



Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект
НА ШЛЯХУ ДО БЕЗПЕЧНОЇ, ЗДОРОВОЇ ТА ЗАДЕКЛАРОВАНОЇ ПРАЦІ В УКРАЇНІ



Проект фінансується
Європейським союзом

З турботою про себе й кожного

ПІЛОТУВАННЯ ПРОГРАМ
ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

січень 2023 ТРЕНІНГ з першої психологічної допомоги



pratsia.in.ua

ilo.org/shd4Ukraine

Перша психологічна допомога

як важлива частина програми
психосоціальної підтримки
співробітників



Основні питання тренінгу



Перша психологічна допомога



Психосоціальні фактори ризику та психологічна безпека на роботі



Рецепт «смачного» тренінгу



Правила роботи групи



Гра «Знайомство»





Вправа «Очікування від тренінгу»


індивідуальна робота

Анкетування

«Оцінка рівня інформованості з теми»

індивідуальна робота





► Чому перша психологічна
допомога на робочому
місці має значення?

Перша психологічна допомога на робочому місці має значення тому що:

- ▶ Ризик психічних розладів внаслідок війни мають **понад 8,5 млн українців**
- ▶ ВПО з окупованих територій – найуразливіші працівники



Перша психологічна допомога на робочому місці має значення тому що:



- ▶ Глобальна економіка втрачає приблизно **1 трильйон дол. щороку** через втрату продуктивності в результаті депресії і тривоги (втрата **12 мільярдів** робочих днів щороку)

Перша психологічна допомога на робочому місці має значення тому що:



- Робочі місця можуть бути як фактором захисту, так і фактором ризику для психічного здоров'я.

ППД – це можливість знизити або не допустити ПС ризики.

Для захисту психічного здоров'я працівників ВООЗ рекомендує:

- ▶ **тренінги для керівників** структурних підрозділів з питань психічного здоров'я (розпізнавання ознак і реагування) та керування психосоціальними ризиками
- ▶ **тренінги для працівників** з підтримки психічного здоров'я та з метою зменшення рівня стигматизації в трудових колективах
- ▶ **організаційні заходи** (профілактичні втручання на робочому місці, ресурси допомоги та розумні коригування)



► Яка роль амбасадора
психічного здоров'я на
підприємстві?




Амбасадори психічного здоров'я як ефективний інструмент проактивного підходу



- Просувають ідеї підтримки психічного здоров'я серед колег
- Підтримують розмови про ментальний добробут
- Зменшують рівень стигми у зв'язку із психічними проблемами в трудовому колективі (власний приклад, ініціативи, захист і підтримка)
- Пропагують своєчасне звернення по фахову психологічну допомогу
- Навчанні розпізнавати ознаки проблем психічного здоров'я і надавати першу психологічну допомогу



The background features a stylized profile of a human head in a light beige color, facing right. The head is composed of soft, organic, watercolor-like shapes. Various blue and green organic forms, resembling cells or clusters, are scattered around the head. Thin, curved yellow lines are also present, some extending from the head area. The overall aesthetic is soft and artistic.

► Чи є різниця між поняттями «перша психологічна допомога (PSYCHOLOGICAL FIRST AID) і «перша допомога в сфері психічного здоров'я» (MENTAL HEALTH FIRST AID)?

Програма першої допомоги в сфері психічного здоров'я (Mental Health First Aid)



- ▶ 2002 рік – початок, розроблення Програми в Австралії
- ▶ 2004 рік – версія для робочих місць
- ▶ 2008 рік – нагорода в США як краща міжнародна програма раннього втручання в сфері психічного здоров'я
- ▶ 25 країн світу, тисячі роботодавців
- ▶ Понад 5 млн людей у світі пройшли навчання



Перша допомога в сфері психічного здоров'я

приклади практик на робочому місці



- ▶ **США** – з 2013 р. понад 200 компаній (Bank of America, Gillette, Starbucks, Unilever...)
- ▶ **Англія** – курс підтримки самих надавачів МНФА
- ▶ **Швейцарія** – програма «ENSA» (Anyone can become a first aider!)
- ▶ **Словаччина** – «Коаліція компаній за підтримку психічного здоров'я»
- ▶ **Канада** – навчання рівних як основа для МНФА на роботі

Case Study: IKEA

- ▶ **тренінг** « Турбота про себе під час COVID-19 і турбота про свою команду»;
- ▶ 315 працівників навчено надавати MHFA включаючи гендиректора;
- ▶ **результати:** зменшення стигми, підвищення рівня обізнаності про психічне здоров'я.



