



Συλλογή Βέλτιστων Πρακτικών για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας των Επαγγελματιών Πρώτης Γραμμής – Ενότητα 3

Συντάχθηκε από ANIMAM

Πηγή 1

1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Διαδικτυακό μάθημα για τις Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογίας: Υποστήριξη Παιδιών και Νέων (Ηνωμένο Βασίλειο)

2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 3 - Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες

3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το μάθημα «Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες: Υποστήριξη Παιδιών και Νέων» δημιουργήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο από την Public Health England, σε συνεργασία με μια σειρά εμπειρογνομώνων και οργανισμών. Αναπτύχθηκε ως απάντηση στην επείγουσα ανάγκη για υποστήριξη ψυχικής υγείας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, η οποία τονίστηκε ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η πανδημία αποκάλυψε πόσο βαθιά επηρεάστηκαν τα παιδιά, οι νέοι και οι οικογένειες από τις καταστάσεις κρίσης και πόσο σημαντικό ήταν να εξοπλιστούν όσοι εργάζονται μαζί τους - όπως οι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής, οι εθελοντές και οι φροντιστές - με πρακτικά εργαλεία για να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη.

Πρόκειται για ένα τρίμηνο διαδικτυακό μάθημα (1 ώρα την εβδομάδα) σχεδιασμένο για να διδάξει τις αρχές και τις τεχνικές των Πρώτων Βοηθειών Ψυχολογίας. Το μάθημα βασίζεται σε καθοδήγηση από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα Ηνωμένα Έθνη και άλλους παγκόσμιους εταίρους, γεγονός που το καθιστά σχετικό και εφαρμόσιμο σε διαφορετικές χώρες και περιβάλλοντα.

Το μάθημα είναι προσβάσιμο σε όλους, ανεξάρτητα από προηγούμενη εμπειρία ή προσόντα. Αρχικά, έχει αναπτυχθεί για εργαζόμενους πρώτης γραμμής ή εργαζόμενους σε βασικές υπηρεσίες και εθελοντές που έρχονται σε επαφή με παιδιά και νέους ηλικίας 0-25 ετών σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και κρίσης. Ωστόσο, όσοι μπορούν να επωφεληθούν από αυτό το μάθημα περιλαμβάνουν επίσης γονείς/φροντιστές, εργαζόμενους πρώτης γραμμής ή εθελοντές ή για νέους ενήλικες που θέλουν να υποστηρίξουν τους συνομηλικούς ή την οικογένειά τους.

Επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς οι έκτακτες ανάγκες επηρεάζουν την ψυχική υγεία, ειδικά σε παιδιά και νέους ηλικίας 0-25 ετών. Διδάσκει πώς να αναγνωρίζουν σημάδια δυσφορίας, να εντοπίζουν



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

όσους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο και να εφαρμόζουν στρατηγικές για την αποτελεσματική υποστήριξή τους. Οι συμμετέχοντες, με προσιτό τρόπο, μαθαίνουν το πλαίσιο PFA - Προετοιμασία, Κοίτα, Άκου, Συνδέσου -, πώς να το εφαρμόσουν σε παιδιά και νέους, και επίσης καθοδηγούνται για το πώς να φροντίζουν τη δική τους ψυχική ευεξία και να υποστηρίζουν τους συναδέλφους τους. Οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν στο μάθημα περιλαμβάνουν επαγγελματίες από τη δημόσια υγεία, την ψυχιατρική και τις επιστήμες συμπεριφοράς .

4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Οι κύριοι στόχοι του μαθήματος «Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες: Υποστήριξη Παιδιών και Νέων» είναι να εξοπλίσει τα άτομα με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την παροχή συναισθηματικής και ψυχολογικής υποστήριξης σε παιδιά και νέους σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και κρίσης. Στόχος του είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν πώς εκδηλώνεται η δυσφορία σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, πώς να ανταποκρίνονται κατάλληλα και πώς να αναγνωρίζουν πότε κάποιος μπορεί να χρειάζεται πιο εξειδικευμένη βοήθεια.

Η πρακτική αυτή αντιμετωπίζει διάφορα βασικά προβλήματα. Πρώτον, αντιμετωπίζει την έλλειψη προετοιμασίας μεταξύ των φροντιστών, των εθελοντών και των εργαζομένων πρώτης γραμμής στην αντιμετώπιση του ψυχολογικού αντίκτυπου των καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, ιδίως στους νεότερους πληθυσμούς. Οι περισσότεροι άνθρωποι σε ρόλους υποστήριξης δεν είναι εκπαιδευμένοι να αναγνωρίζουν σημάδια τραύματος ή δυσφορίας, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε χαμένες ευκαιρίες για έγκαιρη παρέμβαση. Δεύτερον, ανταποκρίνεται στις αυξημένες προκλήσεις ψυχικής υγείας που προκαλούνται από παγκόσμιες κρίσεις όπως η πανδημία COVID-19, η οποία διατάραξε ζωές και δημιούργησε εκτεταμένη συναισθηματική πίεση. Τρίτον, επιδιώκει να μειώσει το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία προωθώντας συμπονετικές, ενημερωμένες απαντήσεις που δίνουν προτεραιότητα στην ασφάλεια, την ακρόαση και τη σύνδεση.

Το μάθημα στοχεύει:

- Εξηγήστε τι είναι οι πρώτες βοήθειες ψυχολογίας.
- Εντοπίστε παιδιά, νέους και οικογένειες για τα οποία είναι κατάλληλο και πώς μπορείτε να τους βοηθήσετε.
- Περιγράψτε πώς αντιδρούν παιδιά και νέοι διαφορετικών ηλικιών σε τραυματικές εμπειρίες.
- Προσδιορίστε τρόπους για να φροντίζετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας όταν εργάζεστε σε συνθήκες έκτακτης ανάγκης.
- Ασχοληθείτε με περαιτέρω μελέτη σχετικά με την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης .

5. Περιγραφή της Πρακτικής

Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, οι εκπαιδευόμενοι ασχολούνται με διαδραστικό περιεχόμενο όπως κουίζ, μελέτες περιπτώσεων και ασκήσεις αναστοχασμού. Οι εκπαιδευτές –ειδικοί στη δημόσια υγεία, την ψυχιατρική και την επιστήμη συμπεριφοράς– καθοδηγούν τους συμμετέχοντες σε κάθε στάδιο.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Το μάθημα, που φιλοξενείται στο FutureLearn και αναπτύχθηκε από την Public Health England, έχει πάνω από 92.000 εγγραφές και διατηρεί υψηλή βαθμολογία 4,5 στα 5 αστέρια με βάση 1.349 κριτικές. Αυτό υποδηλώνει ισχυρή συμμετοχή και θετική υποδοχή μεταξύ των εκπαιδευόμενων, πολλοί από τους οποίους είναι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής, εθελοντές και φροντιστές.

Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι το μάθημα βελτίωσε σημαντικά την κατανόησή τους σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης παιδιών και νέων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Εκτίμησαν τη σαφήνεια του πλαισίου PFA - Προετοιμασία, Κοίτα, Άκου, Συνδέσου - και βρήκαν τις πρακτικές στρατηγικές χρήσιμες για εφαρμογή στην πραγματική ζωή. Η συμπερίληψη κουίζ, μάθησης βασισμένης σε σενάρια και καθοδήγησης για την αυτοφροντίδα επισημάνθηκαν επίσης ως πολύτιμα στοιχεία.

7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συνέβαλαν στην επιτυχία της πρακτικής ήταν η έγκαιρη έναρξή της κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, μιας περιόδου κατά την οποία τα παιδιά και οι νέοι βίωναν αυξημένα επίπεδα άγχους, απομόνωσης και αβεβαιότητας. Το μάθημα ανταποκρίθηκε άμεσα σε αυτή την επείγουσα ανάγκη, προσφέροντας πρακτική, προσβάσιμη εκπαίδευση σε όσους βρίσκονται σε τακτική επαφή με νέους, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευτικών, εργαζομένων στον τομέα της υγείας και της κοινωνικής φροντίδας, εθελοντών και γονέων.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας ήταν η διαδικασία συνεργατικής ανάπτυξης. Το Public Health England συνεργάστηκε με ένα ευρύ φάσμα εμπειρογνομόνων και οργανισμών – συμπεριλαμβανομένου του NHS England, του Υπουργείου Παιδείας, του Βρετανικού Ερυθρού Σταυρού και ειδικών στην ψυχική υγεία των παιδιών – για να διασφαλίσει ότι το μάθημα ήταν βασισμένο σε τεκμήρια, αναπτυξιακά κατάλληλο και ευθυγραμμισμένο με τα διεθνή πρότυπα.

Η ευέλικτη μορφή του μαθήματος συνέβαλε επίσης στην επιτυχία του. Παραδόθηκε διαδικτυακά μέσω του FutureLearn, δωρεάν, και σχεδιάστηκε για να ολοκληρωθεί σε τρεις σύντομες συνεδρίες. Αυτό το κατέστησε προσβάσιμο σε ένα ευρύ κοινό, ανεξάρτητα από προηγούμενα προσόντα ή τοποθεσία. Η συμπερίληψη κουίζ, μάθησης βασισμένης σε σενάρια και συνδέσμων προς περαιτέρω πόρους βοήθησε στην ενίσχυση της μάθησης και ενθάρρυνε τον αναστοχασμό.

8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Η πρακτική των Πρώτων Βοηθειών Ψυχολογίας για την Υποστήριξη Παιδιών και Νέων είναι ιδιαίτερα προσαρμόσιμη και μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα ευρύ φάσμα συνθηκών και περιοχών, ειδικά όπου τα παιδιά και οι νέοι επηρεάζονται από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, καταστροφές ή συγκρούσεις.

Για να εφαρμοστεί αυτή η πρακτική σε άλλα πλαίσια, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη διάφοροι παράγοντες, όπως η πολιτισμική προσαρμογή, καθώς οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών και των νέων σε κρίσεις μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των πολιτισμών. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τους τοπικούς κανόνες σχετικά με την ψυχική υγεία και τα στυλ επικοινωνίας. Το εκπαιδευτικό υλικό θα πρέπει να



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

μεταφράζεται και να προσαρμόζεται ώστε να αντικατοπτρίζει αυτές τις πολιτισμικές αποχρώσεις.

9. Ηθικές Σκέψεις

Ενώ το ίδιο το μάθημα δεν περιλαμβάνει άμεση κλινική πρακτική, προετοιμάζει τους εκπαιδευόμενους να αλληλεπιδρούν με παιδιά και νέους με τρόπους που σέβονται την αυτονομία τους. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να ζητούν άδεια πριν προσφέρουν βοήθεια, να εξηγούν τι κάνουν και γιατί, και να διασφαλίζουν ότι τα άτομα -ειδικά τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι- κατανοούν και συμφωνούν με την υποστήριξη που τους προσφέρεται. Αυτή η προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με τα ηθικά πρότυπα της ενημερωμένης συναίνεσης, προσαρμοσμένα στο αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού.

Στους συμμετέχοντες υπενθυμίζονται οι ευθύνες τους βάσει των νόμων περί προστασίας των παιδιών, όπως ο Νόμος περί Παιδιών του Ηνωμένου Βασιλείου (2004). Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση σημαδιών βλάβης ή κακοποίησης και τη γνώση του τρόπου κατάλληλης αντίδρασης. Το μάθημα ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να γνωρίζουν τα πρωτόκολλα προστασίας και να ενεργούν προς το συμφέρον του παιδιού όταν προκύπτουν ανησυχίες για την ασφάλειά του.

10. Αναφορές

Public Health England. (2021). Psychological First Aid: Supporting Children and Young People [Online course]. FutureLearn.
<https://www.futurelearn.com/courses/psychological-first-aid-for-children-and-young-people>



Πηγή 2

1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Διοίκηση Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και Κατάχρησης Ουσιών (SAMHSA) – Προγράμματα Υποστήριξης Ομοτίμων για Ανταποκριτές – ΗΠΑ

2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 3 - Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες

3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Τα Προγράμματα Υποστήριξης Ομοτίμων Ανταποκριτών της SAMHSA προέκυψαν ως μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι πρώτοι ανταποκριτές, οι οποίοι αντιμετωπίζουν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά στρες, τραύματος και διαταραχών χρήσης ουσιών σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Παρόλο που η υποστήριξη ομοτίμων στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης χρονολογείται από τη δεκαετία του 1970 με πρώιμες πρωτοβουλίες όπως τα προγράμματα αντιμετώπισης κρίσιμων περιστατικών στρες του Αστυνομικού Τμήματος της Βοστώνης, η SAMHSA επισήμοποίησε την προσέγγισή της μέσω του Κέντρου Τεχνικής Βοήθειας Καταστροφών για **την παροχή δομημένων, τεκμηριωμένων μοντέλων για την ευεξία των ανταποκριτών**. Αυτά τα προγράμματα εφαρμόστηκαν σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες σε υπηρεσίες επιβολής του νόμου, πυροσβεστικές υπηρεσίες, μονάδες EMS και οργανισμούς αντιμετώπισης καταστροφών, ιδιαίτερα μετά από κρίσεις μεγάλης κλίμακας, όπως φυσικές καταστροφές, μαζικά ατυχήματα και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δημόσιας υγείας όπως η COVID-19.

