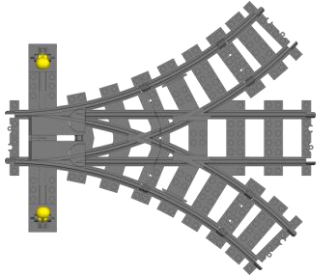


У пункті допомоги Що робити?



Волонтер – як залізнична стрілка, він спрямовує людей, які потребують допомоги, у правильному напрямку.

Перед початком роботи:

Прибувши на місце, знайди координатора. Виконуй її/його вказівки.

Постарайся отримати чіткі вказівки щодо своїх завдань. Не намагайся робити все, це призводить до хаосу.

Будь ласка, ретельно ознайомся з інформацією, яку будеш повідомляти. Переконайся, зрозуміло, де що знаходиться і хто є хто.

Носи добре видимі розпізнавальні знаки (жилет, бейджик).

Вивчи кілька привітальних слів українською мовою.

Якщо вважаєш, що потрібно щось покращити, не змінюй нічого самостійно – запропонуй це координаторові.

Якщо сумніваєшся, запитай свого координатора.

Працюй у парі іншою людиною. Піклуйтеся одне про одного.

Під час розмови з особою, яка потребує допомоги:

Пригадай, навіщо ти тут. Пам'ятай, що те, як ти поводишся, важливіше, ніж те, про що ти говориш. Двічі зроби повільний та глибокий вдих-видих.

Представся (ім'я, роль, організація).

Говори повільно, короткими реченнями. Спокійним голосом. Став поодинокі прості питання. Повторюй важливу інформацію.

Запевни, що все добре і ти тут для того, щоб повідомити корисну інформацію.

Запропонуй можливості отримання допомоги. Запитай, яка з них потрібна людині. Запевни, що допомога є безкоштовною.

Вислухай відповіді – будь приємним, ввічливим, терплячим і уважним до потреб особи, з якою розмовляєш.

Поважай особистий простір кожної людини – не наближайся, не торкайся, якщо не помічаєш явних ознак того, що це потрібно.

Поважай гідність особи, яка користується допомогою пункту – не жалій, не нав'язуйся та не нав'язуй допомогу. Якщо людина хоче зробити щось самостійно – дозволяй їй це.

Не випитуй, як минула подорож, або як виглядала ситуація в місці, з якого людина виїхала.

Спостерігай за поведінкою людей, що очікують. Пам'ятай, що ці люди у стресі, можуть швидко втрачати терпіння, і не сприймай це на свій рахунок. Деякі з них можуть не мати сили підійти до пункту.



Кожні дві години **ОБОВ'ЯЗКОВО** роби 10-15 хвилин перерви – зніми розпізнавальні знаки, відійди у спокійне місце, випий щось тепле, з'їж здоровий перекус. Пам'ятай – ти не залізний, дбай про власну психіку. Волонтер, який дбає про себе, ефективніший за виснаженого.

Як підготуватися? Як подбати про себе?

Перед тим, як вирушити до пункту допомоги. Як підготуватися?

Поінформуй своїх близьких про те, що будеш зайнятий. Скажи, куди йдеш, що робитимеш, як довго тебе не буде вдома.

Забезпеч підтримку та піклування своїй родині та тваринам на час твого чергування, подбай про аварійний план на випадок, якщо воно затягнеться.

Вдягнися відповідно, взуй зручне взуття, одягни кілька шарів одягу відповідно до погоди.

Заряди телефон, візьми з собою павербанк і кабель.

Поклади до кишені блокнот і ручку.

Після роботи у пункті. Як подбати про себе?

Зроби дихальну вправу :

ПОВІЛЬНИЙ ВДИХ (порахуй до 4)
ЗАТРИМАЙ ДИХАННЯ (порахуй до 4)
ПОВІЛЬНИЙ ВДИХ (порахуй до 4)
ЗАТРИМАЙ ДИХАННЯ (порахуй до 4)

Заплануй зустріч з близькими і прийди на неї.

Подбай про фізичну активність на вулиці, особливо якщо відчуваєш стрес.

Згадай про свої хобі, зроби те, що любиш робити найбільше.

Зроби перерву у перегляді новин.

Стрес буде виявлятися у реакціях твого тіла. Якщо помічаєш у себе:

- проблеми зі сном
- проблеми з концентрацією
- різку реакцію на невеликі подразники (напр. шум)
- фізіологічні ознаки стресу (калатання серця, тремтіння рук, пітливість, неритмічне дихання)
- почуття суму, депресії, апатії
- схильність до роздратування через дрібниці
- звинувачення інших за власні невдачі
- відчуття байдужості, занепад емоційних реакцій
- відчуття браку контакту з близькими, бажання ізолюватися
- занедбання щоденної гігієни
- відчуття постійної втоми, виснаження
- відчуття поразки, безмістовності, безпорадності, безнадії
- потребу вживання алкоголю чи інших засобів
- постійний страх того, що станеться щось страшне
- стан постійного очікування чогось, неможливість розслабитися і відпочити

ПОГОВОРИ З ФАХІВЦЕМ

Дбай про себе, щоб могли допомагати довше і ефективніше.