«Тренінг з надання MHFA навчив нас бути впевненішими, підтримуючи тих, хто поруч, під час пандемії та після неї. Наші лідери дуже цінують ці знання, і це змінило розмови, які ми вже ведемо».

Майк Уорд, генеральний директор зі сталого розвитку IKEA Канада



Програма «Green Light to Talk» (Зелене світло на розмову) PwC, Австралія, 2018



- Лідери діляться особистими історіями щодо проблем психічного здоров'я і досвідом в психотерапії
- Як результат – зменшення рівня стигми та збільшення кількості звернень до психолога

Перша допомога в сфері психічного здоров'я»

(MENTAL HEALTH FIRST AID)



- ▶ доказовий метод першої допомоги людині, у якої проявляються ознаки розвитку або загострення проблем психічного здоров'я (розлади тривоги і депресії, ПТСР, залежність тощо);
- ▶ заохочує звернутися до професійної допомоги в сфері психічного здоров'я;
- ▶ включає розпізнавання ознак психічних розладів, щоб вчасно втрутитися і завадити важким наслідкам (наприклад, попередити суїцид);
- ▶ спрямована на зниження стигматизації;
- ▶ підвищує впевненість надавача МНФА шляхом чітко окресленого обсягу допомоги

Алгоритм дій під час МНФА

техніка ALGEE



MENTAL HEALTH FIRST AID **ACTION PLAN**

- A**pproach the person, assess and assist with any crisis
- L**isten and communicate non-judgementally
- G**ive support and information
- E**ncourage the person to get appropriate professional help
- E**ncourage other supports




Знаходимо підхід, оцінюємо потреби, ризики

Слухаємо

Підтримуємо і надаємо інформацію

Заохочуємо професійну допомогу

Заохочуємо самодопомогу та іншу підтримку




► На що спрямована перша психологічна допомога?

Перша психологічна допомога (PSYCHOLOGICAL FIRST AID)

- ▶ нехайна допомога людині, спрямована на:
 1. **розпізнавання гострих реакцій** людини на стрес та **емоційну стабілізацію** (відновлення функціонування);
 2. уважне ставлення та чіткий **алгоритм дій**;
 3. підвищення **емоційної стійкості** та зменшення впливу травматичної події шляхом підтримки та **захисту від подальшої шкоди**





► Які три дії надання першої
психологічної допомоги?
(алгоритм)

Алгоритм дій під час ППД (принцип-дія)

техніка 3х «L»

Look
Дивлюся



Listen
Слухаю



Link
Спрямовую



Psychological first aid's three action principles: look, listen, and link. Image from 'Psychological first aid: Guide for field workers,' World Health Organisation



Вправа **«Оцінка готовності надавати ППД»**

чек-лист

Оцінка готовності надавати ППД

чек-лист

- ☐ Мій емоційний стан в нормі і я готовий/ва надати ППД
- ☐ Я знаю, які ознаки можуть вказувати на імовірні проблеми з психічним здоров'ям
- ☐ Я знаю, які реакції можуть виникати у людини в ситуації гострого стресу
- ☐ Я відчуваю впевненість в тому, що робити, що говорити і як реагувати в ситуації, коли людині потрібна перша психологічна допомога
- ☐ Я знаю, що означає правило безпеки під час ППД
- ☐ Я знаю, яких принципів маю дотримуватися, щоб не нашкодити
- ☐ Я знаю як правильно надавати інформацію про ресурси професійної допомоги

Вправа-сафарі

робота в групах

1гр. Що означає принцип-дія «Дивитися»?

2гр. Що означає принцип-дія «Слухати»?

3 гр. Що означає принцип-дія «Спрямовувати»?

4гр. Що слід і не слід говорити під час ППД:
проаналізуйте пропонований перелік фраз.

5 гр. Що не слід і не слід робити під час ППД:
проаналізуйте пропонований перелік дій.




Принцип-дія і цілі першої психологічної допомоги



ДИВИСЬ!