Ο πρωταρχικός στόχος ήταν η **μείωση του στιγματισμού γύρω από την ψυχική υγεία, η ενθάρρυνση της έγκαιρης αναζήτησης βοήθειας και η παροχή πολιτισμικά επαρκούς, άμεσης συναισθηματικής υποστήριξης μέσω εκπαιδευμένων συναδέλφων που κατανοούν τις μοναδικές πιέσεις της εργασίας έκτακτης ανάγκης**. Ενσωματώνοντας την υποστήριξη από συνομηλίκους στην οργανωσιακή κουλτούρα, το SAMHSA στόχευε στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας, στη βελτίωση της ανάρρωσης μετά από κρίσιμα περιστατικά και στη δημιουργία ενός βιώσιμου συστήματος φροντίδας για όσους αντιμετωπίζουν συστηματικά απειλητικές για τη ζωή και συναισθηματικά εξαντλητικές καταστάσεις.

4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Οι κύριοι στόχοι των Προγραμμάτων Υποστήριξης Ομοτίμων Ανταποκριτών SAMHSA είναι η **παροχή άμεσης, πολιτισμικά επαρκούς συναισθηματικής υποστήριξης στους πρώτους ανταποκριτές μετά από έκθεση σε τραυματικά ή υψηλού στρες γεγονότα, η μείωση του στιγματισμού που σχετίζεται με την αναζήτηση φροντίδας ψυχικής υγείας και η ενθάρρυνση της έγκαιρης παρέμβασης πριν οι αντιδράσεις στρες κλιμακωθούν σε πιο σοβαρές καταστάσεις**. Αυτά τα προγράμματα στοχεύουν στη δημιουργία ενός αξιόπιστου, καθοδηγούμενου από ομοτίμους συστήματος υποστήριξης, όπου οι ανταποκριτές μπορούν να



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

συζητήσουν ανοιχτά τις εμπειρίες τους με συναδέλφους που κατανοούν τις μοναδικές απαιτήσεις της εργασίας έκτακτης ανάγκης.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν αυτά τα προγράμματα περιλαμβάνουν την υψηλή συχνότητα εμφάνισης διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD), κατάθλιψης, άγχους και διαταραχών χρήσης ουσιών μεταξύ των πρώτων ανταποκριτών, καθώς και την οργανωσιακή κουλτούρα που συχνά αποθαρρύνει την αναζήτηση βοήθειας λόγω φόβου κρίσης ή επιπτώσεων στην καριέρα. Αυτή η πρωτοβουλία επιδιώκει να μετριάσει το ψυχολογικό κόστος της επαναλαμβανόμενης έκθεσης σε καταστροφές, κρίσιμα περιστατικά και απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις, βελτιώνοντας τελικά την ανθεκτικότητα, την απόδοση στην εργασία και τη συνολική ευημερία αυτού του εργατικού δυναμικού.

5. Περιγραφή της Πρακτικής

Φάση 1: Προετοιμασία Προγράμματος (Οργανωτική Δέσμευση)

Βασική Δράση: Η ηγεσία του οργανισμού (π.χ. αρχηγοί πυροσβεστικής, προσωπικό διοίκησης της αστυνομίας) συνεργάζεται με επαγγελματίες ψυχικής υγείας και συμβούλους της SAMHSA για να καθορίσει τους στόχους, τις πολιτικές και τα πρότυπα εμπιστευτικότητας του προγράμματος.

Εμπλεκόμενοι φορείς: Ηγεσία φορέα, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, σύμβουλοι SAMHSA.

Αποτέλεσμα: Ενσωμάτωση της υποστήριξης από ομοτίμους στην επίσημη στρατηγική ευεξίας του οργανισμού, με προτεραιότητα στη μείωση του στιγματισμού.

Φάση 2: Επιλογή Ομοτίμων και Δομημένη Εκπαίδευση

Βασική Δράση: Οι συνάδελφοι επιλέγονται από το εργατικό δυναμικό των υπηρεσιών ανταπόκρισης με βάση την αξιοπιστία τους, τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και την αξιοπιστία τους.

Εκπαίδευση: Επιλεγμένοι συνάδελφοι παρακολουθούν δομημένη εκπαίδευση χρησιμοποιώντας πόρους όπως το SAMHSA Peer Support Toolkit και τον Οδηγό Επιχειρήσεων Πεδίου PFA. Η εκπαίδευση καλύπτει την ενεργητική ακρόαση, τη διαχείριση άγχους, την παρέμβαση σε κρίσεις και τις οδούς παραπομπής.

Εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν: Ασκήσεις ρόλων, μάθηση βασισμένη σε σενάρια και η εφαρμογή PFA για κινητά.

Εμπλεκόμενοι φορείς: Επιλεγμένοι ανταποκριτές (μελλοντικοί συνάδελφοι), εκπαιδευτικό προσωπικό.

Φάση 3: Εφαρμογή και Ομαλοποίηση του Προγράμματος

Βασική Δράση: Το πρόγραμμα παρουσιάζεται σε ολόκληρο το εργατικό δυναμικό μέσω εσωτερικής επικοινωνίας και εκδηλώσεων ευεξίας.

Έμφαση: Η εμπιστευτικότητα και ο μη τιμωρητικός χαρακτήρας της αναζήτησης υποστήριξης τονίζονται έντονα για την ομαλοποίηση της χρήσης της.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Εμπλεκόμενοι φορείς: Ηγεσία φορέα, Ομότιμοι υποστηρικτές, Γενικό εργατικό δυναμικό.

Φάση 4: Ενεργοποίηση, Υποστήριξη και Αξιολόγηση

Βασική Δράση: Η ομάδα υποστήριξης από ομοτίμους ενεργοποιείται προληπτικά ή κατόπιν αιτήματος μετά από ένα τραυματικό συμβάν (π.χ. περιστατικό μαζικών ατυχημάτων, ανάπτυξη σε περίπτωση καταστροφής).

Παρεχόμενη Υποστήριξη: Οι συνομήλικοι προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, στοχαστική ακρόαση και πρακτικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Παρακολουθούν επίσης τους συναδέλφους τους για σημάδια δυσφορίας και τους συνδέουν με επαγγελματικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας όταν είναι απαραίτητο.

Εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν: Λίστες ελέγχου για το άγχος και κατάλογοι πόρων για την καθοδήγηση των παραπομπών.

Αξιολόγηση: Οι φορείς συλλέγουν σχόλια (έρευνες, ενημερώσεις) για να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος, με την τεχνική βοήθεια που συχνά παρέχεται από την SAMHSA για τη βελτίωση της ποιότητας.

Εμπλεκόμενοι φορείς: Ομότιμοι υποστηρικτές, συνάδελφοι (λήπτες υποστήριξης), τεχνική βοήθεια SAMHSA.

6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Οι αξιολογήσεις και τα σχόλια σχετικά με τα Προγράμματα Υποστήριξης Ομοτίμων Ανταποκριτών της SAMHSA δείχνουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση του στιγματισμού, στη βελτίωση της αντιμετώπισης και στην ενίσχυση της ομαδικής συνοχής μεταξύ των πρώτων ανταποκριτών. Ενώ τα επίσημα ποσοτικά δεδομένα είναι περιορισμένα, πολλαπλές μελέτες και αξιολογήσεις προγραμμάτων υπογραμμίζουν σημαντικά οφέλη. Τα προγράμματα υποστήριξης ομοτίμων έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τα εμπόδια στην αναζήτηση φροντίδας ψυχικής υγείας, κάτι που είναι κρίσιμο σε πολιτισμούς ανταποκριτών όπου το στιγματισμό και ο φόβος των επιπτώσεων στην καριέρα συχνά εμποδίζουν τα άτομα να έχουν πρόσβαση σε βοήθεια. Σύμφωνα με την SAMHSA, αυτά τα προγράμματα βοηθούν τους ανταποκριτές να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά το ψυχολογικό κόστος των καταστροφών και των κρίσιμων περιστατικών, ενισχύοντας παράλληλα τις σχέσεις στην ομάδα και προωθώντας την ανθεκτικότητα.

Κέντρο Τεχνικής Βοήθειας για Καταστροφές του SAMHSA αναφέρουν ότι έως και 30% των πρώτων ανταποκριτών αναπτύσσουν προβλήματα ψυχικής υγείας όπως διαταραχή μετατραυματικού στρες και κατάθλιψη, σε σύγκριση με 20% στον γενικό πληθυσμό, και ο κίνδυνος αυτοκτονίας είναι σημαντικά υψηλότερος μεταξύ των πυροσβεστών και του προσωπικού του ΕΚΑΒ. Τα προγράμματα υποστήριξης από ομοτίμους αντιμετωπίζουν αυτούς τους κινδύνους παρέχοντας έγκαιρη, εμπιστευτική και πολιτισμικά επαρκή υποστήριξη, η οποία έχει συσχετιστεί με αυξημένη χρήση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης και βελτιωμένη ψυχολογική ασφάλεια εντός των ομάδων.

Η ποιοτική ανατροφοδότηση από φορείς που εφαρμόζουν υποστήριξη από ομοτίμους δείχνει ότι οι ανταποκριτές εκτιμούν την εμπιστοσύνη και την κοινή εμπειρία που προσφέρουν οι ομοτίμοι, γεγονός που τους καθιστά πιο πιθανό να



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

συμμετέχουν σε συζητήσεις για την ψυχική υγεία παρά με εξωτερικούς κλινικούς ιατρούς. Μελέτες υποδεικνύουν επίσης ότι η υποστήριξη από ομοτίμους συμβάλλει στην μετατραυματική ανάπτυξη, μειώνει τα συναισθήματα απομόνωσης και βοηθά τους ανταποκριτές να διαχειριστούν τους οργανωτικούς παράγοντες άγχους, όπως η έλλειψη προσωπικού και οι γραφειοκρατικές πιέσεις.

7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Αυτό που συνέβαλε στην επιτυχία των Προγραμμάτων Υποστήριξης Ομοτίμων Ανταποκριτών της SAMHSA ήταν η εγγενής εμπιστοσύνη και η κοινή εμπειρία μεταξύ των συνομηλίκων, γεγονός που έκανε τους ανταποκριτές πιο πρόθυμους να αναζητήσουν βοήθεια σε σύγκριση με τα παραδοσιακά κλινικά περιβάλλοντα. Αυτή η πολιτισμική ευθυγράμμιση βοήθησε στη μείωση του στιγματισμού και στην ομαλοποίηση των συζητήσεων σχετικά με την ψυχική υγεία. Δεύτερον, η χρήση δομημένης εκπαίδευσης βασισμένης σε μοντέλα τεκμηριωμένα, όπως οι Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογίας, εξόπλισε τους υποστηρικτές ομοτίμων με πρακτικές δεξιότητες στην ενεργητική ακρόαση, τη διαχείριση του στρες και τις οδούς παραπομπής, διασφαλίζοντας ότι η υποστήριξη ήταν τόσο ενσυναίσθησης όσο και αποτελεσματική. Η αποδοχή της οργανωτικής ηγεσίας έπαιξε επίσης κρίσιμο ρόλο, καθώς οι οργανισμοί που ενσωμάτωσαν την υποστήριξη ομοτίμων στις πολιτικές ευεξίας τους και τόνισαν την εμπιστευτικότητα είδαν μεγαλύτερη συμμετοχή και βιωσιμότητα του προγράμματος.

Σε σχέση με τις προκλήσεις, ένα εμπόδιο ήταν το επίμονο στίγμα εντός της κουλτούρας των ανταποκριτών, όπου η παραδοχή της ψυχολογικής δυσφορίας συχνά εκλαμβάνεται ως αδυναμία ή κίνδυνος σταδιοδρομίας. Για να ξεπεραστεί αυτό, οι οργανισμοί εφάρμοσαν εκστρατείες ευαισθητοποίησης και υποστήριξη από την ηγεσία για να ενισχύσουν ότι η αναζήτηση βοήθειας είναι ένδειξη δύναμης. Μια άλλη πρόκληση ήταν η διασφάλιση επαρκούς εκπαίδευσης και η αποτροπή της επαγγελματικής εξουθένωσης των ομοτίμων υποστηρικτών. Αυτό αντιμετωπίστηκε με την παροχή συνεχούς εποπτείας, επαναληπτικών μαθημάτων και πρόσβασης σε επαγγελματικούς πόρους ψυχικής υγείας για τους ομοτίμους υποστηρικτές. Τέλος, ζητήματα υλικοτεχνικής υποστήριξης, όπως η έλλειψη προσωπικού και οι χρονικοί περιορισμοί, μετριάστηκαν με την ενσωμάτωση της υποστήριξης από ομοτίμους στις υπάρχουσες επιχειρησιακές δομές, επιτρέποντας στους ανταποκριτές να έχουν πρόσβαση σε βοήθεια χωρίς να διαταράσσουν τα καθήκοντά τους.

