

Програма інформування про травми в Уельсі

Стислий зміст Програми інформування про травми в Уельсі



Привіт

Ми всі стикаємося з різними проблемами в житті. Іноді ми справляємось і долаємо досить швидко за допомогою родини та друзів. Але інколи трапляються речі, які нас засмучують або лякають.

Травма — це будь-яка неприємна подія, яка може викликати у нас страждання або тривогу. Травма також може трапитись від наслідків іншого травмування.

Травми можуть ставатись одноразово, послідовно кілька разів або постійно.



Причини виникнення травм:

- ми зазнаємо жорстокого поводження або нехтування
- хтось, кого ви любите, серйозно захворює або помирає
- люди розлучаються або розходяться
- ми відчуваємо себе в небезпеці
- нам погрожують або над нами знущаються
- ми потрапили в аварію
- ми спостерігаємо за злочином чи насильством
- якщо ми літні люди, а сталось будь-яке падіння
- ми не можемо дозволити собі оплатити опалення, їжу та інші базові потреби.



Це може впливати на:

- наше ставлення до життя
- наше психічне здоров'я та емоції
- наше фізичне здоров'я
- нашу здатність займатись повсякденними справами
- нашу здатність навчатися новому
- наші стосунки з родиною, друзями та іншими людьми.



Різні люди зазнають травм від різних речей, але в них буде підтримка, яка допоможе їм почуватися краще та не дати стану погіршитися.



Ця програма була спільно створена громадськістю та організаціями з усього Уельсу та підтримана урядом Уельсу.



Про програму

Ця нова програма допоможе переконатися, що:

- Усі знають про негаразди та травми та розуміють, як вони впливають на людей.
- Кожен знає, що заподіяти і як усунути негаразди та травму.
- Кожен знає, як підтримати людину, яка постраждала від травми.

i Негаразди — важкі часи або складні ситуації.



Програма стосується кожного мешканця Уельсу. Кожен має бути залученим.



Стосується людей будь-якого віку.



Допомагає всім працювати разом — організаціям, службам, школам, громадам, родинам і вам.



Призначення — переконатись, що кожен має свої права. Права людини та права дитини, визначені ООН. В Уельсі наші права також визначені законодавством і державною політикою, які допомагають нам:

- бути в безпеці від шкоди
- мати здорове життя
- мати право голосу в рішеннях, які впливають на ваше життя
- отримати справедливе і не дискримінаційне ставлення.

Призначення — переконатись, що люди отримують належну підтримку в потрібний час і правильними способами.





Про програму

Мета

Ця програма спрямована на те, щоб дати кожному в Уельсі зрозуміти, як негаразди та травми можуть вплинути на людей і як підтримати людей, що постраждали. Це допоможе покращити здоров'я та добробут людей.

Цілі:

- Кожен в Уельсі розуміє, що ми маємо на увазі під поінформованістю про негаразди та травми.
- Кожен в Уельсі може отримати належну підтримку від наших громад і будь-які необхідні послуги.
- Життя кожного стає кращим, тому що громада, служби та організації працюють найкращим чином, щоб допомогти нам.
- Громада, служби та організації працюють разом, об'єднують передовий досвід, навчання та



ресурси для покращення життя.

5 принципів

Універсальний

Це важливо для кожного в Уельсі. Ми всі потребуємо належної підтримки, і коли вона надається, вона не повинна завдавати шкоди.



Людина на першому місці

Ставте людей на перше місце, залучайте їх до прийняття рішень і переконайтеся, що вони отримують належну підтримку.



Акцент на стосунки

Безпечні та сприятливі стосунки між людьми, родинами, професіоналами та громадами є важливими. Людям потрібні довірливі стосунки, щоб відчувати розуміння та підтримку.



Стійкість і орієнтація на сильні сторони

Опора на сильні сторони людей, які вже наявні, щоб вони могли впоратися зараз і в майбутньому.