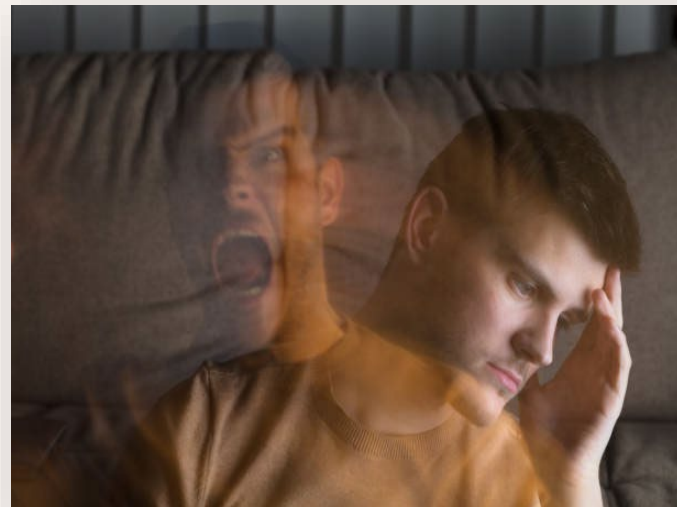
- ▶ **Оцінюю рівень безпеки**
(Чи безпечно мені втручатися?
Чи безпечний простір
навколо?)
- ▶ **Оцінюю потреби людини**
(Чи потребує людина
невідкладної медичної та/або
психіатричної допомоги?)
- ▶ **Розпізнаю ознаки гострої
реакції на стрес**

The background is a soft, abstract composition. It features a light beige profile of a human head facing right, with thin, golden-yellow lines defining the jawline and neck. Surrounding the head are various decorative elements: a large, dense cluster of blue and white flowers in the upper right; several smaller, teal-colored circular shapes with white outlines scattered in the upper left; and a blue floral cluster in the bottom right corner. Faint, wavy lines in shades of teal and grey flow across the background, creating a sense of movement and depth.

► Які ознаки можуть вказувати на те, що людина потребує ППД?

Емоційні реакції на стрес що ми можемо побачити

- ☐ Агресія
- ☐ Апатія
- ☐ Істерика
- ☐ Нервові тремтіння
- ☐ Паніка
- ☐ Плач
- ☐ Рухове збудження
- ☐ Страх
- ☐ Ступор



Принцип-дія і цілі першої психологічної допомоги



СЛУХАЙ! ► Активно слухаю і дізнаюся
про першочергові потреби
людини та зміст її
занепокоєння

Принцип-дія і цілі першої психологічної допомоги



- Спрямовуй!**
- ▶ Надаю контакти центру/фахівця, якщо людина потребує професійної медичної, психологічної чи соціальної допомоги
 - ▶ Допомагаю зв'язатися з рідними
 - ▶ Заохочую самодопомогу – «спрямовую» людину на використання власних ресурсів для відновлення


Вправа

«Перша психологічна допомога»