8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Το Πρόγραμμα Υποστήριξης Ομοτίμων Ανταπόκρισης SAMHSA μπορεί να προσαρμόσει την υποστήριξη που βασίζεται σε ομοτίμους, τη δομημένη εκπαίδευση και τη μείωση του στιγματισμού σε άλλα περιβάλλοντα ή περιοχές. Για παράδειγμα, σε περιοχές με χαμηλούς πόρους ή αγροτικές περιοχές, το πρόγραμμα θα μπορούσε να ενσωματωθεί σε υπάρχουσες ομάδες αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης της κοινότητας ή σε δίκτυα εθελοντών, χρησιμοποιώντας απλοποιημένες εκπαιδευτικές ενότητες και εργαλεία που βασίζονται σε κινητά, όπως μια εφαρμογή PFA για κινητά, για την υπέρβαση των γεωγραφικών εμποδίων. Σε διεθνή ή ανθρωπιστικά περιβάλλοντα, η προσαρμογή θα απαιτούσε πολιτισμική



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

ευαισθησία, όπως η ενσωμάτωση τοπικών γλωσσών, κανόνων σχετικά με την ψυχική υγεία και στρατηγικών αντιμετώπισης που βασίζονται στην κοινότητα.

Για τομείς πέραν των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση ή η ανθρωπιστική βοήθεια, το μοντέλο μπορεί να εφαρμοστεί μέσω της εκπαίδευσης έμπιστων συναδέλφων εντός αυτών των επαγγελμάτων για την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης και έγκαιρης παρέμβασης μετά από γεγονότα υψηλού στρες (π.χ. πανδημίες, σχολικές κρίσεις, ανταπόκριση σε πρόσφυγες). Βασικοί παράγοντες επιτυχίας - όπως η υποστήριξη της ηγεσίας, οι πολιτικές εμπιστευτικότητας και η συνεχής εποπτεία - παραμένουν ουσιώδεις, αλλά η εφαρμογή μπορεί να περιλαμβάνει συνεργασίες με ΜΚΟ, οργανισμούς δημόσιας υγείας ή θρησκευτικούς οργανισμούς για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας.

9. Ηθικές Σκέψεις

Οι ηθικές παράμετροι κατά την εφαρμογή των Προγραμμάτων Υποστήριξης Ομοτίμων Ανταποκριτών της SAMHSA επικεντρώνονται στην εμπιστευτικότητα, την ενημερωμένη συναίνεση και τα επαγγελματικά όρια. Η εμπιστευτικότητα είναι κρίσιμη, επειδή οι πρώτοι ανταποκριτές συχνά φοβούνται ότι η αποκάλυψη ψυχολογικής δυσφορίας θα μπορούσε να βλάψει την καριέρα τους. Για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος, τα προγράμματα θεσπίζουν σαφείς πολιτικές που δηλώνουν ότι οι συνομιλίες με τους υποστηρικτές ομοτίμων παραμένουν ιδιωτικές, εκτός εάν υπάρχει άμεσος κίνδυνος βλάβης του εαυτού τους ή άλλων. Οι υποστηρικτές ομοτίμων εκπαιδεύονται να εξηγούν αυτά τα όρια εκ των προτέρων, διασφαλίζοντας τη διαφάνεια και την εμπιστοσύνη.

Η ενημερωμένη συναίνεση λαμβάνεται με σαφή ενημέρωση σχετικά με την εθελοντική φύση της συμμετοχής, το εύρος της υποστήριξης από ομοτίμους (μη κλινικός, υποστηρικτικός ρόλος) και τις διαθέσιμες επιλογές παραπομπής για επαγγελματική φροντίδα. Αυτό διασφαλίζει ότι οι ανταποκριτές κατανοούν ότι η υποστήριξη από ομοτίμους δεν υποκαθιστά τη θεραπεία, αλλά αποτελεί γέφυρα προς πρόσθετους πόρους, εάν χρειαστεί.

Μια άλλη ηθική παράμετρος είναι η σαφήνεια του ρόλου και η ικανότητα. Οι υποστηρικτές από ομοτίμους λαμβάνουν δομημένη εκπαίδευση για να αποφεύγουν την υπέρβαση των κλινικών ορίων και τους παρέχονται οδοί εποπτείας ή συμβουλευτικής για σύνθετες περιπτώσεις. Τα προγράμματα εφαρμόζουν επίσης μέτρα προστασίας για την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης των υποστηρικτών από ομοτίμους, όπως τακτικές ενημερώσεις και πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας για όσους παρέχουν υποστήριξη.

10. Αναφορές

SAMHSA Disaster Technical Assistance Center. (2021). Peer support for first responders and disaster workers. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://www.samhsa.gov/dtac>



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2022). First responder mental health and wellness programs. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.samhsa.gov>

U.S. Department of Justice. (2015). Final report of the President's Task Force on 21st Century Policing. Office of Community Oriented Policing Services. <https://cops.usdoj.gov>

U.S. Department of Justice. (2017). Law Enforcement Mental Health and Wellness Act of 2017. Public Law No: 115-113. <https://www.congress.gov>



Πηγή 3

1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Εργαλειοθήκη για την Ανθεκτικότητα των Κοινοτήτων με Βάση τη Φύση (NLCR) – Αυστραλία

2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 3 - Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες

3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το Εργαλειοθήκη Ανθεκτικότητας Κοινότητας με Πρωτοβουλία Φύσης (NLCR) προέρχεται από τη Βικτώρια της Αυστραλίας και αναπτύχθηκε από το Ινστιτούτο Περιβαλλοντικής Έρευνας Arthur Rylah σε συνεργασία με το Υπουργείο Ενέργειας, Περιβάλλοντος και Δράσης για το Κλίμα της Πολιτείας της Βικτώριας. Δημιουργήθηκε ως απάντηση στην αυξανόμενη συχνότητα και σοβαρότητα καταστροφών όπως οι πυρκαγιές, οι πλημμύρες και οι καταιγίδες στην περιοχή, γεγονός που υπογράμμισε την ανάγκη για προσεγγίσεις που υποστηρίζουν τόσο την ανθρώπινη όσο και την οικολογική ανάκαμψη.

Το κιτ εργαλείων έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τις κοινότητες και τους οργανισμούς να ενσωματώνουν λύσεις που βασίζονται στη φύση στην ετοιμότητα και την αποκατάσταση από καταστροφές, δίνοντας έμφαση στην αμοιβαία σχέση μεταξύ ανθρώπων και φύσης - « οι άνθρωποι θεραπεύουν τη φύση και η φύση θεραπεύει τους ανθρώπους ». Παρέχει πρακτική καθοδήγηση, πρότυπα και μελέτες περιπτώσεων για την εφαρμογή δραστηριοτήτων όπως περιπάτους σύνδεσης με τη φύση, οικολογική αποκατάσταση και πολιτιστική εμπλοκή με τη Χώρα, οι οποίες στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχολογικής ασφάλειας και ανθεκτικότητας. Η προσέγγιση είναι ενημερωμένη για το τραύμα και ευθυγραμμίζεται με τα πέντε στοιχεία των Πρώτων Βοηθειών Ψυχολογίας: ασφάλεια, ηρεμία, σύνδεση, δράση και ελπίδα.

4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Οι κύριοι στόχοι του Εργαλειοθήκης NLCR είναι η ενίσχυση της ανθεκτικότητας της κοινότητας στις καταστροφές, ενσωματώνοντας λύσεις που βασίζονται στη φύση στις προσπάθειες ανάκαμψης και ετοιμότητας, υποστηρίζοντας παράλληλα την ψυχοκοινωνική ευημερία. Το εργαλειοθήκη στοχεύει να βοηθήσει τις κοινότητες και τους επαγγελματίες να επανασυνδεθούν με το φυσικό περιβάλλον ως μέσο ενίσχυσης της ηρεμίας, της ελπίδας και της κοινωνικής σύνδεσης, οι οποίες αποτελούν επίσης βασικές αρχές των Πρώτων Βοηθειών Ψυχολογίας (PFA). **Ενθαρρύνοντας δραστηριότητες όπως η οικολογική αποκατάσταση, οι περίπατοι στη φύση και η πολιτιστική ενασχόληση με τα τοπία, η προσέγγιση του NLCR επιδιώκει να προωθήσει τόσο την περιβαλλοντική ανάκαμψη όσο και την ανθρώπινη ψυχική υγεία μετά από κρίσεις.**

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει περιλαμβάνουν την αυξανόμενη επιβάρυνση της ψυχικής υγείας μετά από καταστροφές, όπως το άγχος, το τραύμα και η κοινωνική αποσύνδεση, καθώς και την οικολογική υποβάθμιση που συχνά συνοδεύει αυτά τα



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

γεγονότα. Οι παραδοσιακές προσπάθειες ανάκαμψης από καταστροφές τείνουν να επικεντρώνονται στις υποδομές και την οικονομική ανοικοδόμηση, αφήνοντας την ψυχοκοινωνική ανάρρωση και την περιβαλλοντική αποκατάσταση υποτιμημένη. Το Εργαλειοθήκη NLCR ανταποκρίνεται σε αυτό το κενό προσφέροντας πρακτική καθοδήγηση για παρεμβάσεις που ταυτόχρονα θεραπεύουν ανθρώπους και οικοσυστήματα, δημιουργώντας μια ολιστική διαδικασία ανάκαμψης που ωφελεί τόσο τις κοινότητες όσο και το περιβάλλον.

5. Περιγραφή της Πρακτικής

Η διαδικασία ξεκινά με την εμπλοκή των τοπικών κοινοτήτων, των φορέων διαχείρισης έκτακτης ανάγκης και των περιβαλλοντικών οργανώσεων για **τον εντοπισμό των επιπτώσεων των καταστροφών τόσο στους ανθρώπους όσο και στα οικοσυστήματα**. Οι συντονιστές χρησιμοποιούν συμμετοχικά εργαστήρια και έρευνες για να κατανοήσουν τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες, τις πολιτισμικές αξίες και τις οικολογικές προτεραιότητες.

Τα ενδιαφερόμενα μέρη σχεδιάζουν από κοινού παρεμβάσεις που αποκαθιστούν το φυσικό περιβάλλον, προωθώντας παράλληλα την ψυχική ευεξία. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τη φύτευση δέντρων, την αποκατάσταση οικοτόπων, τους περιπάτους στη φύση και δραστηριότητες πολιτιστικής σύνδεσης με αυτόχθονες φορείς γνώσης (στην περίπτωση της Αυστραλίας).

Οι δραστηριότητες είναι δομημένες έτσι ώστε να ευθυγραμμίζονται με **τις αρχές της φροντίδας που βασίζεται στο τραύμα και των Πρώτων Βοηθειών Ψυχολογίας** – ασφάλεια, ηρεμία, συνδεσιμότητα, αυτοπεποίθηση και ελπίδα. Οι συντονιστές διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ασφαλείς, υποστηριγμένοι και ενδυναμωμένοι κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

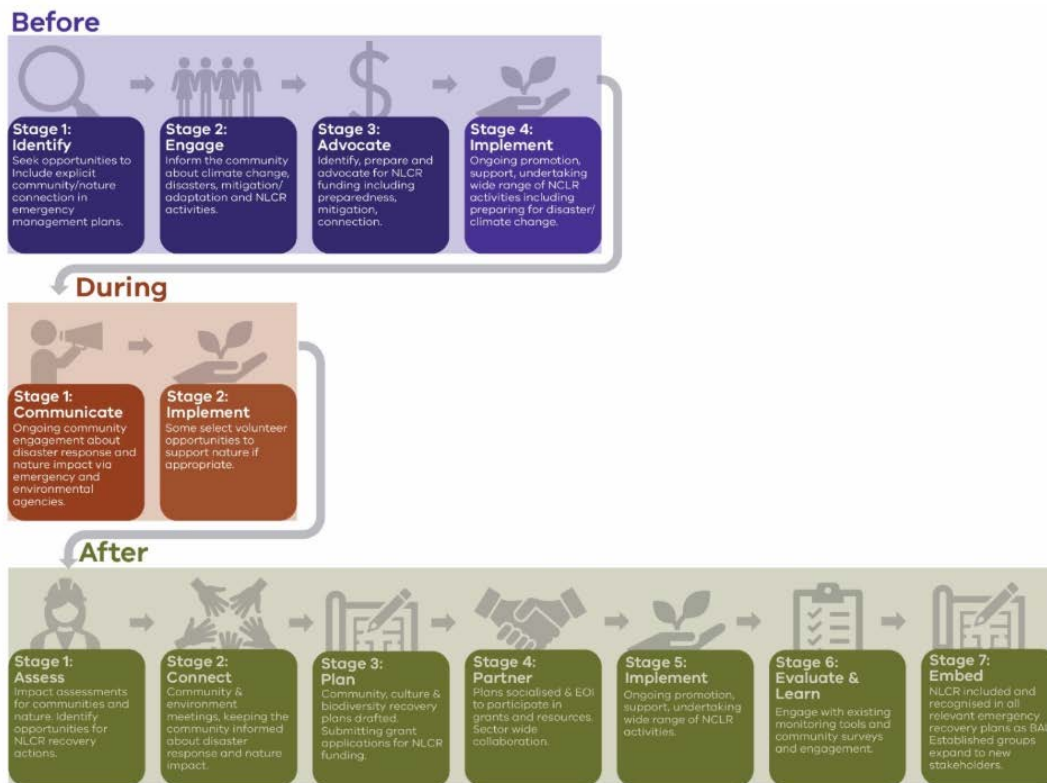
Οι κοινότητες εκτελούν τις προγραμματισμένες δραστηριότητες, όπως οργανωμένους περιπάτους στη φύση, έργα οικολογικής αποκατάστασης και ομαδικές συνεδρίες αναστοχασμού. Αυτές οι δραστηριότητες παρέχουν ευκαιρίες για κοινωνική σύνδεση, μείωση του στρες και ενδυνάμωση.

