacționați cu un om care pare depresiv. Un motiv frecvent pentru care suntem deznădăjduiți și deprimați este sentimentul de a fi „blocat” fără soluție vizibilă. Prin mișcarea propriu-zisă a corpului, se poate materializa senzația de a-și recăpăta controlul asupra unei situații. În orice caz, nu insistați niciodată ca persoana să meargă, ci propuneți-o cu amabilitate.
Agresiv și agitat.	Când <b>nivelul de frustrare este mare</b> , a cere unei persoane să se calmeze are adesea efecte negative. Vorbitul în mers poate ajuta, dar chiar și doar a-i permite persoanei să se descarce în condiții de siguranță. De exemplu, puteți propune să-și redirecționeze agresivitatea (de exemplu, lovind cu piciorul în perete sau în alte obiecte în loc să-și dea cu pumnii în cap sau să se lovească cu fruntea de perete; sau să strige de câteva ori cât de tare poate pentru a-și descărca furia).
Face comentarii de genul „Nu vreau să mai trăiesc” sau „Vreau să mor” sau încearcă să se sinucidă.	Răspundeți direct și asigurați-vă că persoana înțelege că <b>ii luați gândurile în serios</b> și că <b>ii recunoașteți durerea</b> . Orientați conversația către sfaturi practice de siguranță și menționați persoana (persoanele) pe care o (le) pot contacta într-un moment de criză. Încercați să găsiți <b>activități care ar putea distra atenția persoanei</b> de la gânduri de sinucidere. Foarte des, oamenii care vorbesc despre sinucidere nu vor cu adevărat să moară, dar nu știu cum să continue să trăiască. Asta înseamnă că au nevoie de sprijin pentru a <b>găsi modalități și un rost</b> pentru a continua să trăiască.

Ca furnizor de PAP, este esențial să fiți **conștienți** de potențialii factori declanșatori și de situațiile care pot provoca suferință. Este important să se acorde atenție reacțiilor pe care le

<sup>(4)</sup> Tabelul oferă doar exemple de bază. Când se lucrează cu solicitanții aflați în suferință gravă, trebuie asigurată o abordare de tip „să nu faci rău”. PAP-ul poate fi util, dar nu înlocuiește serviciile specializate de care ar putea avea nevoie un solicitant ca monitorizare. O parte din conținutul acestui document a fost adaptat din informațiile puse la dispoziție de [Trauma Company B.V.](https://www.traumacompany.com) Pentru mai multe informații despre prevenirea sinuciderii, consultați <https://www.113.nl/english>.

<sup>(5)</sup> Acest lucru se poate întâmpla când își amintește anumite evenimente, de exemplu, în timpul interviului personal.



produc nu numai pentru a evita situațiile de criză, ci și pentru a crea un sentiment de cunoaștere și, prin urmare, de control în rândul solicitanților. Acest lucru poate, la rândul său, să le întărească reziliența. Este extrem de important ca solicitanții să aibă  **timp și spațiu**  pentru a fi ascultați și a colabora cu personalul.



## 2.3. Sesiunea 3: Vizionarea animației

Îndrumătorul informează că animația durează 4 minute și cere grupului să o vizioneze cu atenție. Apoi, îndrumătorul spune:

- *Gândiți-vă la ce ați văzut! Considerați că ați furnizat deja PAP, cu bună știință sau nu, la locul de muncă sau în alte situații?*

Dacă un membru al grupului dorește să exprime în fața grupului o anumită experiență personală utilizând conceptul PAP, invită persoana să ia cuvântul.

**Observație:** pentru a proteja participanții, nu trebuie vorbit despre experiențe traumatice personale. Evenimentele care au avut loc la locul de muncă pot fi discutate, dar este important de remarcat că aceasta nu este o sesiune de sprijin pentru a discuta în detaliu incidente critice sau alte situații de criză. Dacă un participant încearcă să dea un asemenea exemplu, îndrumătorul trebuie să-i aducă aminte că această conversație poate avea loc în afara acestui exercițiu de sensibilizare cu privire la PAP.