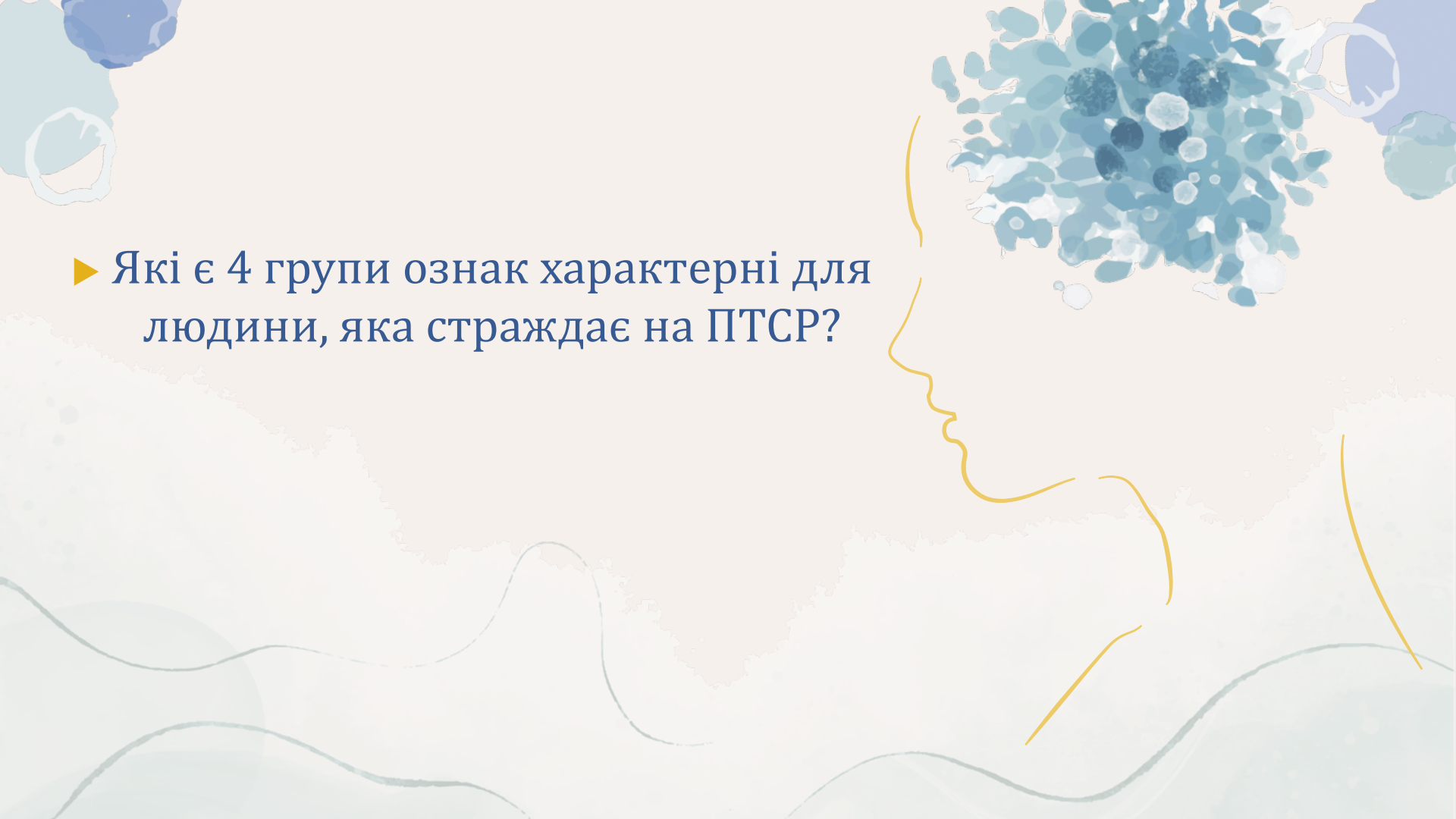
робота в трійках і рольова гра

Програти ситуацію в ролях,
враховуючи рекомендації та
отримати зворотній зв'язок





► Що може вказувати (сигналізувати)
на розвиток або загострення проблем
психічного здоров'я у працівника?



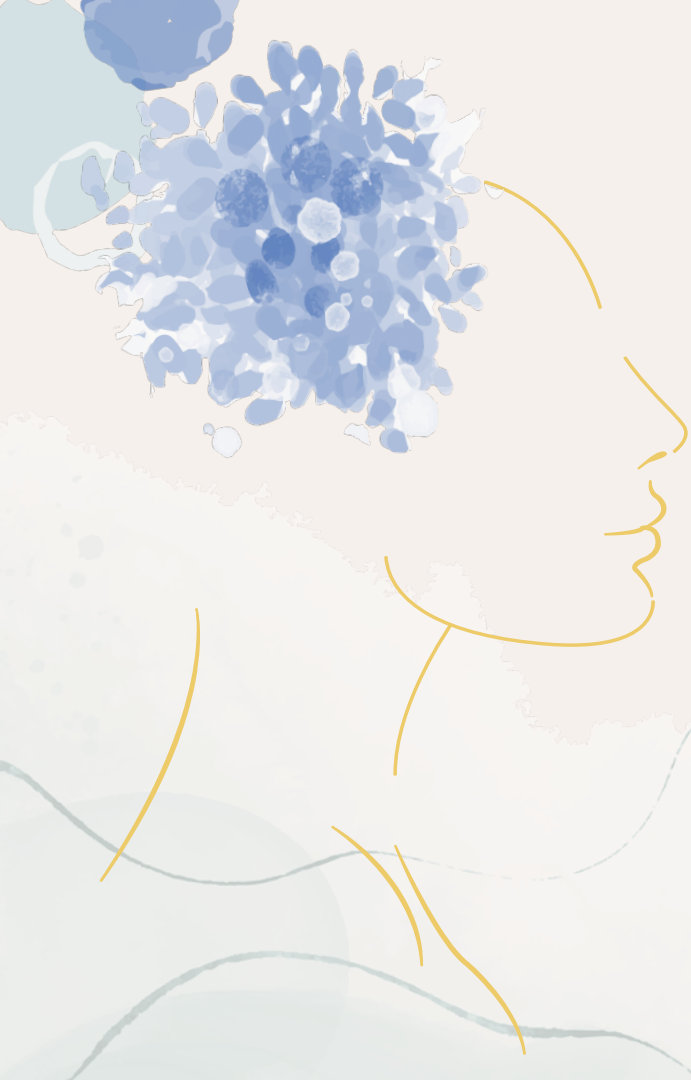
► Які є 4 групи ознак характерні для людини, яка страждає на ПТСР?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