Το πρόγραμμα **περιλαμβάνει συνεχή αξιολόγηση τόσο των οικολογικών όσο και των ψυχοκοινωνικών αποτελεσμάτων**. Χρησιμοποιούνται έρευνες, συνεντεύξεις και οικολογικοί δείκτες (π.χ., αποκατάσταση της βιοποικιλότητας) για τη μέτρηση της επιτυχίας και την ενημέρωση για βελτιώσεις.

Βήμα προς βήμα:



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη



Πριν από μια καταστροφή

Στάδιο 1 – Αναγνώριση

Σε αυτό το στάδιο, οι συντονιστικοί φορείς και οι ηγέτες της κοινότητας αρχίζουν να εντοπίζουν ευκαιρίες για την ενσωμάτωση της σύνδεσης με τη φύση και της ανθεκτικότητας της κοινότητας στα σχέδια διαχείρισης έκτακτης ανάγκης. Το Βήμα 1 ανταποκρίνεται σε αυτό ξεκινώντας συνεργασίες, χαρτογραφώντας βασικούς φορείς (τοπική αυτοδιοίκηση, ομάδες ιθαγενών, ΜΚΟ) και ορίζοντας κοινούς στόχους για ανάκαμψη με βάση τη φύση.

Στάδιο 2 – Συμμετοχή

Εδώ, οι συντονιστές εμπλέκουν την κοινότητα για να διερευνήσουν εμπειρίες, αξίες και οικολογικές προτεραιότητες μέσω συμμετοχικών εργαστηρίων και ερευνών. Αυτό αντιστοιχεί στη φάση εμπλοκής όπου οι ψυχοκοινωνικές και περιβαλλοντικές ανάγκες προσδιορίζονται από κοινού.

Στάδιο 3 – Συνήγορος

Η υπεράσπιση στο πλαίσιο του NLCR περιλαμβάνει τη συνδημιουργία και προώθηση ιδεών για έργα που συνδέουν την αποκατάσταση οικοσυστημάτων με την ευημερία της κοινότητας. Περιλαμβάνει τον συλλογικό σχεδιασμό ενός χαρτοφυλακίου δράσεων (π.χ. αποκατάσταση οικοτόπων, πολιτιστικές δραστηριότητες) και την προετοιμασία προτάσεων για πιθανή χρηματοδότηση ή υποστήριξη πολιτικής.

Στάδιο 4 – Υλοποίηση



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Αυτή η εφαρμογή πριν από την καταστροφή επικεντρώνεται στον σχεδιασμό δραστηριοτήτων ετοιμότητας – εκπαίδευση, κατανομή πόρων και διαχείριση κινδύνων. Στοχεύει στη λεπτομερή περιγραφή των πρωτοκόλλων ασφαλείας, του προγραμματισμού, της εφοδιαστικής και στη διασφάλιση ότι υπάρχουν δομές ενημερωμένες για το τραύμα, πριν από την έναρξη οποιασδήποτε εργασίας επί τόπου.

Κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής

Στάδιο 1 – Επικοινωνία

Κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης, η προτεραιότητα είναι η επικοινωνία και η συντονισμένη ετοιμότητα. Το Βήμα 5 εντάσσεται σε αυτό το πλαίσιο, ενισχύοντας τις δυνατότητες της κοινότητας—εκπαιδύοντας συντονιστές, εθελοντές και συνεργάτες για την ασφαλή υποστήριξη περιβαλλοντικών και ψυχοκοινωνικών πρωτοβουλιών, όταν οι συνθήκες το επιτρέψουν.

Στάδιο 2 – Υλοποίηση

Όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν, μπορούν να προχωρήσουν επιλεγμένες εθελοντικές ή αποκαταστατικές δραστηριότητες (για παράδειγμα, παρακολούθηση των επιπτώσεων στη φύση ή παροχή οικολογικής υποστήριξης χαμηλού κινδύνου). Αυτό αντιστοιχεί άμεσα σε αυτήν την εφαρμογή, διασφαλίζοντας ότι οι δράσεις με επικεφαλής την κοινότητα είναι ασφαλείς, υποστηρικτικές και βασίζονται σε φροντίδα που βασίζεται στο τραύμα.

Μετά από μια καταστροφή

Στάδιο 1 – Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση μετά από μια καταστροφή επικεντρώνεται στην καταγραφή τόσο των οικολογικών όσο και των ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων. Μπορεί να είναι μια αξιολόγηση μεικτών μεθόδων—έρευνες, συνεντεύξεις και οικολογικοί δείκτες—για να αντληθούν διδάγματα από τα αποτελέσματα και να καθοδηγηθεί η προσαρμογή.

Στάδιο 2–5 (Σύνδεση → Σχεδιασμός → Συνεργάτης → Υλοποίηση)

Αυτά τα μεσαία στάδια του «Μετά» αντιπροσωπεύουν τον κύκλο της επανασύνδεσης της κοινότητας, του κοινού σχεδιασμού, της οικοδόμησης συνεργασιών και της συνεχιζόμενης υλοποίησης δραστηριοτήτων.

Στάδιο 6 – Αξιολόγηση & Μάθηση και Στάδιο 7 – Ενσωμάτωση

Τέλος, η διαδικασία κορυφώνεται με την επίσημη αξιολόγηση και τη θεσμοθέτηση. Το τελευταίο στάδιο αντιστοιχεί στην ενσωμάτωση των προσεγγίσεων NLCR στην πολιτική, στα πλαίσια δημοτικής ανάκαμψης και στις μακροπρόθεσμες κοινοτικές πρακτικές – διασφαλίζοντας ότι η ανάκαμψη με γνώμονα τη φύση θα γίνει η συνήθης πρακτική και θα μπορεί να κλιμακωθεί σε νέα πλαίσια.



6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Το Nature-Led Community Resilience Toolkit έχει δείξει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα στην ενίσχυση τόσο της ψυχοκοινωνικής ευημερίας όσο και της οικολογικής ανάκαμψης μετά από καταστροφές, αν και τα περισσότερα στοιχεία είναι ποιοτικά και βασίζονται σε πιλοτικά έργα στη Βικτώρια της Αυστραλίας. Τα σχόλια της κοινότητας δείχνουν ότι οι δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση - όπως η αποκατάσταση οικοτόπων, οι οργανωμένοι περίπατοι στη φύση και η πολιτιστική ενασχόληση με γνώσεις των ιθαγενών - βοήθησαν τους συμμετέχοντες να αισθάνονται πιο ήρεμοι, πιο συνδεδεμένοι και ενδυναμωμένοι κατά τη διάρκεια της ανάκαμψης.

Οι εκθέσεις αξιολόγησης υπογραμμίζουν ότι οι συμμετέχοντες βίωσαν **μειωμένο στρες και άγχος, βελτιωμένη κοινωνική συνοχή και ισχυρότερο αίσθημα δράσης για την ανοικοδόμηση των κοινοτήτων τους**. Τα οικολογικά οφέλη, όπως η αυξημένη βιοποικιλότητα και οι αποκατεστημένοι χώροι πρασίνου, συνέβαλαν επίσης σε ένα **αίσθημα σκοπού και συλλογικής επίτευξης**, γεγονός που ενίσχυσε την ψυχολογική ανθεκτικότητα. Ενώ τα ποσοτικά δεδομένα είναι περιορισμένα, οι πρώτες αξιολογήσεις υποδηλώνουν ότι η ενσωμάτωση παρεμβάσεων που βασίζονται στη φύση στην ανάκαμψη από καταστροφές μπορεί να συμπληρώσει τις παραδοσιακές προσεγγίσεις ψυχικής υγείας και να παρέχει μια χαμηλού κόστους, πολιτισμικά προσαρμόσιμη στρατηγική για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας.

7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Η επιτυχία του κιτ εργαλείων μπορεί να αποδοθεί στην **προσέγγιση του κοινού σχεδιασμού** που εξασφάλισε ισχυρή κοινοτική συμμετοχή, εμπλέκοντας τους τοπικούς κατοίκους, τους αυτόχθονες κατόχους γνώσεων, τους επαγγελματίες και τους περιβαλλοντικούς εμπειρογνώμονες στον σχεδιασμό και την εφαρμογή. Αυτή η συμμετοχική διαδικασία δημιούργησε εμπιστοσύνη και πολιτιστική συνάφεια, γεγονός που αύξησε τη συμμετοχή. Δεύτερον, η **ενσωμάτωση δραστηριοτήτων που βασίζονται στη φύση με ψυχοκοινωνικές αρχές** δημιούργησε ένα διπλό όφελος: την αποκατάσταση των οικοσυστημάτων, προωθώντας παράλληλα την ψυχική υγεία μέσω της σύνδεσης, της ηρεμίας και της ελπίδας. Η χρήση πρακτικών εργαλείων - όπως πρότυπα δραστηριοτήτων, οδηγό αξιολόγησης και πρωτόκολλα πολιτιστικής εμπλοκής - συνέβαλε επίσης στην ομαλή εφαρμογή. Επιπλέον, οι συνεργασίες μεταξύ κυβερνητικών φορέων, ΜΚΟ και επαγγελματιών ψυχικής υγείας παρείχαν τεχνική εμπειρογνωμοσύνη και πόρους, διασφαλίζοντας τη βιωσιμότητα.

Ωστόσο, η πρακτική αντιμετώπισε προκλήσεις. Η περιορισμένη χρηματοδότηση και οι περιορισμένοι πόροι αρχικά περιόρισαν την κλίμακα των δραστηριοτήτων, η οποία μετριάστηκε με την αξιοποίηση δικτύων εθελοντών και συνεισφορών σε είδος από τοπικούς οργανισμούς. Μια άλλη πρόκληση ήταν ο σκεπτικισμός της κοινότητας, καθώς ορισμένοι συμμετέχοντες έδωσαν προτεραιότητα στην αποκατάσταση των υποδομών έναντι της οικολογικής αποκατάστασης. Αυτό αντιμετωπίστηκε μέσω εκπαιδευτικών εκστρατειών που τόνιζαν τα οφέλη της ανάκαμψης με βάση τη φύση για την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα. Τέλος, ζητήματα υλικότεχνικής υποστήριξης, όπως ο συντονισμός διαφόρων ενδιαφερόμενων μερών και η διασφάλιση της ασφάλειας κατά τη διάρκεια



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

υπαίθριων δραστηριοτήτων, αντιμετωπίστηκαν μέσω σαφών δομών διακυβέρνησης και σχεδίων διαχείρισης κινδύνων.

8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Αυτό το κιτ εργαλείων μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλα περιβάλλοντα ή περιοχές διατηρώντας τις βασικές του αρχές – ανάκαμψη με βάση τη φύση, κοινοτικός συν-σχεδιασμός και ψυχοκοινωνική υποστήριξη – προσαρμόζοντας παράλληλα την προσέγγιση στις τοπικές πολιτισμικές, οικολογικές και καταστροφικές πραγματικότητες.

Για περιοχές που εκτίθενται σε πυρκαγιές: Οι προσαρμογές θα πρέπει να επικεντρώνονται στην αναδάσωση με χρήση ιθαγενών ειδών ανθεκτικών στη φωτιά και στην αποκατάσταση οικοτόπων για τη δημιουργία φυσικών αντιπυρικών ζωνών γύρω από τους οικισμούς. Το στοιχείο του κοινοτικού σχεδιασμού θα πρέπει να περιλαμβάνει τοπικές εθελοντικές ομάδες και παραδοσιακούς κατόχους οικολογικής γνώσης που θα σχεδιάζουν από κοινού το πρόγραμμα φύτευσης και συντήρησης για μέγιστη ανθεκτικότητα στη φωτιά.

Για περιοχές με υψηλό κίνδυνο πλημμυρών/κυμάτων καταιγίδας: Η έμφαση μετατοπίζεται σε έργα αποκατάστασης παράκτιων οικοσυστημάτων που διαχειρίζονται οι τοπικές κοινότητες (π.χ. φύτευση μαγκρόβιων ή φυκιών) που θα λειτουργούν ως φυσικά προστατευτικά μέτρα κατά της ενέργειας των καταιγίδων και της διάβρωσης.