- *Ce parte a animației v-a impresionat cel mai mult? Ce parte a animației vă amintiți cel mai bine?*

**Observație:** nu există răspunsuri greșite sau corecte, participanții pot vorbi liber.

- *De care din cele **cinci principii** vă amintiți? De ce? Ce credeți că înseamnă „fereastră de toleranță”?*
- *A fost ceva care v-a impresionat în mod special? De exemplu, ceva **nou** sau care a prezentat un **interes** deosebit pentru dumneavoastră?*

Cursanții răspund la aceste întrebări fie în plen, fie în perechi și apoi împărtășesc grupului câteva din punctele lor cheie de discuție. Îndrumătorul le reamintește participanților să nu repete ce au spus deja alții.

Îndrumătorul utilizează conținutul de mai jos pentru a explica domeniile care poate nu au fost abordate sau care ar putea necesita lămuriri.



Aproximativ 30 de minute

### 2.3.1. Explicarea celor cinci principii

Înainte să explice principiile în detaliu, îndrumătorul poate invita participanții să-și împărtășească experiența cu PAP, menționând intervenții pe care le-au făcut efectiv, precum și idei de posibile intervenții care ar putea fi utile în legătură cu fiecare principiu. Vârsta, sexul și diversitatea trebuie luate în considerare în acest exercițiu, care este opțional (dacă îl faceți sau nu depinde de nevoile și nivelul de cunoștințe al participanților).





Ulterior, îndrumătorul poate face referire la ideile transmise în animația PAP și încuraja participanții să citească mai multe informații pe această temă <sup>(6)</sup>.




---

<sup>(6)</sup> Vezi și Hobfoll et al, [\*Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence\*](#), 2007 (Cinci elemente esențiale ale intervenției imediate și pe termen mediu în caz de traume în masă: Dovezi empirice).



Principiul 1 – Siguranța	Clarificare și exemple
	<p>Puteți transmite un sentiment de siguranță la diferite niveluri: individual, grup, organizație și comunitate. Pentru a crea un sentiment de siguranță, cel mai bine este să <b>faceți cunoștință/să vă prezentați în mod simplu și uman</b>. De exemplu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Numele meu este xxx. Lucrez la xxx. Vă aflați acum în xxx.</i></li> <li>- <i>Pot să vă ajut cu ceva? Dacă aveți nevoie de informații sau pur și simplu să vorbiți cu cineva, sunt aici ca să vă ascult.</i></li> </ul> <p>Puteți ajuta o persoană să-și dea seama că a scăpat și acum este în siguranță (de exemplu, după un dezastru/criză), oferindu-i un loc de dormit, mâncare, apă și informații de bază despre locul unde se află și despre cum să obțină ajutor.</p> <p><b>Din punctul de vedere al solicitantului, sentimentul de siguranță ar putea însemna:</b></p> <p><i>Când o să încep să mă simt mai în siguranță, o să pot să deschid ochii și să văd unde sunt... când o să pot să mă așez... înțeleg încet-încet că nu mai lupt pentru supraviețuire.</i></p>
	<p>Când <b>acordați PAP</b>, nu uitați că, <b>cu cât sunteți mai calm, cu atât mai calmă poate/va fi și persoana din fața dumneavoastră</b>. Prin calm, interes și implicare față de un om aflat în suferință îl ajutați să-și dea seama că vă puteți face timp să vă ocupați de nevoile lui din prezent.</p> <p>Când o persoană pare să aibă un atac de panică și să hiperventileze, asigurați-vă că i se liniștește respirația.</p> <p>Poate fi util să-i propuneți să respirați împreună.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Haideți să respirăm adânc împreună. Inspirați pe nas - unu, doi, trei, patru - și expirați încet pe gură - unu, doi, trei, patru.</i></li> </ul> <p>Pentru copii, puteți folosi alternative, de exemplu să respire în imagini, forme sau altele similare. Concentrarea asupra respirației în timp ce numărați încetinește respirația și ajută la reducerea ritmului cardiac.</p> <p>În anumite <b>situații, un exercițiu de respirație poate fi contraproductiv</b>. De exemplu, dacă o persoană suferă de atacuri de panică în urma unei torturi prin sufocare sau prin simularea înecului sau dacă cineva aproape s-a înecat sau a fost martor la <b>înecul</b> altora. Prin urmare, fiți <b>precauți și urmați principiul „să nu faci rău”</b>, fiind atenți când și cum să introduceți aceste exerciții de respirație.</p> <p>În asemenea cazuri, vă puteți concentra mai mult pe numărare decât pe respirație:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sunt aici ca să vă ajut să vă liniștiți. Acum vom număra foarte încet până la 10. Vom face acest lucru împreună. Unu, doi...</i></li> </ul> <p>Dacă este nevoie, puteți repeta exercițiul sau puteți continua să numărați până la 15.</p> <p>Când numărați încet, ritmul cardiac se poate calma, favorizând astfel o respirație mai regulată. Ca alternativă, puteți indica sau numi împreună obiecte pe care le vedeți în locul unde vă aflați (de exemplu, aceasta este o masă, este albă, lângă masă este un scaun, în spatele scaunului este un perete gri etc.). Concentrarea asupra cadrului imediat poate ajuta la</p>