Інклюзивність

Переконайтеся, що кожен в Уельсі може отримати необхідну підтримку, і ніхто не буде вилучений через те, ким він є, колір шкіри чи те, що він пережив.



Як це працює

Кожен в Уельсі має зіграти свою роль у тому, щоб це спрацювало – це стосується не лише професіоналів. Людям потрібна правильна підтримка в правильний час і правильними способами. Кожен в Уельсі міг би отримати користь від розуміння, що таке травми та негаразди. Проте деяким може знадобитися додаткове навчання та підтримка залежно від їхніх ролей. У цьому документі ми назвали ці «рівні». Кожна людина в Уельсі має відповідати одному або декільком рівням..

Поінформованість про травму

Втручання спеціаліста

Посилена допомога після травми

Уміння допомогти після травми

Усвідомлення впливу травми

Втручання спеціаліста

Універсальні підходи для всієї громади



Якщо кожен у суспільстві стане поінформованим про травми, тоді набагато менше людей потребуватимуть додаткової підтримки, оскільки вони зможуть отримати допомогу раніше та належним чином.



Поінформованість про травму — це розуміння того, що багато людей переживають негаразди та травми, які впливають на них різними способами.





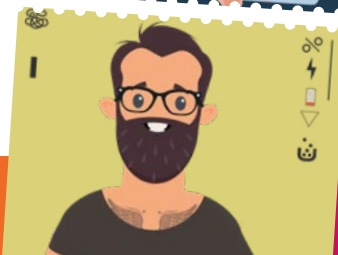
Рівень усвідомлення травми

Цей рівень призначений для всіх жителів Уельсу.

Окремі особи, родини, громади, служби та організації.

Кожен, хто працює на цьому рівні, повинен мати можливість сказати:

- Я розумію, що будь-хто може зазнати негараздів та травми, і людям може бути дуже важко попросити про допомогу.
- Негаразди в дитинстві можуть вплинути на життя людей, навіть коли вони стануть дорослими.
- Доброта, розуміння та підтримка мають велике значення.
- Я можу розпізнати, коли хтось у біді.
- До кожного ставляться справедливо, і вони можуть отримати підтримку, коли вони її потребують.
- Ніхто не втрачає підтримки через те, ким він є.
- Я знаю, як подолати несправедливість в моїй громаді.
- Я отримую підтримку, щоб впоратися та застосувати свої сильні сторони.
- У мене є стосунки, я довіряю і отримую підтримку від людей, які пережили те саме.
- Я знаю, що негаразди та травми можуть трапитися з кожним, і за підтримки їх можна подолати.
- Моя громада є безпечним, здоровим місцем і не завдає мені шкоди.





Історія Нії

Рівень усвідомлення травми



Нія – молода мама, працює консьєржкою в початковій школі. Вона любить свою роботу, щоб першою зустрічати дітей і батьків, коли вони приходять до школи вранці.

Це також може бути складно. Іноді дитина або батьки засмучені або занепокоєні через те, що сталося вдома. Нія розуміє це та знає, що негаразди та травма можуть вплинути на те, як дитина ставиться до неї чи інших працівників. Тому вона завжди співчутлива і добра.

У рамках своєї роботи вона пройшла тренінги з усвідомлення травм:

- вона знає, що люди потребують розуміння, підтримки та турботи
- вона знає, куди направити дітей і батьків за підтримкою, коли вона їм потрібна
- вона знає, до кого з персоналу звертатися, якщо їй потрібна допомога.





Рівень уміння допомогти після травми

Цей рівень призначений для всіх, хто надає допомогу або підтримку людям, які, можливо, зазнали травми, незалежно від того, відомо про цю травму чи ні. Сюди входять співробітники та волонтери, які працюють у службах охорони здоров'я, освіті, соціальних службах, організаціях, в команді громадських лідерів, релігійних групах, службах екстреної допомоги та судах.