4 групи основних ознак

- 1) Нав'язливі спогади
- 2) Гіперзбудженість
- 3) Негативні думки та емоції
- 4) Уникання



A stylized illustration of a person's head in profile, facing right. The head is outlined in a light orange color. Inside the head, there is a complex, blue, brain-like structure composed of many small, rounded shapes. Several thin, orange lines extend from the brain structure towards the text. The background is a light beige color with some faint, wavy lines at the bottom.


► Які ознаки можуть вказувати
на ризик щодо суїциду?

Ризик суїциду

сигнали

Людина:

- ☐ говорить про бажання померти або завдати собі шкоди
- ☐ виражає почуття безнадії
- ☐ говорить про те, що вона тягар для близьких
- ☐ починає зловживати психоактивними речовинами
- ☐ відмовляється від соціальних контактів і діяльності
- ☐ помітні порушення апетиту і сну
- ☐ може почати роздавати свої цінні речі, майно або говорить про свій заповіт
- ☐ проявляє нехарактерну раніше поведінку



► Як ви розумієте поняття
«психологічна безпека на
робочому місці»?

«Психологічна безпека на робочому місці - це віра в те, що ніхто не буде покараний або принижений за висловлювання ідей, запитань, занепокоєнь або помилок, а команда є безпечною щодо міжособистісного ризику»