	<p>ancorarea în prezent și la îndepărtarea de o stare de panică sau de prepanică.</p> <p><b>Din punctul de vedere al solicitantului, acest lucru ar putea însemna:</b>  <i>Am observat că sunt mai calm când îmi permit să respir și să-mi umplu plămâni cu aer fără sentimentul de stres sau de teamă.</i></p>
<b>Principiul 3 – Eficacitatea individuală și colectivă</b>	<b>Clarificare și exemple</b>
	<p>Este important ca persoana pe care o sprijiniți să dobândească <b>sentimentul de autocontrol</b> pentru a se putea ajuta pe sine și, prin urmare, pe ceilalți.</p> <p>Permiteți-le solicitanților să ia decizii, chiar și în legătură cu lucruri simple, de exemplu unde să stea în sală, să vorbească cu dumneavoastră, rutina zilnică etc. Le poate fi foarte util.</p> <p><b>Din punctul de vedere al solicitantului, acest lucru ar putea însemna:</b>  <i>Mă simt din nou în stare să-mi port de grijă. Când mintea mi se limpezește încet, gândurile sunt mai clare și mai concentrate și nu mă mai poartă doar în locuri de luptă... Poate o să fiu din nou în stare să am grijă de alții...</i></p>
<b>Principiul 4 Conectivitatea</b>	<b>Clarificare și exemple</b>
	<p>Furnizați informații despre cum să <b>refaceți legătura cu familia</b> (de exemplu, găsirea familiei). Chiar și simplul fapt de a putea comunica cu familia și prietenii de acasă poate fi, de asemenea, benefic.</p> <p>Conectarea cu alți solicitanți și <b>exprimarea experiențelor în siguranță</b> îi pot ajuta pe solicitanți să-și analizeze povara în mod colectiv, să depășească și să explice cumva evenimentele traumatizante. De asemenea, scoate în evidență faptul că <b>nu sunt singuri</b>.</p> <p><b>Din punctul de vedere al solicitantului, acest lucru ar putea însemna:</b>  <i>Încep să simt că pot să încerc să fac noi conexiuni și să-mi permit să fiu curios în legătură cu locul unde mă aflu sau cu alți oameni... Asta se întâmplă și când îmi permit să zâmbesc și încep să explorez mediul înconjurător cu mai puține griji.</i></p>
<b>Principiul 4 Speranța</b>	<b>Clarificare și exemple</b>
	<p>Când acordați PAP, <b>fiți realist</b>, dar încurajați oamenii să <b>aibă speranță</b>. Este esențial să dați sugestii/informații realiste care să-l ajute pe solicitant să-și reia viața pe drumul cel bun. Asta poate însemna un loc de dormit, informații despre procedură, inclusiv un calendar, pentru ca solicitanții să știe la ce să se aștepte, informații despre angajare, posibilități de educație etc. Ca toată lumea, solicitanții au și ei nevoie de ceva ce să aștepte cu nerăbdare.</p> <p><b>Din punctul de vedere al unui solicitant, acest lucru ar putea însemna:</b>  <i>Încep să îndrăznesc să văd măcar un mâine... în curând poate chiar un viitor.</i></p>