Για περιοχές που αντιμετωπίζουν επαναλαμβανόμενη ξηρασία και ερημοποίηση: Η ανάκαμψη με βάση τη φύση μπορεί να περιλαμβάνει τη δημιουργία κοινόχρηστων μικροκήπων (π.χ., χρησιμοποιώντας τεχνικές αποδοτικής χρήσης νερού, όπως οι κήποι με κλειδαρότρυπες) για την προώθηση της τοπικής επισιτιστικής ασφάλειας και της εξοικονόμησης νερού χρησιμοποιώντας αυτοφυή, ανθεκτικά στην ξηρασία φυτά.

Για πυκνοκατοικημένες αστικές περιοχές (Οξείες Κινδύνες): Η προσαρμογή μπορεί να περιλαμβάνει τη μετατροπή υποχρησιμοποιούμενων πυκνών χώρων σε «πάρκα τσέπης» ή «αστικές οάσεις» για τον μετριασμό του φαινομένου της θερμικής νησίδας και τη βελτίωση της ποιότητας του αέρα και του νερού.

Για να διασφαλιστεί η πολιτιστική συνάφεια, η προσαρμογή θα πρέπει να περιλαμβάνει τους τοπικούς φορείς και τους κατοίκους, ενσωματώνοντας παραδοσιακές οικολογικές πρακτικές και κοινοτικές τελετουργίες στις δραστηριότητες ανάκαμψης. Σε αστικά περιβάλλοντα, όπου η πρόσβαση στην άγρια φύση είναι περιορισμένη, η προσέγγιση θα μπορούσε να στραφεί σε έργα πράσινων υποδομών - όπως κήπους σε ταράτσες, αστικά πάρκα και κοινοτικούς χώρους πρασίνου - ενώ παράλληλα θα ενσωματώνει τις αρχές των Ψυχολογικών Πρώτων Βοηθειών όπως η ασφάλεια, η ηρεμία και η συνδεσιμότητα.

Τέλος, οι συνεργασίες με τοπικές ΜΚΟ, οργανισμούς ψυχικής υγείας και περιβαλλοντικούς φορείς είναι απαραίτητες για την κινητοποίηση πόρων και τη βιωσιμότητα. Τα ψηφιακά εργαλεία, όπως οι εφαρμογές για κινητά για καθοδηγούμενες δραστηριότητες στη φύση ή οι εικονικές ομάδες υποστήριξης από ομοτίμους, μπορούν να βοηθήσουν στην κλιμάκωση του μοντέλου σε περιοχές με περιορισμένη πρόσβαση με φυσική παρουσία.



9. Ηθικές Σκέψεις

Το πρόγραμμα ακολουθεί τις αρχές φροντίδας που βασίζονται στο τραύμα, διασφαλίζοντας ότι οι δραστηριότητες δεν θα επανατραυματίσουν τους συμμετέχοντες. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή επιλογών συμμετοχής, τον σεβασμό στις πολιτισμικές πρακτικές και την παροχή στα άτομα της δυνατότητας να εξαιρεθούν ανά πάσα στιγμή. Όταν η γνώση των ιθαγενών ενσωματώθηκε στην Αυστραλία, αυστηρά ηθικά πρωτόκολλα απαιτούσαν την απόκτηση άδειας από τους κατόχους της γνώσης και την αναγνώριση των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

Οι βασικές λειτουργικές πρακτικές περιλαμβάνουν:

Εθελοντική Συμμετοχή και Επιλογή: Διασφάλιση ότι οι δραστηριότητες σχεδιάζονται με χαμηλό εμπόδιο εισόδου, παρέχοντας σαφείς επιλογές συμμετοχής και επιτρέποντας στα άτομα να επιλέξουν να συμμετάσχουν ή να αποχωρήσουν ανά πάσα στιγμή χωρίς πίεση ή κυρώσεις.

Διαπολιτισμικός διάλογος: Ενεργός επιδίωξη της κατανόησης και του σεβασμού των ποικίλων πολιτισμικών πρακτικών (συμπεριλαμβανομένων των τελετουργιών πένθους και των κανόνων των κοινοτικών συγκεντρώσεων), των πεποιθήσεων και των τοπικών ιστοριών τραύματος, ώστε να διασφαλιστεί ότι η παρέμβαση είναι πολιτισμικά ασφαλής.

Ισότητα και προσβασιμότητα: Σχεδιασμός τόσο των φυσικών δραστηριοτήτων όσο και της προσέγγισης με τρόπο που να διασφαλίζει ότι η υποστήριξη και οι πόροι κατανέμονται δίκαια και είναι προσβάσιμοι σε άτομα όλων των ικανοτήτων και υποβάθρων (π.χ., λαμβάνοντας υπόψη τα φυσικά, γλωσσικά και οικονομικά εμπόδια).

Επίσημη συμμετοχή και συγκατάθεση: Λήψη ρητής άδειας από τους κατόχους γνώσεων ή τα εκπροσωπητικά τους διοικητικά όργανα πριν από την κοινοποίηση, την προσαρμογή ή τη χρήση οποιασδήποτε γνώσης στο σχεδιασμό του προγράμματος.

Πνευματική ιδιοκτησία και κατανομή οφελών: Επίσημη αναγνώριση των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας και πολιτιστικής ιδιοκτησίας επί της γνώσης, διασφάλιση της ορθής απόδοσης και της διαπραγμάτευσης και συμφωνίας για διαφανείς ρυθμίσεις κατανομής οφελών.

Παραπομπή σε κοινοτικούς πόρους και υπηρεσίες ψυχικής υγείας: καθιέρωση μιας αυστηρής, άμεσης οδού παραπομπής για τους συμμετέχοντες που παρουσιάζουν οξεία δυσφορία ή αυξημένο κίνδυνο ψυχικής υγείας. Όλο το προσωπικό και οι συντονιστές πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι στην αναγνώριση δεικτών κρίσης και στις κατάλληλες, μη καταναγκαστικές διαδικασίες για την πραγματοποίηση εξωτερικών παραπομπών. Αυτό περιλαμβάνει τη διατήρηση μιας ενημερωμένης και εύκολα προσβάσιμης λίστας τοπικών και εθνικών πόρων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των γραμμών κρίσης που λειτουργούν 24/7 και των υπηρεσιών πρόληψης αυτοκτονιών, τη διασφάλιση ότι οι συμμετέχοντες λαμβάνουν σαφή, εμπιστευτικά στοιχεία επικοινωνίας και την κατανόηση των νομικών και ηθικών ορίων του υποστηρικτικού τους ρόλου εντός του πεδίου εφαρμογής της παρέμβασης με γνώμονα τη φύση.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Τέλος, όλες οι δραστηριότητες θα πρέπει να τηρούν αυστηρά πρωτόκολλα για την προστασία του απορρήτου και της εμπιστευτικότητας των δεδομένων, με σκοπό την προστασία των προσωπικών πληροφοριών, και να θεσπίζονται διαφανείς Μηχανισμοί Λογοδοσίας για την αντιμετώπιση των σχολίων των συμμετεχόντων, την παραπομπή σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, εάν είναι απαραίτητο, και την ταχεία επίλυση ηθικών ζητημάτων.

10. Αναφορές

Arthur Rylah Institute for Environmental Research. (2022). Nature-led community resilience toolkit: Building resilience through nature-based solutions. Department of Energy, Environment and Climate Action, State of Victoria. <https://www.ari.vic.gov.au>

Department of Energy, Environment and Climate Action. (2022). Nature-led recovery: Supporting communities and ecosystems after disasters. Victorian Government. <https://www.energy.vic.gov.au>

Lee, K, Lamont, A, van Eeden, L., Whiteford, C. and Hames, F. (2024). The Nature and community-led approach to disaster resilience: Toolkit. Published Report. Department of Energy, Environment and Climate Action, Heidelberg, Victoria.



Πηγή 4

1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Blue Light Programme – Πρόγραμμα υποστήριξης προσωπικού υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης (Ηνωμένο Βασίλειο)

2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 3 – Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες

3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το Πρόγραμμα Blue Light ξεκίνησε στην Αγγλία τον Μάρτιο του 2015 από το φιλανθρωπικό ίδρυμα ψυχικής υγείας Mind, με οικονομική υποστήριξη από το Γραφείο του Υπουργικού Συμβουλίου του Ηνωμένου Βασιλείου μέσω ενός ταμείου LIBOR ύψους 4 εκατομμυρίων λιρών. Αναπτύχθηκε ως απάντηση σε ανησυχητικά ερευνητικά ευρήματα που έδειξαν ότι **εννέα στους δέκα υπαλλήλους και εθελοντές υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης στην Αγγλία είχαν βιώσει άγχος, κακή διάθεση ή κακή ψυχική υγεία σε κάποια στιγμή της καριέρας τους**. Αυτά τα ζητήματα συνδέονταν στενά με τη φύση της εργασίας τους, η οποία περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τραυματικά περιστατικά, βαρύ φόρτο εργασίας και ακανόνιστο ωράριο. Ωστόσο, η έρευνα αποκάλυψε επίσης ότι οι πιέσεις στον φόρτο εργασίας και οι απαιτήσεις της διοίκησης ήταν ακόμη μεγαλύτερες αιτίες για κακή ψυχική υγεία από την ίδια την έκθεση σε τραύμα.

Το πρόγραμμα στόχευε προσωπικό από όλες τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης «μπλε φωτός», συμπεριλαμβανομένου του προσωπικού και των εθελοντών της αστυνομίας, της πυροσβεστικής, των ασθενοφόρων και της έρευνας και διάσωσης. Κύριος στόχος του ήταν να αντιμετωπίσει την υψηλή συχνότητα εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας σε αυτά τα επαγγέλματα, να μειώσει το στίγμα και να βελτιώσει την πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας. Η πρωτοβουλία ήταν ιδιαίτερα επείγουσα, επειδή διαπιστώθηκε ότι οι ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης είχαν διπλάσιες πιθανότητες να αποδώσουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας τους σε παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία, σε σχέση με το γενικό εργατικό δυναμικό. Επιπλέον, το στίγμα και η έλλειψη ενημέρωσης σχετικά με την διαθέσιμη υποστήριξη εμπόδισαν πολλούς να αναζητήσουν βοήθεια.

Γεωγραφικά, το πρόγραμμα εφαρμόστηκε σε όλη την Αγγλία και την Ουαλία, με ισχυρή έμφαση στην τοπική παροχή μέσω συνεργασιών με περιφερειακά παραρτήματα Mind και οργανισμούς παροχής υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης. Δομήθηκε γύρω από πέντε βασικούς άξονες: την αντιμετώπιση του στιγματισμού και των διακρίσεων, την ενσωμάτωση της ευημερίας στον χώρο εργασίας, την αύξηση της ανθεκτικότητας, την παροχή στοχευμένων συμβουλών και υποστήριξης και τη βελτίωση των οδών πρόσβασης σε υπηρεσίες. **Αυτοί οι άξονες περιελάμβαναν δραστηριότητες όπως εκστρατείες κατά του στιγματισμού, εκπαίδευση για την ανθεκτικότητα, δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους και τη δημιουργία μιας ειδικής Γραμμής Πληροφοριών Blue Light για εμπιστευτικές συμβουλές.**



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Οι κύριοι στόχοι του Προγράμματος Blue Light ήταν η βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας του προσωπικού και των εθελοντών των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης στην Αγγλία και την Ουαλία, αντιμετωπίζοντας τα συστημικά και πολιτισμικά εμπόδια στην υποστήριξη. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα στόχευε στα εξής:

- **Αντιμέτωπιση του στιγματισμού και των διακρίσεων** : Πολλοί εργαζόμενοι στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ανέφεραν ότι τα ζητήματα ψυχικής υγείας δεν συζητούνταν ανοιχτά εντός των οργανισμών τους. Το πρόγραμμα επιδίωξε να ομαλοποιήσει τις συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και να μειώσει το στιγματισμό μέσω στοχευμένων **εκστρατειών κατά του στιγματισμού, δημόσιων δεσμεύσεων από τους εργοδότες και της δημιουργίας Blue Light Champions για την προώθηση της ευαισθητοποίησης στον χώρο εργασίας** .
- **Προώθηση της ευημερίας στον χώρο εργασίας** : Το πρόγραμμα στόχευε στην ενσωμάτωση της υποστήριξης ψυχικής υγείας στην οργανωσιακή κουλτούρα **παρέχοντας εκπαίδευση σε διευθυντές και ηγέτες, αναπτύσσοντας διαδικτυακά σεμινάρια και προωθώντας πολιτικές που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία του προσωπικού** .
- **Αύξηση της ανθεκτικότητας**: Αναγνωρίζοντας την υψηλή στρεσογόνο φύση των ρόλων στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, το πρόγραμμα εισήγαγε **πρωτοβουλίες οικοδόμησης ανθεκτικότητας** , συμπεριλαμβανομένου ενός εξατομικευμένου εξαήμερου μαθήματος ανθεκτικότητας και πόρων που θα βοηθήσουν το προσωπικό να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές απαιτήσεις της εργασίας του.
- **Παροχή στοχευμένων συμβουλών και υποστήριξης**: Για να διασφαλιστεί η εύκολη πρόσβαση σε βοήθεια, το πρόγραμμα δημιούργησε την **Γραμμή Πληροφοριών Blue Light** , διένειμε πόρους ψυχικής υγείας και δημιούργησε πλαίσια παραπομπής για όσους χρειάζονται πιο εντατική φροντίδα.
- **Βελτίωση των οδών πρόσβασης σε υπηρεσίες και υποστήριξη** : Το πρόγραμμα εκπαίδευσε υποστηρικτές από ομοτίμους και ανέπτυξε τοπικά δίκτυα ψυχικής υγείας για την ενίσχυση του συντονισμού μεταξύ των εργοδοτών υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης και των παρόχων ψυχικής υγείας.

