

Тренінги для закладів:
надання медичної допомоги в умовах війни

Серія тренінгів з надання допомоги в умовах дії стресових факторів

червень - липень 2022 року
в рамках проєкту “Медсестра з розширеними повноваженнями”



Ірина Фриз

практикуючий психолог, доцент кафедри загальної,
вікової та педагогічної психології Житомирського
державного університету імені Івана Франка

Заняття 1

Опрацьовані теми

- Знайомство та встановлення емоційного зв'язку з учасниками тренінгу та налаштування їх на позитивну співпрацю.
- Розуміння дії стресу, найбільш поширені реакції на стрес. Особливості стресових реакцій дорослих та дітей.
- Практичне оволодіння механізмами стабілізації, вправи на самодопомогу та саморегуляцію (частина 1).

Заняття 2

Опрацьовані теми

- Ознайомлення з механізмами, які допомагають врегулювати психологічний стан в ситуаціях стресу, які впливають на зміну емоційно-фізіологічного та когнітивного стану пацієнта.
- Дослідження особистісних ефективних стратегій, що допомагали раніше в складних ситуаціях, пошук можливого ресурсу в сьогоденні.
- Стабілізація через вправи на саморегуляцію (частина 2).

Заняття 3

Опрацьовані теми

- Навчання роботи з гострим стресом.
- Перша психологічна допомога в стресовій ситуації.
- Ознайомлення з протоколом надання першої психологічної допомоги при гострих стресових ситуаціях.
- Особливості підтримки інших. Вправлення в наданні первинної психологічної допомоги.
- Перші кроки в ситуаціях гострої стресової реакції.

Заняття 4

Опрацьовані теми

- Особливості емоційних реакцій в стресових ситуаціях. Небезпеки емоційних втручань. Вміння контейнувати емоції.
- Ознайомлення з способами самозаспокоєння, співчуття собі.
- Практичні вправи швидкої діагностики емоційного стану та вчитися справлятися зі стресом.
- Створення власного списку механізмів самопідтримки та вправ, які можливі для допомоги іншим.

Долучайтесь до нас у соцмережах:

[Facebook](#)

[Youtube](#)

[Про нас](#)