### 2.3.2. Explicarea ferestrei de toleranță

Fereastra de toleranță este o stare în care excitația emoțională intensă poate fi procesată într-un mod sănătos, permițându-vă să funcționați și să reacționați eficient la stres sau anxietate.



Cu cât o situație stresantă este mai gravă și mai persistentă (război, insecuritate, sărăcie, abuz și exploatare, durere și pierdere, dezastru etc.), cu atât este mai dificil de asigurat că fereastra de toleranță rămâne deschisă și că o persoană poate face față în mod sănătos la asemenea evenimente. Pentru comparație, vezi și secțiunea despre traumă de [mai sus](#).

## 2.4. Sesiunea 4: Vizualizați din nou animația

Grupul vizualizează animația a doua oară. Îndrumătorul îi invită pe membrii grupului să noteze scenele care le-ar putea provoca inconfort sau îngrijorare. Notă: s-ar putea ca nu toți participanții să aibă ceva de spus.



Pentru a declanșa discuția și dacă grupul nu a indicat niciun domeniu/nicio scenă de îngrijorare, îndrumătorul rulează animația de la **principiul 2** (de la minutul 2.25, concentrându-se pe scena în care OPL atinge copilul), apoi trece la **principiul 3** (de la minutul 3.05, concentrându-se pe scena în care OPL atinge femeia).

Îndrumătorul (îndrumătorii) întreabă grupul:

- *Discutați în perechi dacă ați avut experiențe în care contactul fizic cu un candidat (de exemplu, o mângâiere pe umăr) ar fi putut fi înțeleș greșit. Dacă nu aveți nicio experiență directă, s-a întâmplat vreodată să observați un coleg care a făcut asta și v-ați îngrijorat? Discutați despre ce credeți că este în regulă și unde să trageți linia. Dați un exemplu.*

**Observație:** clarificați-le participanților că, în general, nu trebuie să aibă niciun contact fizic cu persoana pe care o sprijină. Ar putea exista însă situații în care un copil/solicitant aflat în dificultate trebuie consolată într-un mod adecvat din punct de vedere cultural și de gen. În animație, OPL pune mâna o clipă pe umărul solicitantului și ajută copilul să-și simtă respirația. Ambele gesturi au fost făcute cu respect și în public. În orice caz, trebuie cerut întotdeauna permisiunea solicitantului înainte de a intra în contact fizic.

Îndrumătorul trece la **principiul 5** (începând cu minutul 4.05, concentrați-vă asupra scenei în care polițistul ține copilul de mână în timp ce vorbește cu femeia). Îndrumătorul explică faptul că, în această scenă, OPL îi dă o mână de ajutor unui copil neînsoțit care tocmai a sosit și îi arată împrejurimile pentru ca acesta să se simtă în siguranță. Între timp, femeia solicitantă se apropie de OPL să-l întrebe ceva. Copilul și femeia nu sunt rude.

Îndrumătorul cere participanților să se uite la imagine și îi întreabă:

- *Această scenă ar putea fi înțeleasă greșit? Dacă da, cum anume?*

Invitați participanții la o sesiune de brainstorming:

- *Cum v-ați simți dacă copilul ar fi chiar fiul femeii cu care vorbește OPL? Cum ar afecta acest lucru modul în care vedeți această scenă?*

**Observație:** este important ca participanții să înțeleagă că OPL nu trebuie să încerce niciodată să preia rolul de părinte. O întâlnire amicală este crucială, dar a pretinde că ești un



prieten apropiat este contraproductiv și neprofesional. Este necesară o anumită distanță profesională, asigurând în același timp o abordare empatică, respectuoasă și umană.