5. Περιγραφή της Πρακτικής

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με μια ολοκληρωμένη ερευνητική φάση υπό την ηγεσία της Mind, η οποία διεξήγαγε έρευνα σε χιλιάδες μέλη του προσωπικού των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης και εθελοντές σε όλη την Αγγλία και την Ουαλία. Αυτή η έρευνα προσδιόρισε την κλίμακα των προκλήσεων ψυχικής υγείας, το στίγμα και τα εμπόδια στην υποστήριξη εντός του τομέα. Τα ευρήματα διαμόρφωσαν τον σχεδιασμό και τις προτεραιότητες του προγράμματος.

Η πρωτοβουλία χρηματοδοτήθηκε μέσω ενός κονδυλίου LIBOR ύψους 4 εκατομμυρίων λιρών που παρείχε το Γραφείο του Υπουργικού Συμβουλίου του Ηνωμένου Βασιλείου. Η Mind συνεργάστηκε με οργανισμούς παροχής υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης, τοπικά παραρτήματα της Mind και επαγγελματίες ψυχικής υγείας για να διασφαλίσει την εθνική εμβέλεια και την τοπική παροχή υπηρεσιών.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Για την αντιμετώπιση του στιγματισμού, το πρόγραμμα ξεκίνησε δημόσιες εκστρατείες και εσωτερικές δράσεις ευαισθητοποίησης εντός των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης. Αυτές περιελάμβαναν:

- Πρωταθλητές του Μπλε Φωτός: Εθελοντές από τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης εκπαιδευμένοι για την προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία και την υποστήριξη ομοτίμων.
- Δεσμεύσεις Εργοδότη: Οι οργανισμοί υπέγραψαν δεσμεύσεις για τη βελτίωση της κουλτούρας ψυχικής υγείας.
- Εργαλεία επικοινωνίας: Αφίσες, βίντεο και καμπάνιες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την ομαλοποίηση των συζητήσεων για την ψυχική υγεία.

Το πρόγραμμα παρείχε εξειδικευμένη εκπαίδευση για:

- Διευθυντές: Για να τους βοηθήσουμε να αναγνωρίζουν σημάδια κακής ψυχικής υγείας, να αντιδρούν κατάλληλα και να εφαρμόζουν ψυχολογικές τεχνικές πρώτων βοηθειών.
- Προσωπικό και εθελοντές: Μέσω διαδικτυακών σεμιναρίων, εργαστηρίων και μαθημάτων ανάπτυξης ανθεκτικότητας (συμπεριλαμβανομένου ενός εξαεβδομαδιαίου προγράμματος ανθεκτικότητας).
- Δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους: Εκπαίδευση προσωπικού για την παροχή άτυπης υποστήριξης, ψυχολογικών τεχνικών πρώτων βοηθειών και πόρων καθοδήγησης.

6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Το Πρόγραμμα Blue Light πέτυχε σημαντικά αποτελέσματα στη βελτίωση της ευαισθητοποίησης και της υποστήριξης σε θέματα ψυχικής υγείας μεταξύ του προσωπικού και των εθελοντών των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης στο Ηνωμένο Βασίλειο. Σύμφωνα με την αξιολόγηση του Mind, το πρόγραμμα διεξήχθη σε δύο φάσεις: η πρώτη από το 2015 έως το 2019 και η δεύτερη από το 2020 έως το 2023, ως απάντηση στην πανδημία COVID-19.

Μέχρι το τέλος του προγράμματος, το 93% των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης του Ηνωμένου Βασιλείου είχαν υπογράψει τη Δέσμευση για την Ψυχική Υγεία στην Εργασία, σηματοδοτώντας μια ισχυρή πολιτισμική μετατόπιση προς την ιεράρχηση της ψυχικής υγείας. Επίσης, σχεδόν 10.000 διευθυντές γραμμής και συνάδελφοι υποστηρικτές εκπαιδεύτηκαν ώστε να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας εντός των ομάδων τους. Χιλιάδες υπάλληλοι έγιναν επίσης Πρωταθλητές του Μπλε Φωτός, προωθώντας την ευαισθητοποίηση και μειώνοντας το στίγμα στους χώρους εργασίας τους.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε το Blue Light Together, έναν ειδικό διαδικτυακό κόμβο για πόρους ψυχικής υγείας, ο οποίος έλαβε πάνω από 50.000 επισκέψεις. Αυτή η πλατφόρμα παρείχε εξατομικευμένες συμβουλές, εργαλεία αυτοβοήθειας και οδηγίες για περαιτέρω υποστήριξη.

Έρευνα που διεξήχθη κατά τη διάρκεια της πανδημίας αποκάλυψε ότι το 69% των ατόμων που ανταποκρίνονταν σε έκτακτες ανάγκες ανέφεραν επιδείνωση της ψυχικής τους υγείας, υπογραμμίζοντας τη συνεχιζόμενη ανάγκη για τέτοιες πρωτοβουλίες. Ωστόσο, το 35% θεώρησε ότι οι οργανισμοί τους είχαν δώσει



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

προτεραιότητα στην ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, γεγονός που υποδηλώνει πρόοδο στις οργανωσιακές συμπεριφορές.

Οι μαρτυρίες των συμμετεχόντων έδειξαν ότι το πρόγραμμα ενθάρρυνε πιο ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με το άγχος και την ψυχική υγεία, βοηθώντας τα άτομα να αισθάνονται υποστήριξη και λιγότερη απομόνωση.

7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Η επιτυχία του Προγράμματος Blue Light οφείλεται σε διάφορους αλληλένδετους παράγοντες που αντιμετώπισαν τόσο τα πολιτισμικά όσο και τα διαρθρωτικά εμπόδια στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συνέβαλαν ήταν ο σχεδιασμός του που βασίζεται σε στοιχεία. Το πρόγραμμα ξεκίνησε μετά από έρευνα που αποκάλυψε ότι σχεδόν εννέα στους δέκα εργαζόμενους σε υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης είχαν βιώσει άγχος ή κακή ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους και ότι το στίγμα και η έλλειψη υποστήριξης αποτελούσαν σημαντικά εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας. Αυτή η προσέγγιση που βασίζεται σε δεδομένα διασφάλισε ότι οι παρεμβάσεις ήταν σχετικές και στοχευμένες στις πραγματικές ανάγκες του εργατικού δυναμικού.

Ένας άλλος βασικός παράγοντας ήταν η ολοκληρωμένη φύση του προγράμματος. Αντί να επικεντρώνεται σε μία μόνο λύση, συνδύαζε πολλαπλές στρατηγικές: εκστρατείες κατά του στιγματισμού, εκπαίδευση για την ανθεκτικότητα, πολιτικές ευημερίας στον χώρο εργασίας, δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους και υπηρεσίες άμεσης συμβουλευτικής, όπως η Γραμμή Πληροφόρησης Blue Light. Αυτή η ολιστική προσέγγιση επέτρεψε στο πρόγραμμα να αντιμετωπίσει τόσο τις άμεσες ανάγκες ψυχικής υγείας όσο και τη μακροπρόθεσμη πολιτισμική αλλαγή. Η εισαγωγή των Blue Light Champions – μελών του προσωπικού που έχουν εκπαιδευτεί για την προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία – ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματική στην ομαλοποίηση των συζητήσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και στη δημιουργία συστημάτων υποστήριξης με επικεφαλής ομοτίμους εντός των ομάδων.

Οι συνεργασίες έπαιξαν επίσης καθοριστικό ρόλο. Το Mind συνεργάστηκε στενά με τα τοπικά παραρτήματα του Mind, οργανισμούς υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης και επαγγελματίες ψυχικής υγείας, διασφαλίζοντας ότι το πρόγραμμα είχε εθνική εμβέλεια διατηρώντας παράλληλα την τοπική σημασία. Αυτό το συνεργατικό μοντέλο δημιούργησε εμπιστοσύνη μεταξύ του προσωπικού των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης και αύξησε τη συμμετοχή στους πόρους του προγράμματος.

Ωστόσο, το πρόγραμμα αντιμετώπισε αρκετές προκλήσεις. Το στίγμα και η πολιτισμική αντίσταση παρέμειναν σημαντικά εμπόδια, ειδικά σε ιεραρχικούς οργανισμούς όπου η παραδοχή της ευαλωτότητας συχνά θεωρούνταν αδυναμία. Για να ξεπεραστεί αυτό, το πρόγραμμα εφάρμοσε ορατές δεσμεύσεις ηγεσίας, εκστρατείες ευαισθητοποίησης και εκπαίδευση των διευθυντών για την καλλιέργεια ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Μια άλλη πρόκληση ήταν η χαμηλή επίγνωση των διαθέσιμων πόρων στα αρχικά στάδια. Αυτό αντιμετωπίστηκε με την επέκταση των προσπαθειών επικοινωνίας, την έναρξη της Γραμμής Πληροφοριών Blue Light και τη δημιουργία ενός διαδικτυακού κόμβου για πόρους ψυχικής υγείας, γεγονός που βελτίωσε σημαντικά την προσβασιμότητα.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Η χρηματοδότηση και η βιωσιμότητα ήταν επίσης ανησυχίες, δεδομένης της κλίμακας του προγράμματος και της ανάγκης παροχής δωρεάν, υψηλής ποιότητας υπηρεσιών. Αυτές οι επιπτώσεις μετριάστηκαν μέσω κυβερνητικής χρηματοδότησης από το ταμείο LIBOR και στρατηγικών συνεργασιών που μοιράζονταν το κόστος και τις ευθύνες. Τέλος, η προώθηση των πολιτικών για την ψυχική υγεία στις οργανωτικές δομές απαιτούσε ισχυρή ηγετική συμμετοχή, η οποία επιτεύχθηκε μέσω στοχευμένης συμμετοχής και δημόσιων δεσμεύσεων από τους εργοδότες των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης.

8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Το Πρόγραμμα Blue Light προσφέρει ένα ευέλικτο μοντέλο που μπορεί να προσαρμοστεί σε άλλα περιβάλλοντα ή περιοχές, διατηρώντας τις βασικές του αρχές, προσαρμόζοντας παράλληλα την προσέγγιση στις τοπικές ανάγκες. Στον πυρήνα του, το πρόγραμμα επικεντρώνεται στη μείωση του στιγματισμού, στη βελτίωση της πρόσβασης σε υποστήριξη ψυχικής υγείας και στην ενσωμάτωση της ευημερίας στην οργανωσιακή κουλτούρα. Αυτές οι αρχές είναι καθολικά σχετικές και μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιοδήποτε επάγγελμα υψηλού στρες ή σύστημα αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης.

Για την προσαρμογή του προγράμματος αλλού, το πρώτο βήμα θα ήταν η διεξαγωγή αξιολόγησης των τοπικών αναγκών για την κατανόηση των συγκεκριμένων παραγόντων άγχους, των πολιτισμικών στάσεων απέναντι στην ψυχική υγεία και των υφιστάμενων κενών υποστήριξης. Για παράδειγμα, σε χώρες όπου οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης είναι αποκεντρωμένες ή βασίζονται σε εθελοντές, το πρόγραμμα θα μπορούσε να συνεργαστεί με τοπικές ΜΚΟ ή κοινοτικές οργανώσεις για την παροχή εκπαίδευσης και πόρων.

Η πολυεπίπεδη προσέγγιση του Προγράμματος Blue Light –που συνδυάζει εκστρατείες ευαισθητοποίησης, εκπαίδευση στην ανθεκτικότητα, δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους και υπηρεσίες άμεσης συμβουλευτικής– μπορεί να αναπαραχθεί και σε άλλους τομείς, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η ανθρωπιστική βοήθεια ή η αντιμετώπιση καταστροφών. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια κρίσεων υγείας, όπως πανδημίες, ένα παρόμοιο μοντέλο θα μπορούσε να υποστηρίξει γιατρούς, νοσηλευτές και παραϊατρικό προσωπικό που αντιμετωπίζουν συγκρίσιμες πιέσεις με τους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης.

