

## Οδηγός Παροχής Πρώτων Βοηθειών σε ζητήματα Ψυχικής Υγείας

### Τι είναι οι Α΄ΒΨΥ?

Οι Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (Α΄ΒΨΥ) περιγράφουν την ανταπόκριση, με ανθρώπινο και υποστηρικτικό τρόπο, σε έναν συνάνθρωπό μας που υποφέρει και που ενδεχομένως να χρειάζεται υποστήριξη.

### Παροχή Πρώτων Βοηθειών σε ζητήματα Ψυχικής Υγείας με υπεύθυνο τρόπο σημαίνει να:

1. Σέβετε την ασφάλεια, την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα.
2. Προσαρμόζετε τις δράσεις σας λαμβάνοντας υπόψη το πολιτισμικό πλαίσιο των ατόμων.
3. Ενημερώνετε σχετικά με άλλα μέτρα έκτακτης ανάγκης σε επείγουσες καταστάσεις.
4. Φροντίζετε τον εαυτό σας.

<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενημερωθείτε για το έκτακτο γεγονός.</li><li>• Ενημερωθείτε για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τα υποστηρικτικά δίκτυα.</li><li>• Ενημερωθείτε για θέματα προστασίας και ασφάλειας.</li></ul>
------------------------	---

### Αρχές Δράσης Α΄ΒΨΥ:

Αρχή	Δράση
<b>ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ελέγξτε την ασφάλεια.</li><li>• Αναζητείστε άτομα με εμφανείς επείγουσες βασικές ανάγκες.</li><li>• Αναζητείστε άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές.</li></ul>
<b>ΑΚΟΥΣΤΕ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προσεγγίστε άτομα που ενδεχομένως να χρειάζονται υποστήριξη.</li><li>• Ρωτήστε για τις ανάγκες και τις ανησυχίες των ατόμων.</li><li>• Ακούστε τους και βοηθήστε τους να ηρεμήσουν.</li></ul>
<b>ΚΑΝΤΕ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΕΙΣ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βοηθήστε τα άτομα να ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες και να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες.</li><li>• Βοηθήστε τα άτομα να διαχειριστούν τα προβλήματά τους.</li><li>• Παρέχετε πληροφορίες.</li><li>• Διασυνδέστε τα άτομα με τους αγαπημένους τους και παρέχετε κοινωνική υποστήριξη.</li></ul>

### Ηθικές Αξίες:

Οι ηθικές επιταγές και απαγορεύσεις παρέχονται ως οδηγός για να αποφύγετε την πρόκληση περαιτέρω βλάβης στο άτομο, για να παρέχετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα και για να δράσετε με βάση μόνο το βέλτιστο συμφέρον τους. Προσφέρετε βοήθεια με τον πιο κατάλληλο και επαρκή τρόπο ανάλογα με το προφίλ των ανθρώπων που υποστηρίζετε. Αναλογιστείτε τι σημαίνει αυτός ο οδηγός δεοντολογίας με βάση το δικό σας πολιτισμικό πλαίσιο.

Τι να προσέχετε	Τι να αποφεύγετε
<ul style="list-style-type: none"><li>• Να είστε έντιμοι και αξιόπιστοι.</li><li>• Να σέβετε το δικαίωμα των ανθρώπων να πάρουν οι ίδιοι τις αποφάσεις τους για θέματα που τους αφορούν.</li><li>• Να λαμβάνετε υπόψη και παραμερίζετε τυχόν προκαταλήψεις και μεροληψίες σας.</li><li>• Να ξεκαθαρίζετε στα άτομα που έχουν υποστεί βλάβη ότι ακόμα και αν αρνηθούν τώρα τη βοήθεια που τους προσφέρετε μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτήν στο μέλλον.</li><li>• Να σέβετε την ιδιωτικότητα και να διατηρείτε εμπιστευτική την ιστορία του ατόμου, εάν το κρίνετε σκόπιμο.</li><li>• Να συμπεριφέρεστε κατάλληλα λαμβάνοντας υπόψη την κουλτούρα, την ηλικία και το φύλο του ατόμου.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μην εκμεταλλεύεστε τη σχέση σας ως αρωγός.</li><li>• Μην ζητάτε χρήματα ή χάρες από τα άτομα που βοηθάτε.</li><li>• Μην δίνετε υποσχέσεις που δεν μπορείτε να τηρήσετε και μη δίνετε ανακριβείς πληροφορίες.</li><li>• Μην υπερβάλλετε σχετικά με το τι μπορείτε να κάνετε.</li><li>• Μην εξαναγκάζετε τους ανθρώπους να δεχθούν τη βοήθεια σας και μην είστε αδιάκριτοι ή πειστικοί.</li><li>• Μην πιέζετε των ανθρώπων να σας πουν την ιστορία τους.</li><li>• Μην κοινοποιείτε την ιστορία των ανθρώπων σε άλλους.</li><li>• Μην κρίνετε τα άτομα για τις πράξεις ή τα συναισθήματά τους.</li></ul>

### Άτομα που χρειάζονται περισσότερα από Α΄ΒΨΥ:

Κάποια άτομα θα χρειαστούν πολύ περισσότερα από Α΄ΒΨΥ. Γνωρίζετε τα όρια σας και ζητήστε βοήθεια από άλλους που μπορούν να παρέχουν ιατρική ή άλλη βοήθεια για να σωθεί μια ζωή.

#### Άτομα που χρειάζονται άμεσα πιο εξειδικευμένη υποστήριξη:

- Άτομα με σοβαρά, απειλητικά για τη ζωή τους τραύματα που χρειάζονται επείγουσα ιατρική φροντίδα.
- Άτομα που είναι τόσο ταραγμένα ώστε να μην μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους ή τα παιδιά τους.
- Άτομα τα οποία ενδεχομένως να τραυματίσουν τον εαυτό τους.
- Άτομα τα οποία ενδεχομένως να τραυματίσουν άλλους.