Aproximativ 30 de minute

### 2.4.1. Sensibilizarea cu privire la PAP când timpul nu este o constrângere

În cazul în care are mai mult timp la dispoziție pentru a afla mai multe despre PAP, îndrumătorul poate:

- **Folosi animația PAP ca instrument de sensibilizare în diferite moduri**

În funcție de mediul din care provin participanții și de cât de confortabil se simte îndrumătorul să experimenteze cu grupul, animația poate fi urmărită în trei runde: prima dată fără sunet și a doua oară fără conținut vizual (numai audio). Între primele două runde, îndrumătorul pune diferite întrebări legate de modul de identificare a suferinței în general, de comunicare, de garanțiile care trebuie luate în considerare, de asemenea, corelate cu vârsta și genul, de importanța unei interacțiuni umane și etice și de aspecte similare. Participanții își exprimă impresiile.

O întrebare privind importanța comunicării în cadrul PAP ar putea fi:

- *În opinia dumneavoastră, ce metodă de comunicare este bună și ce ar trebui evitat în schimb?*
- *Gândiți-vă câteva minute și găsiți câteva lucruri tip „așa da” și „așa nu” în această privință.*

În fine, grupul urmărește animația în versiunea originală. Îndrumătorul și participanții clarifică întrebările rămase nerezolvate.

Exemple de „așa nu” în ceea ce privește comunicarea când se acordă PAP (?):

- X Nu întrerupeți solicitantul.
- X Nu vă distrageți atenția și nu vă verificați telefonul când vorbește solicitantul.
- X Nu întrerupeți solicitantul și nu dați semne că timpul s-a terminat (de exemplu, să începeți să vă uitați la ceas, să preluați conversația spunând că ați avut o experiență similară).
- X Nu promiteți sprijin pentru monitorizare dacă nu sunteți 100 % sigur că vă puteți ține promisiunea.
- X Nu puneți la îndoială ceea ce spune solicitantul.

- **Pregătirea unui studiu de caz**

(?) Pentru mai multe informații, vezi Organizația Mondială a Sănătății, Fundația pentru traume de război și World Vision Internațional, *Psychological first aid: facilitator's manual for orienting field workers* (Primul ajutor psihologic: manualul îndrumătorului pentru lucrătorii care lucrează pe teren), 2013.



Îndrumătorul poate pregăti un studiu de caz relevant pentru contextul în care operează participanții. Studiul de caz poate fi folosit pentru a conduce discuția generală și ar trebui să prezinte o situație cu solicitanți recent sosiți, inclusiv unii care s-ar putea afla în situație de dificultate. În studiul de caz trebuie integrate informații de bază despre contextul solicitanților nou-sosiți, despre serviciile disponibile, precum și despre alte aspecte legate de context.

Participanții sunt rugați să citească studiul de caz și să noteze, sub formă de puncte, cum ar proceda pentru a identifica/sprijini solicitanții aflați în dificultate, ce măsuri de precauție ar pune în aplicare și, în general, ce măsuri poate/ar trebui să ia un ofițer din prima linie pentru a oferi un sprijin semnificativ.

## 2.5. Sesiunea 5: Grija de sine

Este important ca îndrumătorul să abordeze subiectul grijii de sine a personalului. Colaborarea cu solicitanții care sunt traumatizați grav este stresantă și poate avea un impact negativ asupra membrilor personalului. Presupune un volum mare de muncă, adesea condiții de lucru dificile și expunere la evenimente traumatice suferite de solicitanți. Toate acestea pot afecta modul în care se simt și se comportă membrii personalului. Stresul cronic la locul de muncă poate duce la epuizare și la traume secundare.