Служби надання послуг та підтримки, якими я користуюся:

- безпечні і їм можна довіряти
- справедливі та ставляться до мене з повагою
- не завдають мені більше шкоди, стресу чи травми
- ставлять мене на перше місце та підтримують так, як я хочу
- можуть підтримати мене словами на мові, якою я володію найкраще
- підтримують мою сім'ю співчуттям і добротою
- переконуються, що я знаю про підтримку в моїй громаді, включаючи заходи, які покращують здоров'я та добробут
- переконуються, що кожен може отримати необхідну підтримку, і зменшити перешкоди
- переконуються, що я отримую підтримку, яка найкращим чином задовольнить мої потреби.

Люди, які мене підтримують:

- безпечні, і я можу їм довіряти
- визнають вплив негараздів і травм на моє життя і не засуджують мене
- розуміють, що такі речі, як бідність або дискримінація, можуть погіршити травму
- обізнані та чутливі до моєї культури та переконань
- залучають мене, мою родину та мою мережу підтримки до прийняття рішень щодо мого догляду та підтримки.





Історія Джоша та Клер

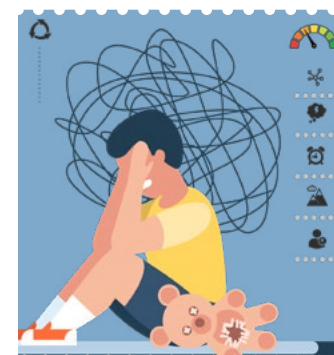
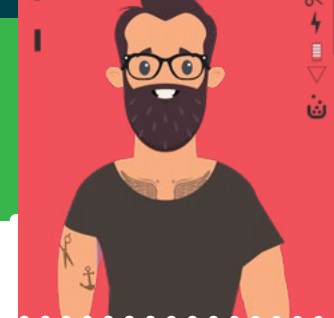
Рівень уміння допомогти після травми

Джош і Клер мають громадську кухню та відвідують її в рамках національної благодійної програми.

Вони знають, що деякі діти та дорослі, які звертаються до них за допомогою, пережили травму. Вони розуміють, як це може вплинути на поведінку дитини і може означати, що дорослим у родині також важко впоратись. Вони добрі, спокійні і намагаються максимально зменшити стрес.

Джош і Клер обидва пройшли навчання як допомагати після травми. Вони розуміють:

- it'sдітям і дорослим важливо відчувати фізичну та емоційну безпеку при зустрічі з ними
- важливість сприйнятливих стосунків та важливих дій для дітей, з якими вони працюють
- вплив травми на психічне здоров'я та поведінку
- що важливо не заподіяти подальшої шкоди або не погіршити ситуацію.





Рівень посиленої допомоги після травми

Цей рівень призначений для працівників, які надають безпосередню або інтенсивну підтримку людям, які пережили травматичні події, і допомагають їм впоратися з наслідками.

Сюди входять працівники, які мають особливі посади в органах охорони здоров'я, освіти, соціальних службах, благодійних організаціях, службах екстреної допомоги та судах.

Служби надання послуг та підтримки, якими я користуюся:

- не завдають мені більше шкоди, стресу чи травми
- забезпечують співпрацю над тим, щоб я швидко отримав підтримку, не запитуючи про неї знову і знову
- забезпечують співпрацю над тим, щоб ділитися інформацією про мою підтримку, щоб мені не довелося чекати на допомогу
- передбачають політики та системи, які забезпечують мій захист і підтримують мене належним чином
- навчають своїх співробітників і підтримують їх, щоб вони продовжували вдосконалювати мою підтримку
- підтримують здоров'я та добробут своїх співробітників.

Люди, які мене підтримують:

- питають мене, що сталося, і розмовляють зі мною по-доброму та чуйно
- розуміють, що інші люди в моїй родині також могли пережити негаразди та травми
- розуміють, що моя родина може бути перевантаженою і також потребує підтримки, щоб впоратися
- захищають мене та прислухаються до моїх поглядів
- розуміють, що підтримку, можливо, доведеться змінити, якщо вона більше не працює
- надають мені всю необхідну інформацію про терапію та інші методи лікування, щоб я міг приймати рішення.