Емі Едмондсон – професорка Гарвардської школи бізнесу

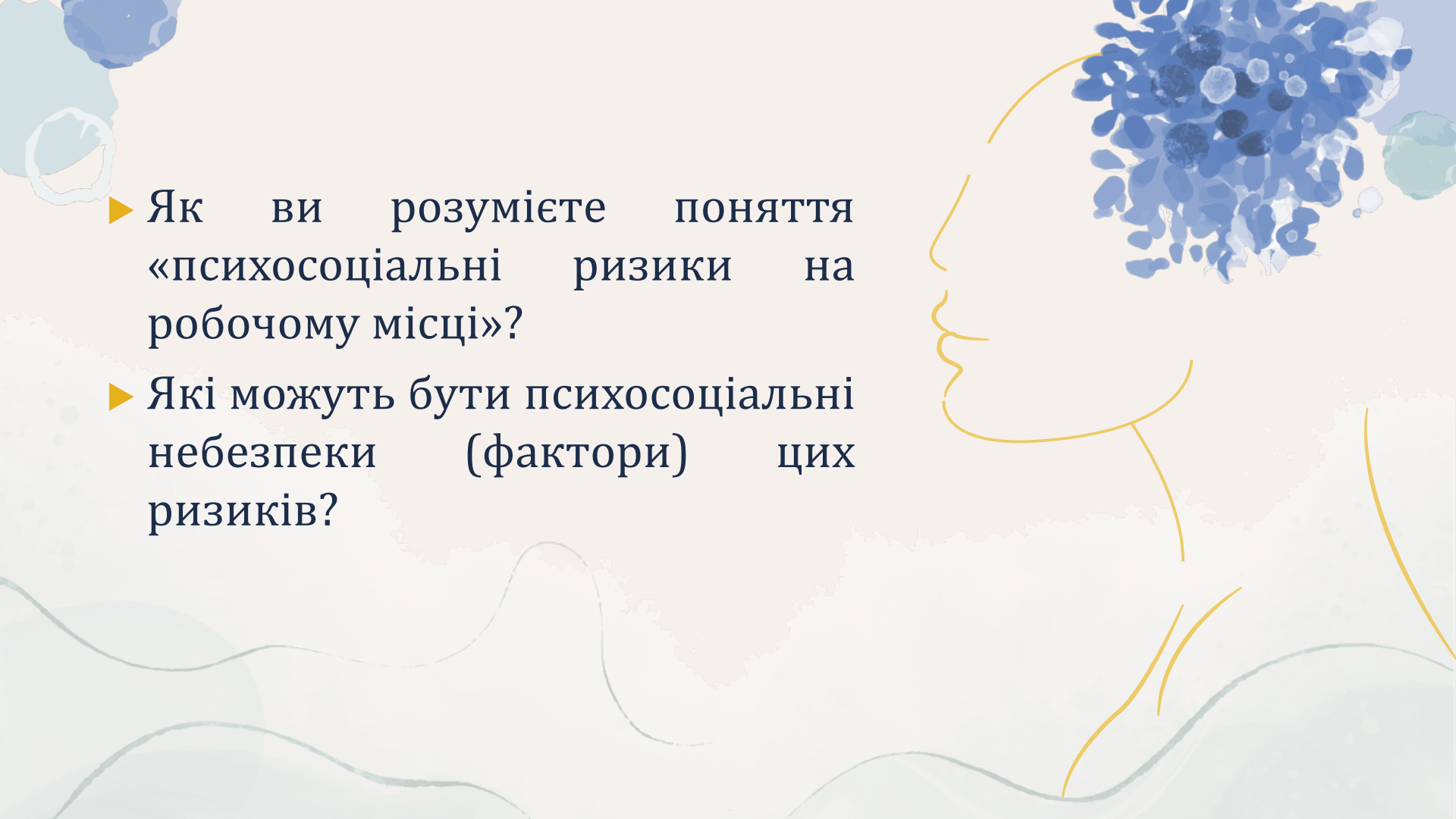


Психологічно безпечне робоче середовище

переваги



- це робоче середовище, яке сприяє:
- продуктивній роботі
- особистому зростанню
- інклюзивній культурі
- зниженню травм та нещасних випадків
- психічному і фізичному добробуту працівників

- 
- ▶ Як ви розумієте поняття «психосоціальні ризики на робочому місці»?
 - ▶ Які можуть бути психосоціальні небезпеки (фактори) цих ризиків?

Психосоціальні ризики в сфері праці

Визначення



- це будь-які ризики, пов'язані з небезпеками, що виникають у процесі *організації роботи, внаслідок соціальних факторів та аспектів робочого середовища* і можуть завдати психологічної, соціальної чи фізичної шкоди

ISO 45003:2021 «Occupational health and safety management – Psychological health and safety at work – Guidelines for managing psychosocial risks» Міжнародний стандарт ISO 45003:2021 «Управління охороною здоров'я та безпекою праці. Психологічне здоров'я та безпека на роботі. Настанови з керування психосоціальними ризиками»

Фактори психосоціальних ризиків

приклади небезпек

- ❑ надмірні навантаження;
- ❑ суперечливі вимоги;
- ❑ неефективна комунікація (вертикаль/горизонталь);
- ❑ відсутність підтримки з боку керівництва, лідерів (відсутність позитивної культури);
- ❑ відсутність права працівників в прийнятті рішень;
- ❑ незахищеність на роботі (дискримінація, насильство і домагання)
- ❑ зовнішні фактори: нові віруси, катастрофи, війна



Приклад оцінки психосоціальних ризиків

чек-лист

- ☐ Чи мають працівники страх щодо повідомлень про неприйнятну поведінку, порушення чи помилки?
- ☐ Чи є випадки абсентеїзму, презентизму, лівізму?
- ☐ Чи є труднощі з залученням і утриманням персоналу?
- ☐ Чи є скарги щодо роботи працівників з боку клієнтів?
- ☐ Чи є скарги працівників щодо випадків насильства і домагань з боку клієнтів/керівників/колег/інших осіб?
- ☐ Чи є скарги щодо організації робочого процесу?
- ☐ Чи є аварії і травмування?
- ☐ Чи є скарги стосовно дотримання прав працівників?
- ☐ Чи є працівники, які потребують розумного пристосування?



Психологічно безпечне робоче середовища

шляхи створення



Джерело: ISO 45003:2021

- ✓ зробити психологічний добробут працівників невід'ємною частиною культури підприємства;
- ✓ розробити та провести дії щодо запобігання, усунення психосоціальних небезпек та зниження ризиків;
- ✓ ідентифікувати умови, обставини та вимоги на робочому місці, які можуть завдати шкоди психічному здоров'ю та добробуту працівників;
- ✓ керувати психосоціальними ризиками в рамках загальної політики з безпеки та здоров'я на роботі.