Este responsabilitatea angajatorului (autoritățile de azil și de recepție) să ofere sprijin personalului său. În acest scop trebuie să pună în aplicare un plan pentru starea de bine a personalului <sup>(8)</sup> și să se asigure că cei care lucrează în prima linie au un echilibru adecvat între viața profesională și cea privată pentru a rămâne sănătoși și în siguranță.

**Exercițiu:** grupul prezintă exemple de acțiuni pe care le întreprinde pentru a face față activității sale zilnice în mod semnificativ și sănătos. După dezbateri, îndrumătorul dă participanților o versiune curată a fișei [Planul meu personal de grijă de sine](#) și le solicită să o completeze.

**Observație:** participanții nu sunt obligați să vorbească despre elementele pe care le-au enumerat în planul lor personal. Este planul lor individual de grijă de sine, deci nu trebuie să-l facă public.

Dacă îndrumătorul observă că exercițiul a creat tensiune sau disconfort la oricare dintre participanți, este momentul să sublinieze că cei care doresc să vorbească individual cu îndrumătorul o pot face după sesiunea de grup.



Aproximativ 30 de minute

<sup>(8)</sup> Vezi pachetul triplu de sprijin pentru starea de bine a personalului din cadrul EUAA: EASO, *Ghid practic privind starea de bine a personalului din domeniul azilului și al primirii* [Partea I: Standarde și politici](#); [Partea a II-a: Set de instrumente pentru asigurarea stării de bine a personalului](#) [Partea a III-a: Monitorizare și evaluare](#), 2021.



## 2.5.1. Planul meu personal de grijă de sine

Domeniu de grijă de sine	Practică de grijă de sine de început/continuat	Frecvență	Practici suplimentare de încercat
<b>Fizic</b> (mâncăți regulat, faceți mișcare, aveți grijă de dumneavoastră).	De exemplu: <i>Îmi planific vizita de control medical anual.</i>		
<b>Emoțional/spiritual/mental</b> (implicați-vă în ceea ce vă aduce calm și echilibru în viață).	De exemplu: <i>Încep să meditez, petrec timp în natură, am un hobby, recunosc realizările în mod conștient, dacă este nevoie, merg la consiliere.</i>		
<b>Profesional</b> (menținerea echilibrului între viața profesională și cea privată, gestionarea timpului, implicarea în consolidarea capacităților etc.)	De exemplu: <i>Caut activ sesiuni de formare viitoare și mă înscriu să particip.</i>		
<b>Personal/social</b> (întâlniri/convorbiri periodice cu prietenii și familia; rezervă timp pentru această activitate).	De exemplu: <i>Voi încerca să ies duminica în oraș la brunch.</i>		
<b>Financiar</b> (crearea unui buget pentru îmbunătățirea calității vieții)	De exemplu: <i>Economisesc pentru o nouă canapea confortabilă.</i>		

**Găsiți mai jos sugestii suplimentare de grijă de sine pe care le puteți folosi în discuția de grup.**

- Începeți să țineți un jurnal pentru a elimina tensiunea și a reflecta în mod conștient asupra evenimentelor din viață.
- Scrieți o scrisoare pentru voi înșivă, de exemplu referitoare la satisfacția voastră la locul de muncă sau la viața privată. Descrieți ce funcționează și ce trebuie schimbat. Deschideți scrisoarea după o anumită perioadă (de exemplu, șase luni, un an) și vedeți care sunt schimbările pozitive și domeniile care necesită mai multă atenție.
- Descoperiți hobby-uri vechi și uitate (de exemplu, gătitul/scrisul/dansul).
- Vedeți un film pe care vreți demult să-l vedeți.
- Odihniți-vă și dormiți suficient.

Folosiți tehnologia (de exemplu, rețelele de socializare) pentru a vorbi în mod regulat cu prietenii/familia care nu se află în apropiere sau care sunt greu de contactat din cauza altor circumstanțe (de exemplu, în timpul unei pandemii, când lucrați în altă țară etc.).



