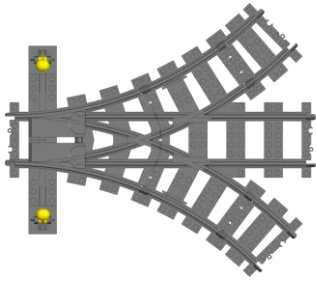


Na punkcie pomocowym Co robić?



*Masz pełnić funkcję zwrótnicy -
kierować osoby potrzebujące
pomocy we właściwym kierunku.*

Zanim zaczniesz:

Po dotarciu do punktu znajdź osobę zarządzającą. Wykonuj jej polecenia.

Uzyskaj jasne wytyczne, co konkretnie masz robić. Nie próbuj robić wszystkiego, to prowadzi do chaosu.

Uważnie zapoznaj się z informacjami, które będziesz przekazywać. Upewnij się, że wszystko jest dla Ciebie jasne – wiesz gdzie co jest i kto jest kim.

Załącz wyraźne oznakowanie (kamizelka, identyfikator).

Naucz się kilku słów powitania po ukraińsku.

Jeśli uważasz, że coś trzeba ulepszyć – zaproponuj zmiany przełożonemu. Nie zmieniaj nic na własną rękę.

W razie wątpliwości kieruj pytania do swojego przełożonego.

Pracuj w parze z drugą osobą. Dbajcie o siebie nawzajem.

W trakcie rozmowy z osobą potrzebującą pomocy:

Zachowaj spokój. Weź dwa wolne, głębokie oddechy. Przypomnij sobie po co tu jesteś. Pamiętaj, że sposób w jaki się zachowujesz jest ważniejszy, niż to co mówisz.

Przedstaw się (imię, rolę, instytucję).

Mów powoli, krótkimi zdaniami. Spokojnym głosem. Zadawaj pojedyncze, proste pytania. Powtarzaj ważne informacje.

Zapewnij, że wszystko jest OK i jesteś tu po to, żeby przekazać przydatne informacje.

Przedstaw możliwości uzyskania pomocy. Zapytaj, która z nich jest potrzebna osobie. Zapewnij, że pomoc jest bezpłatna.

Wysłuchaj odpowiedzi – bądź miły, uprzejmy, cierpliwy i uważny na potrzeby osoby, z którą rozmawiasz.

JEŚLI CZUJESZ, ŻE EMOCJE BIORĄ GÓRĘ – ZRÓB PRZERWĘ I POPROŚ DRUGĄ OSOBĘ ŻEBY CIĘ ZASTĄPIŁA.

Szanuj przestrzeń osobistą każdego człowieka – nie zbliżaj się, nie dotykaj jeśli nie zauważysz wyraźnych oznak takiej potrzeby.

Szanuj godność osoby korzystającej z pomocy punktu – nie okazuj jej litości, nie narzucaj się ani nie narzucaj pomocy. Jeżeli chce wykonać coś samodzielnie – pozwól jej.

Nie dopytuj się jak minęła podróż lub jak wyglądała sytuacja na miejscu, z którego osoba wyjechała.

Obserwuj zachowania ludzi oczekujących. Pamiętaj to są osoby w stresie, mogą szybko tracić kontrolę nad emocjami – nie bierz tego do siebie. Niektóre z nich mogą nie mieć siły podejść do punktu.



Co 2 godziny **OBOWIĄZKOWO** zrób sobie 10-15 minut przerwy – zdejmij oznakowanie, usiądź w spokojnym miejscu, wypij coś ciepłego, zjedz zdrową przekąskę. Pamiętaj, nie jesteś z żelaza – dbaj o swoją psychikę. Zadbany wolontariusz jest wart więcej niż wyczerpany. **NIE KORZYSTAJ W TYM CZASIE Z TELEFONU – DAJ SOBIE ODPOCZAĆ.**

Jak się przygotować? Jak o siebie zadbać?

Zanim pójdziesz na punkt pomocowy. Jak się przygotować?

Poinformuj swoich bliskich, że będziesz zajęty. Powiedz dokąd się udajesz, co będziesz robić, jak długo będziesz poza domem.

Zapewnij opiekę swojej rodzinie i zwierzętom na czas Twojego dyżuru, miej plan awaryjny jeśli dyżur się przedłuży.

Ubierz się odpowiednio, załóż wygodne buty, kilka warstw (na cebulkę), odpowiednio do pogody.

Naładuj baterię w telefonie, zabierz powerbank i kabelek.

Zabierz notes i długopis do kieszeni.

Po pracy w punkcie. Jak o siebie zadbać?

Zrób ćwiczenie oddechowe 4x4x4:

1. WDECH PRZEZ NOS (liczysz wolno do 4)
2. ZATRZYMAJ ODDECH (liczysz wolno do 4)
3. WYDECH PRZEZ USTA (liczysz wolno do 4)
4. ZATRZYMAJ ODDECH (liczysz wolno do 4)

Powtórz ten cykl 4 razy.

Zaplanuj i idź na spotkanie z bliskimi osobami.

Zadbaj o aktywność fizyczną na dworze, zwłaszcza jeśli jesteś zestresowany.

Zadbaj o swoją pasję, zrób to co lubisz robić najbardziej.

Zrób sobie przerwę od wiadomości, wycisz i odłóż telefon na kilka godzin.

Stres będzie się wyrażał w reakcjach Twojego ciała. Jeśli zauważysz u siebie:

- problemy ze snem
- problemy z koncentracją
- nadmierne pobudzenie, nadaktywność
- gwałtowne reakcje na niewielkie bodźce (np. hałasy)
- fizjologiczne oznaki stresu (kołatanie serca, drżenie rąk, poty, nieregularny oddech)
- uczucie smutku, depresji, apatii
- skłonność do irytacji drobiazgami
- obwinianie innych o swoje niepowodzenia
- poczucie obojętności, zanik reakcji emocjonalnych
- poczucie braku kontaktu z bliskimi, chęć izolowania się
- zaniedbywanie codziennej higieny
- uczucie ciągłego zmęczenia, wyczerpania
- poczucie porażki, bezsensu, bezradności, beznadziei
- potrzebę picia alkoholu lub zażywania innych środków
- ciągłą obawę, że wydarzy się coś strasznego
- bycie w stanie czuwania bez przerwy, niemożność zrelaksowania się i odpoczynku

**POROZMAWIAJ Z
PROFESJONALISTĄ**

***Dbaj o siebie,
by móc pomagać
dłużej i skuteczniej.***