Η τεχνολογία μπορεί να διαδραματίσει βασικό ρόλο στην προσαρμογή. Σε περιοχές με περιορισμένες φυσικές υποδομές, οι διαδικτυακές πλατφόρμες και οι γραμμές βοήθειας μπορούν να παρέχουν εμπιστευτική υποστήριξη και εκπαίδευση. Όπου η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι περιορισμένη, οι κινητές μονάδες συμβουλευτικής ή οι συνεργασίες με τοπικές κλινικές θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως εναλλακτικές λύσεις. Επιπλέον, συστήματα υποστήριξης από ομοτίμους και «πρωταθλητές ψυχικής υγείας» μπορούν να εισαχθούν σε οποιοδήποτε οργανωτικό περιβάλλον για την ομαλοποίηση των συζητήσεων σχετικά με την ψυχική υγεία και τη μείωση του στιγματισμού.

9. Ηθικές Σκέψεις

Το Πρόγραμμα Blue Light ενσωμάτωσε αρκετές ηθικές παραμέτρους για να διασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονταν ασφαλείς και υποστηριγμένοι κατά



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

την επικοινωνία τους με υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Μία από τις πιο κρίσιμες πτυχές ήταν η εμπιστευτικότητα. Όλες οι υπηρεσίες που παρέχονταν μέσω του προγράμματος, συμπεριλαμβανομένης της Γραμμής Πληροφοριών Blue Light και των συνεδριών συμβουλευτικής, είχαν σχεδιαστεί ώστε να είναι απολύτως εμπιστευτικές. Αυτό σήμαινε ότι καμία πληροφορία δεν κοινοποιούνταν σε εργοδότες ή συναδέλφους χωρίς τη ρητή συγκατάθεση του ατόμου. Αυτή η δέσμευση για την προστασία της ιδιωτικής ζωής ήταν απαραίτητη για τη μείωση του στιγματισμού και την ενθάρρυνση του προσωπικού των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης να αναζητήσει βοήθεια χωρίς φόβο επαγγελματικών επιπτώσεων.

Πριν από την πρόσβαση σε οποιεσδήποτε υπηρεσίες υποστήριξης, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σαφώς για τη φύση της υπηρεσίας, τι περιλάμβανε και τα δικαιώματά τους όσον αφορά την προστασία των δεδομένων και το απόρρητο. Επίσης, ενημερώθηκαν για τα όρια της εμπιστευτικότητας, όπως καταστάσεις που ενέχουν άμεσο κίνδυνο βλάβης των ίδιων ή άλλων, σύμφωνα με τα επαγγελματικά και νομικά πρότυπα. Αυτή η διαφάνεια διασφάλισε ότι τα άτομα μπορούσαν να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη συμμετοχή τους.

Το πρόγραμμα έδωσε επίσης έμφαση στην απαγόρευση των διακρίσεων και στην πολιτισμική ευαισθησία, διασφαλίζοντας ότι όλο το προσωπικό και οι εθελοντές των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης – ανεξαρτήτως ρόλου, βαθμού ή υποβάθρου – είχαν ισότιμη πρόσβαση στην υποστήριξη. Η εκπαίδευση για τους διευθυντές και τους συνομηλικούς υποστηρικτές περιελάμβανε καθοδήγηση σχετικά με τον σεβασμό της διαφορετικότητας και τη διατήρηση ηθικών ορίων κατά την προσφορά βοήθειας ψυχικής υγείας.

10. Αναφορές

Mind. (2015). Blue Light Programme: Supporting the mental health of emergency services staff and volunteers. Mind. Retrieved from <https://www.mind.org.uk/>

Mind. (2020). Blue Light Programme evaluation report. Mind. Retrieved from <https://www.mind.org.uk/>

Mind. (2023). Blue Light Together: Mental health support for emergency responders. Mind. Retrieved from <https://www.bluelighttogether.org.uk/>



Πηγή 5

1. Τίτλος της βέλτιστης πρακτικής

Μοντέλο Πρώτων Βοηθειών Ψυχολογικής Υποστήριξης για Προσωπικό Δημόσιας Υγείας χωρίς Εκπαίδευση στην Ψυχική Υγεία: Johns Hopkins RAPID-PFA (ΗΠΑ)

2. Σχετική Εκπαιδευτική Ενότητα

Ενότητα 3 - Πρώτες Βοήθειες Ψυχολογίας.

3. Πλαίσιο και Ιστορικό

Το μοντέλο RAPID-PFA (Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες), που αναπτύχθηκε από το Κέντρο Ετοιμότητας Δημόσιας Υγείας Johns Hopkins, είναι μια δομημένη, τεκμηριωμένη προσέγγιση που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει άμεση ψυχολογική υποστήριξη σε άτομα που έχουν πληγεί από καταστροφές και κρίσιμα περιστατικά. Αναπτύχθηκε για την προώθηση της συναισθηματικής σταθεροποίησης, της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικής αντιμετώπισης και εφαρμόζεται ευρέως σε περιβάλλοντα όπως φυσικές καταστροφές, ένοπλες συγκρούσεις και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης δημόσιας υγείας. **Σχεδιάστηκε για να είναι προσβάσιμο σε μη επαγγελματίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων δημόσιας υγείας, των εθελοντών και των ομάδων πρώτης ανταπόκρισης.**

Το μοντέλο RAPID-PFA ξεχωρίζει μεταξύ των προσεγγίσεων πρώτων βοηθειών ψυχολογίας λόγω του δομημένου, τεκμηριωμένου πλαισίου του και της έμφασης που δίνει στη λειτουργικότητα, την διαλογή και τον μελλοντικό προσανατολισμό. **Σχεδιάστηκε για να αντιμετωπίσει την αύξηση της ψυχολογικής δυσφορίας μετά από καταστροφές, ειδικά σε περιβάλλοντα όπου οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι σπάνιοι.** Σε αντίθεση με τα παραδοσιακά μοντέλα πρώτων βοηθειών ψυχολογίας που συχνά επικεντρώνονται σε μεγάλο βαθμό στη συναισθηματική υποστήριξη και σταθεροποίηση, το RAPID-PFA εισάγει μια συστηματική διαδικασία πέντε βημάτων - Σχέση, Αξιολόγηση, Ιεράρχηση Προτεραιοτήτων, Παρέμβαση και Διάθεση - που καθοδηγεί τους μη εξειδικευμένους ανταποκριτές μέσω μιας σαφούς και αναπαραγωγίμης μεθόδου παρέμβασης σε κρίσεις.

Ένα από τα πιο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του RAPID-PFA είναι η **προσέγγισή του που βασίζεται στην ταξινόμηση**. Το μοντέλο δίνει έμφαση στην ανάγκη αξιολόγησης και ιεράρχησης των ατόμων με βάση τη λειτουργική τους ικανότητα και το επίπεδο δυσφορίας. Αυτό επιτρέπει στους ανταποκριτές να κατανέμουν αποτελεσματικά τους περιορισμένους πόρους και να διασφαλίζουν ότι όσοι έχουν τη μεγαλύτερη ανάγκη λαμβάνουν έγκαιρη υποστήριξη. Τα παραδοσιακά μοντέλα PFA μπορεί να προσφέρουν γενική υποστήριξη σε όλα τα επηρεαζόμενα άτομα, αλλά το RAPID-PFA ενσωματώνει μια κλινική λογική ιεράρχησης, καθιστώντας το ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μεγάλης κλίμακας.

Μια άλλη μοναδική πτυχή είναι η εστίασή του στην **αποκατάσταση της λειτουργικής ικανότητας**. Αντί να στοχεύει σε θεραπευτική επίλυση, το RAPID-PFA επιδιώκει να βοηθήσει τα άτομα να ανακτήσουν την ικανότητά τους να



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

εκτελούν βασικές εργασίες και να λαμβάνουν αποφάσεις. Το μοντέλο ενσωματώνει επίσης τεχνικές αναστοχαστικής ακρόασης και καθοδηγούμενης αφήγησης κατά τη φάση αξιολόγησης, επιτρέποντας στους επιζώντες να εκφράσουν τις εμπειρίες τους σε ένα μη κλινικό, υποστηρικτικό περιβάλλον. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με περισσότερες διαγνωστικές ή θεραπευτικές προσεγγίσεις που υπάρχουν σε άλλα μοντέλα, οι οποίες μπορεί να μην είναι κατάλληλες για μη εξειδικευμένους ανταποκριτές.

Επιπλέον, το RAPID-PFA δίνει μεγάλη έμφαση στην **παρακολούθηση και την αντιμετώπιση**. Αναγνωρίζει ότι οι πρώτες βοήθειες ψυχολογίας δεν είναι μια εφάπαξ αλληλεπίδραση, αλλά μια διαδικασία που μπορεί να απαιτεί πολλαπλές επαφές και παραπομπές. Η φάση της αντιμετώπισης διασφαλίζει ότι οι επιζώντες συνδέονται με κατάλληλους μακροπρόθεσμους πόρους, είτε μέσω οικογένειας, κοινοτικών υπηρεσιών είτε επαγγελματικής φροντίδας.

4. Στόχοι της Πρακτικής Άσκησης

Το μοντέλο RAPID-PFA αναπτύχθηκε ως μια πρακτική και κλιμακούμενη λύση στις ψυχολογικές προκλήσεις που προκύπτουν κατά τη διάρκεια και μετά από καταστροφές. Ο **κύριος στόχος του είναι να παρέχει άμεση συναισθηματική υποστήριξη σε άτομα που έχουν πληγεί από τραυματικά γεγονότα, βοηθώντας τα να σταθεροποιηθούν ψυχολογικά, να ανακτήσουν την αίσθηση ελέγχου και να ξεκινήσουν τη διαδικασία ανάρρωσης**.

Μερικοί συγκεκριμένοι στόχοι του μοντέλου είναι:

- Για την προώθηση της συναισθηματικής **σταθεροποίησης**.
- Για την ενίσχυση της **ανθεκτικότητας**, την ομαλοποίηση των αντιδράσεων στο στρες και τις **προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης** (π.χ., πρακτικά εργαλεία και τεχνικές που ενδυναμώνουν τα άτομα να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις).
- **δίκτυα** υποστήριξής τους.
- Για να καταστεί δυνατή η **ταχεία διαλογή** και η ιεράρχηση των αναγκών και των πόρων.

5. Περιγραφή της Πρακτικής

Το μοντέλο έχει σχεδιαστεί για να εφαρμόζεται γρήγορα και αποτελεσματικά, ακόμη και σε χαοτικά ή περιορισμένα από πόρους περιβάλλοντα, γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερα πολύτιμο σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μεγάλης κλίμακας. Μπορεί να παρέχεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες ή εθελοντές, συμπεριλαμβανομένων εργαζομένων δημόσιας υγείας, ομάδων πρώτης ανταπόκρισης και μελών της κοινότητας. Αυτή η ευελιξία το καθιστά ζωτικό εργαλείο για την αντιμετώπιση της έλλειψης επαγγελματιών ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια κρίσεων και για τη διασφάλιση ότι η ψυχολογική υποστήριξη φτάνει σε όσους τη χρειάζονται περισσότερο.

Το μοντέλο RAPID-PFA αποτελείται από πέντε διαδοχικά στάδια:

1. Κτίριο Rapport



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

Ο ανταποκριτής θα πρέπει πρώτα να εδραιώσει την εμπιστοσύνη και την ψυχολογική ασφάλεια μέσω ενσυναισθητικής επικοινωνίας. Αυτό σημαίνει να συστηθεί, να εξηγήσει τον ρόλο του και να δημιουργήσει ένα ήρεμο, υποστηρικτικό περιβάλλον.

2. Εκτίμηση

Στη συνέχεια, θα πρέπει να αξιολογήσει τις άμεσες ανάγκες του ατόμου, τη συναισθηματική κατάσταση και τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου. Αυτό περιλαμβάνει την παρατήρηση της συμπεριφοράς και την υποβολή ερωτήσεων ανοιχτού τύπου για τον εντοπισμό των επιπέδων δυσφορίας.

3. Προτεραιότητα

Ο ανταποκριτής θα πρέπει να καθορίσει ποιος χρειάζεται επείγουσα φροντίδα με βάση τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων, την ευαλωτότητα (π.χ. παιδιά, ηλικιωμένοι) και την έκθεση σε τραύμα.

4. Παρέμβαση

Θα πρέπει να παρέχει πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη. Να ομαλοποιεί τις αντιδράσεις στο στρες, να διδάσκει στρατηγικές αντιμετώπισης και να συνδέει τα άτομα με πόρους και συστήματα κοινωνικής υποστήριξης.

5. Διάθεση

Τέλος, ο ανταποκριτής θα πρέπει να διασφαλίζει τη συνέχεια της φροντίδας παραπέμποντας τα άτομα σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας όταν είναι απαραίτητο, προσφέροντας πληροφορίες παρακολούθησης και επιβεβαιώνοντας την παρουσία ενός δικτύου υποστήριξης.

Ορισμένες βασικές αρχές καθοδηγούν αυτήν την παρέμβαση, όπως ο σεβασμός της αυτονομίας, η αποφυγή της επιβολής αποκάλυψης, η εστίαση στις άμεσες ανάγκες και η σταθεροποίηση αντί για τη βαθιά ψυχολογική επεξεργασία, και η ευαισθησία απέναντι σε ποικίλα πολιτισμικά και περιστασιακά πλαίσια.