## 2.6. Sesiunea 6: Evaluare și încheiere

**Exercițiul 1:** Îndrumătorul le cere participanților să folosească un cartonaș cu emoticoane (pregătit și decupat înainte de sesiune) pentru a indica starea lor de spirit după sesiune. Cartonașele sunt disponibile alături de o foaie de flipchart pe care scrie „**Evaluarea sesiunii de sensibilizare privind PAP - Plec de la această sesiune de sensibilizare astăzi cu sentimentul ...**”.

Participanții aleg smiley-ul care reflectă cel mai bine sentimentul lor actual și îl lipesc pe foaia de flipchart. Dacă nu există asemenea cartonașe, pot desena un smiley. Dacă doresc, participanții pot adăuga un comentariu lângă emoji.

Foarte mulțumit(ă)	Mulțumit(ă)	Neutru	Un pic dezamăgit(ă)

**Exercițiul 2:** Îndrumătorul le cere participanților să indice unde se află nivelul de acord cu afirmația de mai jos, care este scrisă pe a doua foaie de flipchart, bifând căsuța care li se aplică.

„*Conținutul a fost util, practic și mă face să mă simt mai încrezător în a oferi un sprijin semnificativ solicitanților aflați în dificultate*”.

DA, SUNT DE ACORD	SUNT PARȚIAL DE ACORD	NU SUNT DE ACORD
-------------------	-----------------------	------------------

**Exercițiul 3:** Îndrumătorul le cere participanților să-și scrie gândurile și orice comentariu suplimentar pe foaia de flipchart aflată la ieșire, sub titluri:

- *Acesta a fost cel mai memorabil lucru pe care l-am învățat/l-am auzit astăzi*
- *Acesta este un domeniu despre care aș dori să aud/să învăț mai multe.*

Îndrumătorul le mulțumește participanților pentru participarea activă și înmânează fiecăruia un exemplar al [Anexa I: PAP pe scurt](#) înainte de a pleca.



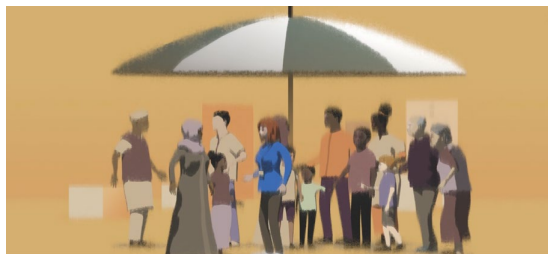
Aproximativ 30 de minute

**Reflecția de după reuniune:** Îndrumătorul ia în considerare feedbackul transmis în cursul evaluării de închidere, precum și notițele luate de asistent. Orice critică este integrată în planificarea următoarei sesiuni de sensibilizare, pentru a aduce îmbunătățiri și pentru a se asigura că exercițiile pe care participanții le-au considerat utile sunt repetate sau extinse în funcție de nevoile identificate.



