

## **Psiholoģiskā atbalsta nodaļa**

Apmācību programma IeM un IeVP amatpersonām

### **„Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos. Pirmā psiholoģiskā palīdzība.”**

#### **Apmācību programmas mērķis:**

Pilnveidot amatpersonu zināšanas par cietušo iespējamām reakcijām ekstremālās situācijās un palīdzības un pašpalīdzības stratēģijām šajās situācijās.

#### **Apmācību programmas uzdevumi:**

- Informēt amatpersonas par cietušo raksturīgām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālu situāciju apstākļos;
- Iepazīstināt ar pirmās psiholoģiskās palīdzības pamatprincipiem un metodēm;
- Apmācīt amatpersonas pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās.

#### **Apmācību programmas saturs:**

- Ekstremālo un ārkārtas situāciju apstākļu jēdziens un veidi;
- Psiholoģisko traumu īpatnības un veidošanās;
- Cietušo izplatītākās reakcijas ekstremālās situācijās;
- Pirmās psiholoģiskās palīdzības pamatprincipi un metodes, kuras amatpersonas var pielietot, lai mazinātu cietušo reakcijas ekstremālās situācijās;
- Psiholoģiskās palīdzības sniegšana bērniem, kas nokļuvuši ārkārtas situācijā;
- Komunikācijas īpatnības ar cietušo, kurš katastrofas laikā nonāk izolētā stāvoklī;
- Pašpalīdzības metodes, kuras amatpersonas var izmantot, lai palīdzētu sev, ja viņiem pašiem rodas akūta stresa reakcijas katastrofas laikā.

**Apmācību programmas ilgums:** 3 stundas

Apliecība par 4 akadēmiskām stundām.

Pēc pieprasījuma šaja apmācību programmā var vadīt arī praktisko daļu, kurā dalībniekiem ir iespēja lomu spēlēs praktizēt palīdzības metodes cietušajiem, kuri pauž akūta stresa reakcijas. Praktiskās daļas ilgums ir 1.5 stunda (2 akadēmiskās stundas).