Η επίσημη εκπαίδευση παρέχεται ως εργαστήριο διάρκειας 1 ημέρας (6 ωρών), περιλαμβάνει διαλέξεις, παρουσιάσεις PowerPoint και ασκήσεις ρόλων (π.χ., τριάδες αναστοχαστικής ακρόασης). Οι συμμετέχοντες εξασκούνται σε κάθε βήμα του RAPID σε μικρές ομάδες για να χτίσουν αυτοπεποίθηση και ικανότητα.

6. Αποτελέσματα και αντίκτυπος

Το μοντέλο RAPID-PFA έχει υποβληθεί σε εκτενή αξιολόγηση για να διαπιστωθεί η αποτελεσματικότητά του στην εκπαίδευση επαγγελματιών που δεν ασχολούνται με την ψυχική υγεία, ώστε να παρέχουν πρώτες βοήθειες ψυχολογίας σε καταστάσεις καταστροφών. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν σταθερά θετικά αποτελέσματα σε διάφορους βασικούς τομείς:

- Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στην κατανόηση των αρχών και τεχνικών πρώτων βοηθειών ψυχολογίας μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης RAPID-PFA. Η εκπαίδευση μετέδωσε αποτελεσματικά τις βασικές γνώσεις που απαιτούνται για την εφαρμογή των PFA σε πραγματικές καταστάσεις κρίσης.



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

- Οι εκπαιδευόμενοι ανέφεραν αυξημένη αυτοπεποίθηση στην ικανότητά τους να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη. Υπήρξε αξιοσημείωτη βελτίωση στην αυτοαντίληψη ανθεκτικότητας, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες ένιωθαν πιο ικανοί να διαχειρίζονται το δικό τους άγχος, ενώ παράλληλα βοηθούσαν τους άλλους.
- Τα εργαλεία αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκαν στις μελέτες επέδειξαν υψηλή εσωτερική συνέπεια, με τους συντελεστές Cronbach alpha να κυμαίνονται από 0,87 έως 0,90, υποδεικνύοντας αξιόπιστη μέτρηση της γνώσης, της αυτοαποτελεσματικότητας και της ανθεκτικότητας.
- Σε μια τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή μεταξύ φοιτητών νοσηλευτικής στην Τυνησία, οι βελτιώσεις στις αντιληπτές ικανότητες, την ετοιμότητα για καταστροφές και την ικανότητα παροχής βοήθειας διατηρήθηκαν με την πάροδο του χρόνου – μετρήθηκαν 1 και 3 μήνες μετά την εκπαίδευση. Το μέγεθος του αποτελέσματος ήταν σημαντικό (Cohen's $d = 0,8$), υποδεικνύοντας μια ισχυρή και διαρκή εκπαιδευτική παρέμβαση.
- Πάνω από 1.500 συμμετέχοντες παρακολούθησαν την εκπαίδευση RAPID-PFA σε μορφή ημερήσιου εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η εκπαίδευση βελτίωσε την ετοιμότητά τους να ανταποκρίνονται σε κρίσεις του πραγματικού κόσμου και βελτίωσε την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν την ψυχολογική δυσφορία στους άλλους.

Το μοντέλο αποδείχθηκε επεκτάσιμο, οικονομικά αποδοτικό και προσβάσιμο σε ένα ευρύ φάσμα προσωπικού δημόσιας υγείας και αρμοδίων για την αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης στην κοινότητα.

7. Διδάγματα που αντλήθηκαν και παράγοντες επιτυχίας

Το RAPID-PFA σχεδιάστηκε ώστε να μην είναι παρεμβατικό και να προσαρμόζεται πολιτισμικά, επιτρέποντάς του να χρησιμοποιείται σε ποικίλους πληθυσμούς και περιβάλλοντα. Η μορφή εκπαίδευσης –που παραδόθηκε σε ένα **6ωρο εργαστήριο**– κρίθηκε **επεκτάσιμη, προσβάσιμη και αποτελεσματική** για ένα ευρύ φάσμα προσωπικού δημόσιας υγείας, ομάδων πρώτων βοηθειών και εθελοντών της κοινότητας.

Η επιτυχία του μοντέλου RAPID-PFA στην αντιμετώπιση καταστροφών αποδίδεται επίσης στον δομημένο και βασισμένο στις ικανότητες σχεδιασμό του, ο οποίος το καθιστά προσβάσιμο σε μη επαγγελματίες ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων δημόσιας υγείας, των εθελοντών και των ομάδων πρώτης ανταπόκρισης. Το πλαίσιο πέντε βημάτων του μοντέλου - Σχέση, Αξιολόγηση, Ιεράρχηση Προτεραιοτήτων, Παρέμβαση και Διάθεση - παρέχει μια σαφή και αναπαραγώγιμη διαδικασία που θα μπορούσε να διδαχθεί σε ένα μονοήμερο εργαστήριο.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που συνέβαλε στην επιτυχία του ήταν το πρόγραμμα σπουδών που βασιζόταν σε στοιχεία, το οποίο επικυρώθηκε μέσω μελετών περιεχομένου στις οποίες συμμετείχαν πάνω από 1.500 συμμετέχοντες. Αυτές οι μελέτες έδειξαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στις γνώσεις των συμμετεχόντων, στην αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα και στην εμπιστοσύνη στην ανθεκτικότητά τους. Η εσωτερική συνέπεια των εργαλείων αξιολόγησης



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

ήταν υψηλή, με τους συντελεστές Cronbach alpha να κυμαίνονται από 0,87 έως 0,90, υποδεικνύοντας αξιόπιστη μέτρηση των αποτελεσμάτων της εκπαίδευσης.

επωφελείται επίσης από την ευελιξία και την πολιτισμική του προσαρμοστικότητα. Σχεδιάστηκε για να εφαρμόζεται σε ποικίλα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων των υποεξυπηρετούμενων περιοχών και των περιοχών με περιορισμένη πρόσβαση, όπου οι παραδοσιακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας δεν ήταν διαθέσιμες. Εκπαιδύοντας τους τοπικούς ανταποκριτές με πολιτισμικές γνώσεις και αξιοπιστία, το μοντέλο βοήθησε στη γεφύρωση των κενών στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια κρίσεων.

Όσον αφορά τις προκλήσεις, ένα σημαντικό εμπόδιο που αναφέρθηκε ήταν η έλλειψη εκπαιδευμένων επαγγελματιών ψυχικής υγείας, ειδικά σε αγροτικές ή πληγείσες από καταστροφές περιοχές. Αυτό αντιμετωπίστηκε με την ενδυνάμωση των μη ειδικών μέσω στοχευμένης εκπαίδευσης, διευρύνοντας έτσι την ικανότητα των κοινοτήτων να παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Μια άλλη πρόκληση ήταν η έλλειψη τυποποιημένων πρωτοκόλλων εφαρμογής σε διαφορετικά μοντέλα PFA. Το μοντέλο RAPID-PFA ξεπέρασε αυτό το πρόβλημα ενσωματώνοντας κατευθυντήριες γραμμές συναίνεσης και δομική μοντελοποίηση για τη βελτίωση της υποδομής των συστατικών του. Αυτό διασφάλισε τη συνέπεια στην εκπαίδευση και την παροχή, ακόμη και όταν κλιμακώθηκε σε διάφορους πληθυσμούς και περιβάλλοντα.

Επιπλέον, ορισμένοι πάροχοι ανέφεραν δυσκολίες στην εφαρμογή του μοντέλου σε καταστάσεις κρίσης σε πραγματικό χρόνο λόγω συναισθηματικής υπερφόρτωσης ή υλικοτεχνικών περιορισμών. Για να μετριαστεί αυτό, η εκπαίδευση περιελάμβανε ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων και πρακτική στοχαστικής ακρόασης, οι οποίες βοήθησαν τους συμμετέχοντες να εσωτερικεύσουν τις τεχνικές και να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά (Wang et al., 2024).

8. Μεταβιβασιμότητα και Προσαρμοστικότητα

Έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε μια σειρά από σενάρια καταστροφών, συμπεριλαμβανομένων φυσικών καταστροφών, ένοπλων συγκρούσεων και καταστάσεων έκτακτης ανάγκης δημόσιας υγείας. Ο μη παρεμβατικός και πολιτισμικά ευαίσθητος σχεδιασμός του επιτρέπει την προσαρμογή του σε συγκεκριμένα περιφερειακά και πολιτισμικά πλαίσια. Σε περιοχές με περιορισμένους πόρους, το μοντέλο έχει εφαρμοστεί από εργαζόμενους στον τομέα της υγείας της κοινότητας και τοπικούς εθελοντές, αποδεικνύοντας την επεκτασιμότητά του και τη συνάφειά του σε περιβάλλοντα με χαμηλούς πόρους.

9. Ηθικές Σκέψεις

Το μοντέλο RAPID-PFA ενσωματώνει αρκετές ηθικές παραμέτρους για να διασφαλίσει ότι η ψυχολογική υποστήριξη παρέχεται με υπευθυνότητα και σεβασμό, ακόμη και σε περιβάλλοντα καταστροφών υψηλού στρες. Μία από τις πιο σημαντικές αρχές είναι ο σεβασμός της αυτονομίας, ο οποίος υλοποιείται μέσω της προφορικής λήψης ενημερωμένης συναίνεσης πριν από την εμπλοκή σε οποιαδήποτε παρέμβαση. Παρόλο που το μοντέλο έχει σχεδιαστεί για ταχεία εφαρμογή, οι πάροχοι εκπαιδεύονται ώστε να εξηγούν με σαφήνεια τον ρόλο τους,



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη

να περιγράφουν τον σκοπό της αλληλεπίδρασης και να επιβεβαιώνουν ότι το άτομο είναι πρόθυμο να συμμετάσχει. Αυτή η διαδικασία προσαρμόζεται στο πλαίσιο, συχνά χρησιμοποιώντας απλή, σαφή γλώσσα για να εξυπηρετήσει άτομα που μπορεί να βρίσκονται σε κατάσταση σοκ ή να βιώνουν γνωστική υπερφόρτωση.

Το RAPID-PFA τονίζει ότι οποιαδήποτε προσωπική πληροφορία που κοινοποιείται κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης πρέπει να διατηρείται εμπιστευτική, εκτός εάν η αποκάλυψη είναι απαραίτητη για την αποτροπή άμεσης βλάβης του ατόμου ή άλλων. Οι πάροχοι υπηρεσιών υγείας έχουν την οδηγία να αποφεύγουν την περιττή λήψη σημειώσεων στο πεδίο και να κοινοποιούν πληροφορίες μόνο σε εξουσιοδοτημένο προσωπικό που εμπλέκεται στη φροντίδα του ατόμου.

Οι παρεμβάσεις έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι μη παρεμβατικές και υποστηρικτικές, αποφεύγοντας οποιαδήποτε πίεση για αποκάλυψη τραυματικών λεπτομερειών. Οι πάροχοι είναι εκπαιδευμένοι να αναγνωρίζουν τα πολιτισμικά πρότυπα και να προσαρμόζουν ανάλογα το στυλ επικοινωνίας τους, διασφαλίζοντας ότι η αλληλεπίδραση δεν προκαλεί ακούσια δυσφορία ή παραβιάζει τα τοπικά έθιμα. Επιπλέον, το μοντέλο αποθαρρύνει την παθολογικοποίηση των φυσιολογικών αντιδράσεων στρες, εστιάζοντας αντ' αυτού σε πρακτικές στρατηγικές αντιμετώπισης και ενδυνάμωσης.

Τέλος, η ηθική πρακτική στο πλαίσιο του RAPID-PFA περιλαμβάνει την παραπομπή και τη συνέχεια της φροντίδας. Εάν ένα άτομο εμφανίζει σημάδια σοβαρής ψυχολογικής δυσφορίας ή κινδύνου βλάβης, ο πάροχος είναι ηθικά υποχρεωμένος να διευκολύνει την πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αυτό διασφαλίζει ότι τα όρια της αρμοδιότητας του παρόχου γίνονται σεβαστά και ότι τα άτομα λαμβάνουν το επίπεδο φροντίδας που χρειάζονται.

10. Αναφορές

Despeaux, K. E., Lating, J. M., Everly, G. S., Sherman, M. F., & Kirkhart, M. W. (2019). A randomized controlled trial assessing the efficacy of group psychological first aid (PFA). *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(3), 233–235.

Everly, G. S., Barnett, D. J., & Links, J. M. (2012). The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID-PFA): Curriculum development and content validation. *International Journal of Emergency Mental Health*, 14(2), 95–105.

Everly, G. S., McCabe, O. L., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel: The Johns Hopkins RAPID-PFA. *Journal of Public Health Management and Practice*, 20(Suppl 5), S24–S29.
<https://doi.org/10.1097/PHH.0000000000000065>

Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2024). The effectiveness and implementation of psychological first aid as a therapeutic intervention after trauma: An integrative review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(4), 2638–2656.
<https://doi.org/10.1177/15248380231221492>



ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕΣ: Βέλτιστες Πρακτικές Αποθήκη



RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge
after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.