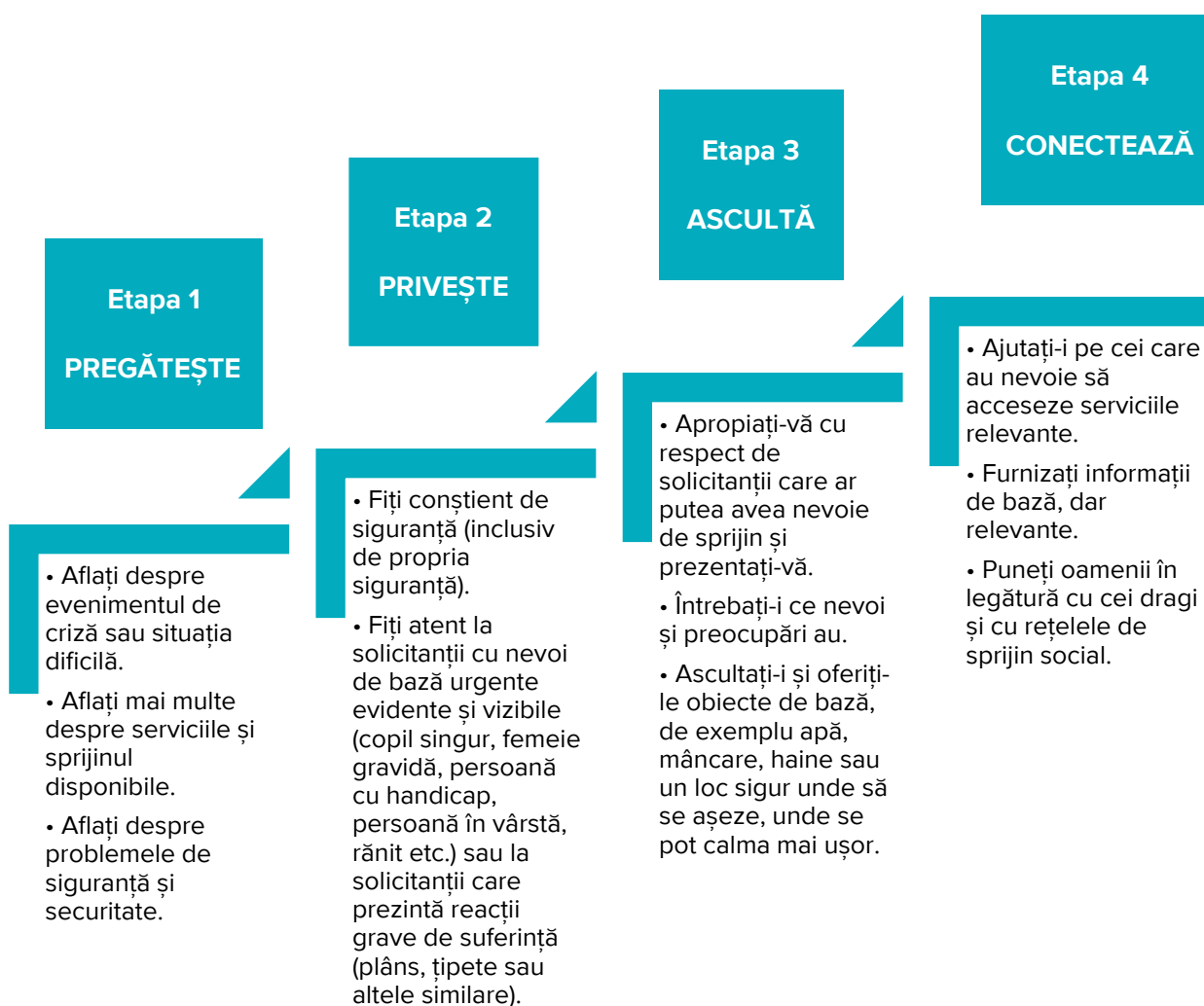


### 3. Anexa I: PAP pe scurt



[Animația EUAA privind PAP](#) prezintă **principalii pași** pentru a identifica o persoană aflată în dificultate și a o îndruma/pune în legătură cu serviciile de monitorizare relevante pentru a răspunde nevoilor principale și potențialelor vulnerabilități ale acesteia (de exemplu, asistență medicală, apă, hrană, localizarea

familiei). Videoclipul acoperă și grijă de sine pentru OPL.



Anumite organizații adaugă la lista de mai sus **etapa 5 TRĂIEȘTE** legată de reziliență <sup>(9)</sup>.

<sup>(9)</sup> Consultați Crucea Roșie canadiană, [Psychological First Aid Pocket Guide](#), 2020.





Pentru a consolida reziliența, este important să se evidențieze modalitățile sănătoase de a face față situației.

Furnizorii de PAP care lucrează cu solicitanții de protecție internațională trebuie să se asigure că toți solicitanții, inclusiv cei aflați în dificultate gravă, sunt protejați pe tot parcursul procesului.

În sfârșit, OPL trebuie să se asigure că au grijă de ei înșiși pentru a putea continua să acorde PAP altor persoane care se pot confrunta cu pierderi sau suferință după o traumă.