Історія Еміра

Рівень посиленої допомоги після травми



↩ **Емір — соціальний працівник.** Він любить свою роботу і хоче підтримувати людей похилого віку у своїй громаді, щоб вони досягли своїх цілей. Він знає, що деяким людям, яких він регулярно бачить, важко платити за їжу, і іноді інші ставляться до них по-іншому, тому що вони виглядають по-іншому або щойно переїхали в цю місцевість. Йому потрібен час, щоб познайомитися з людьми, яких він підтримує, щоб вони не боялися його і знали, що можуть попросити його про допомогу.

Еміра навчили стратегіям допомоги людям, які постраждали від травми. Це допомагає йому:

- розуміти наслідки негараздів і травм
- розуміти деякі методи, які він може використовувати з людьми, які переживають стрес, включаючи дихання та розслаблення.

Еміра підтримує його керівник і психологи, які працюють в команді. Це дає йому час поговорити про свою роботу та отримати підтримку свого психічного здоров'я та добробуту.





Рівень втручання спеціаліста

Цей рівень призначений для фахового персоналу та професіоналів, які регулярно вживають спеціальні персоналізовані та спільні допоміжні заходи в різних умовах по відношенню до людей, яким треба впоратися з негараздами та травмами. Або для персоналу, який підтримує організації, щоб отримати більше інформації про травми.

Служби надання послуг та підтримки, якими я користуюся:

- працюють разом над тим, щоб оцінити мої потреби, та переконатися, що я отримую належну підтримку
- працюють разом над тим, щоб поставити мої потреби на перше місце
- працюють разом над тим, щоб я отримував таку терапію, яка краще мені допомагає
- переконуються, що я можу вибирати різні формати підтримки, включаючи терапію через Інтернет
- співпрацюють зі службами охорони здоров'я, щоб переконатися, що я маю всі необхідні ліки та медичну допомогу
- співпрацюють з місцевими службами, щоб переконатися, що я отримую підтримку в усіх сферах мого життя
- мають політику, рекомендації та системи, які забезпечують мій захист і підтримують мене належним чином
- переконуються, що їхній персонал пройшов належне навчання і ділиться передовим досвідом.

Люди, які мене підтримують:

- знають, що зі мною трапилося, яке лікування я отримав і яку підтримку треба надати
- розуміють, що мені потрібна й інша підтримка, включаючи підтримку мого психічного здоров'я
- залучають мене до прийняття рішень щодо мого догляду та підтримки
- дають мені можливість поставити власні цілі та вирішити, як я оцінюю досягнення
- можуть помітити, якщо моє лікування не працює, і змінити його
- знають, які варіанти вони можуть мені запропонувати, і допомагають мені обрати правильний.





Історія Франсін

Рівень втручання спеціаліста

Франсін – консультант. Вона підтримує родини, які приїхали до Уельсу, щоб захиститися від війни чи насильства у своїй рідній країні. Франсін працює різними способами, використовуючи різні види терапії. Іноді вона допомагає їм впоратися з серйозними неприємностями, негараздами та травмами. Вона пройшла навчання, як і коли правильно втручатись. Вона розуміє:

- багато варіантів терапії та знає, як обрати найкращий
- який буде психічний і фізичний вплив від негараздів і травм
- наскільки важливо поважати культуру та вірування людей.

Вона, коли їй це потрібно, отримує підтримку від старшого психолога та команди інших фахівців у сфері психічного здоров'я, що спеціалізуються на травмах. Це допомагає переконатися, що вона не страждає від почутого про травматичний досвід інших, а потім сама цього не переживає.



Наступні кроки

Ми зберемо інформацію та перевіримо, як ця програма використовується в Уельсі. Це допоможе службам і організаціям вчитися одна в одній та вдосконалюватися. Це також допоможе побачити, що працює добре та як це впливає на життя людей.

Дякую, що прочитали це

Ви можете прочитати повну програму [тут](#).

