

Program i savjeti za prvi telefonski kontakt u vanrednoj situaciji za angažovano osoblje

First Responder je onaj ovlaštenu i kvalificirani subjekt koji mora prvi intervenirati na mestu događaja u akciji telefonske podrške. Evo savjeta za najbolje načine za ophođenje u aktivnostima telefonskog intervjua sa operatorom za spašavanje (žrtva treće vrste) ili cijelim stanovništvom.

SAŽETAK STRUKTURISANJA INTERVENCIJE:

- Definirati podatke (ime, telefonski broj, radno mesto, posao)
- Predstavljanje i prezentiranje okvira intervencije podrške, pojašnjenje da je to specifična intervencija fokusirana na rad na smanjenju stresa

Prezentacija: "Ja sam, Bavim se Urgentnom situacijom i radim u okviru akcija koje preuzima asocijacija EMDR. "

Sadašnji cilj: "Cilj telefonske podrške je ublažavanje stresa koji doživljavate, ublažavanje emotivnog uticaja kao posljedice ovog kritičnog događaja i pomoći da se oporavite i vratite u

vaš normalan život sa osjećajem zaštićenosti. Asocijacija kolega stručnjaka (Institucija / grupa) za koju radim radi na tome da vam obezbedi svu potrebnu psihološku podršku.

Nećemo se baviti kritikom onoga što se dogodilo, niti tražiti odgovornost za tu situaciju (i nećemo procenjivati validnost tehničkih izbora za intervenciju), samo želim da imamo priliku da razgovaramo o tome kakvo je bilo vaše iskustvo, vaše reakcije prije, za vreme i nakon kritičnog događaja.

Privremeno zaboravite stepen i hijerarhiju, ovde govorimo kao ljudi na koje ova tragedija ima uticaj. U toku ovog poziva neće biti snimaka niti bilješki. Vrijeme je da dam Vama riječ, možete li da mi kažete šta Vam se dogodilo?

Kako ste reagovali u toj situaciji?

Kako sada reagujete?

Kakve ste reakcije imali poslije kritičnog događaja? Da li ste slijedećih dana imali poteškoća sa spavanjem, probleme sa apetitom, poteškoće u koncentraciji, osećaj iritacije ili druge reakcije nakon događaja?

Sve reakcije koje ste opisali normalne su reakcije normalnih ljudi na nenormalan događaj. (faza obuke i psihoedukacija je u vezi sa onim što se pojavilo tokom poziva)

Te reakcije, poznate kao stresne reakcije, mogu trajati nekoliko dana ili nedelju dana. Neke smo već pomenuli, a ostali simptomi koje ljudi obično mogu imati nakon kritičnih događaja su

sljedeći:

kognitivni simptomi (problemi s pamćenjem, koncentracijom, poteškoće u rješavanju problema, negacija , osjećaj nestvarnosti ili izgubljenosti)

emocionalni simptomi (nemoć, bijes, tuga, anksioznost, depresija, emocionalna zaravljenost, razdražljivost itd.)

simptomi ponašanja (zatvaranje / izolacija, izbjegavanje, agresija, promjene u navikama)

promene u ishrani, samoliječenje, poteškoće u snu ili održavanju sna, itd.

Šta vam je pomoglo da se suočite s događajem? Je li bilo trenutaka snage? U nastupajućim satima i danima što vam je donijelo olakšanje i pomoć?

Svako od nas razvio je i usavršio lične strategije kako bi u kritičnim trenucima smanjio stres. Koje su vam strategije bile korisne u teškim vremenima?

Ostale korisne strategije za smanjenje stresa su:

- Razumijevanje psiholoških i fizičkih posledica stresa i emocija, prepoznavanje alarma za upozorenje
- Održavajte mentalnu arhivu prošlih uspjeha
- Uradite mentalne testove i praktične vježbe
- Izbjegavajte "zašto" ili "da sam samo ..."
- Jedi, spavaj dobro
- Hobbiji / slobodno vrijeme
- Potražite druge i pomoć
- Pišite / razgovarajte o tome kako se osjećate sa prijateljima, kolegama itd.
- Dajte sebi dovoljno vremena
- Bavite se fizičkim vježbama i opuštanjem kako biste se riješili stresa koji se nakuplja u tijelu
- Naizmjenični periodi vježbanja i dubokog opuštanja mogu pridonijeti uklanjanju toksičnih supstanci vezanih za stres i pomažu vam da bolje spavate
- Vratite se svakodnevnoj rutini, u uobičajene zadatke, organizujte stvari koje treba obaviti

Želite li da nešto dodate ili da me nešto pitate?

Hvala vam što dijelite ovaj trenutak svog života tako privatnog i punog patnje.

Ostajem na raspolaganju i ako se slažete, možemo se ponovno čuti za nedelju dana da vidimo kako ste.



Kao što smo već rekli, vaše reakcije su normalne, ali ako potraju, ako ne nestanu, ako s vremenom postaju sve izraženije, ostajem vam na raspolaganju da vam pomognem u procesu oporavka.

Možete me kontaktirati na broj telefona