Лідерство як фактор психосоціального захисту

- Позитивний соціальний зв'язок з командою
- Прояв емпатії= індивідуальна та колективна стійкість у важкі часи
- Допомога понад усе = відданість з боку персоналу
- Культура відкритості замість культури страху



Harvard Business Review

Робота в групах

1 гр. Що варто врахувати в положенні (додаток до політики ПСП) щодо працівників, які надають ППД на робочому місці?

2 гр. Як пов'язані «розумне пристосування» і психічне здоров'я працівника?



Положення щодо ППД (додаток до політики ПСП)

питання, на які варто відповісти

- 1) Що таке ППД? Яке її значення?
- 2) Як назвати такого «першого помічника»?
- 3) Хто може надавати ППД?
- 4) Які функції працівника, що надає ППД?
- 5) Яких етичних принципів має дотримуватися надавач ППД?
- 6) Як підтримати самого надавача ППД?
- 7) Що очікується від усіх інших працівників в рамках цього положення?



Обов'язки «помічника» з ППД в рамках політики підприємства



- ✓ турбуватися про власне психічне і фізичне здоров'я;
- ✓ пройти відповідне навчання з ППД і бути доступним для будь-якого додаткового навчання з теми психічного здоров'я;
- ✓ переважну частину робочого часу проводити на своєму фактичному місці роботи, щоб бути у доступі;
- ✓ мати можливість залишити виконання своєї роботи в ситуації, коли треба надати ППД;

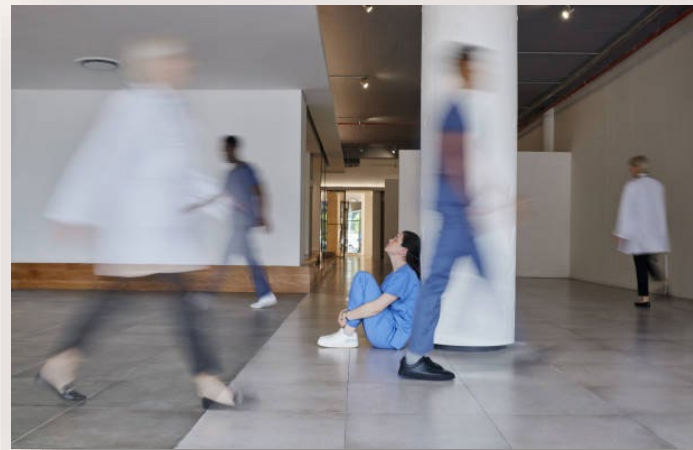
Обов'язки «помічника» з ППД в рамках політики підприємства

- ✓ за потреби робити переадресацію до іншого «помічника» з ППД;
- ✓ дотримуватися неупередженого ставлення, принципу конфіденційності та правила «не нашкодь»;
- ✓ надавач ППД, який не є психологом чи психіатром, не повинен ставити діагноз, консультувати і давати поради



Функції «помічника» з ППД в рамках політики підприємства

- ✓ розпізнавати ознаки гострих реакцій на стрес та проблеми психічного здоров'я у своїх колег/клієнтів/учнів;
- ✓ оцінити ризик самогубства або самоушкодження;
- ✓ вести підтримуючу розмову (активне вислуховування та емпатія);
- ✓ заохочувати стратегії самодопомоги, що науково-обґрунтовані;
- ✓ за потреби пропонувати професійну допомогу



Підтримка «помічників» ППД питання, які варто врахувати



- 1) Чи є головний координатор з питань ППД на підприємстві?
- 2) Чи планується мережа «перших помічників» для взаємопідтримки та обміну досвідом?
- 3) Чи мають право «перші помічники» на безкоштовну психологічну допомогу в будь-який час своєї роботи?
- 4) Як підприємство мотивує і підтримує своїх «перших помічників»?

Очікування від усіх інших працівників в рамках положення про ППД

- ✓ Усім працівникам рекомендується звертатися з питань психічного здоров'я власного чи колеги до команди ППД та до безпосереднього керівника в будь-який момент робочого часу.
- ✓ Якщо помічники з ППД не доступні рекомендується звернутися до... (посилання на контакти безкоштовного кризового центру в вашому регіоні та/чи корпоративного психолога).
- ✓ Усі працівники мають розуміти, що ППД це не психотерапія чи консультування, що це перша підтримка і допомога у вирішенні першочергових психосоціальних потреб.



Розумне пристосування

приклади



- Гнучкий графік роботи
- Коригування посадової інструкції
- Додатковий час для виконання завдання
- Додаткова відпустка для турботи про власне психічне і фізичне здоров'я
- Дизайн робочого місця (ергономіка, зменшення тригерів)
- Можливість переглянути нараду в запису
- Регулярні зустрічі з безпосереднім керівником

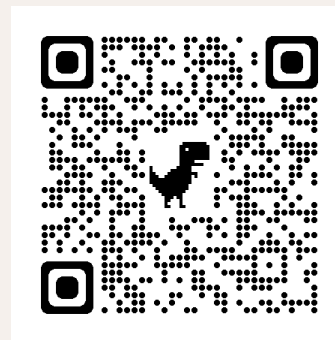
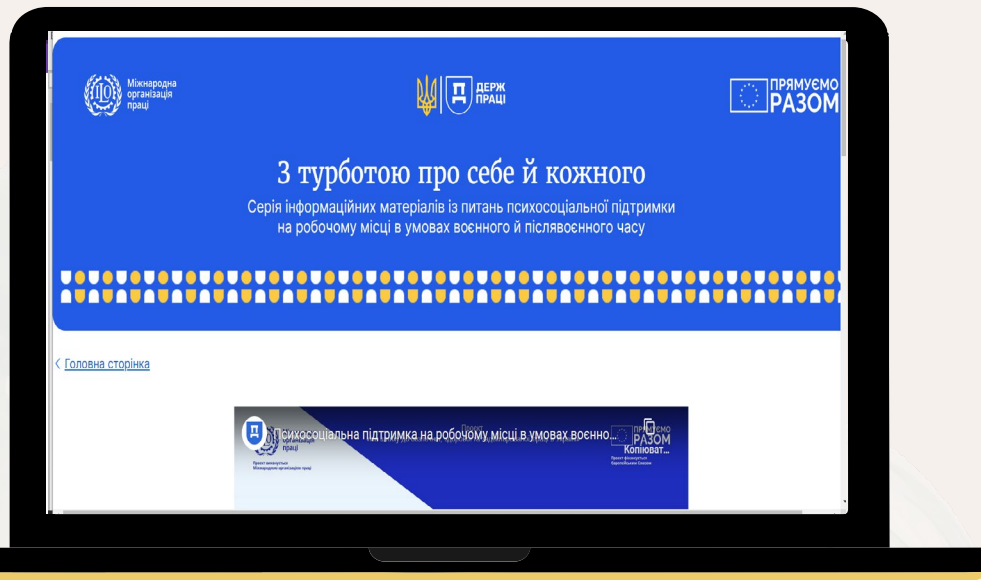
Приклад оцінки психосоціальних ризиків

чек-лист

- ☐ Чи мають працівники страх щодо повідомлень про неприйнятну поведінку, порушення чи помилки?
- ☐ Чи є випадки абсентеїзму, презентизму, лівізму?
- ☐ Чи є труднощі з залученням і утриманням персоналу?
- ☐ Чи є скарги щодо роботи працівників з боку клієнтів?
- ☐ Чи є скарги працівників щодо випадків насильства і домагань з боку клієнтів/керівників/колег/інших осіб?
- ☐ Чи є скарги щодо організації робочого процесу?
- ☐ Чи є аварії і травмування?
- ☐ Чи є скарги стосовно дотримання прав працівників?
- ☐ Чи є працівники, які потребують розумне пристосування?



Більше інформаційних та відео матеріалів



www.pratsia.in.ua



Міжнародна
організація
праці

Проект виконується
Міжнародною організацією праці

Проект
НА ШЛЯХУ ДО БЕЗПЕЧНОЇ, ЗДОРОВОЇ ТА ЗАДЕКЛАРОВАНОЇ ПРАЦІ В УКРАЇНІ



Проект фінансується
Європейським союзом

З турботою про себе й кожного

ПІЛОТУВАННЯ ПРОГРАМ
ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

січень 2023 ТРЕНІНГ з першої психологічної допомоги



pratsia.in.ua

ilo.org/shd4Ukraine