CSTS Uniformed Services University

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ ДЛЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

COURAGE TO CARE

Мужність піклування

Кампанія охорони здоров'я Військово-медичного університету, www.usuhs.edu, і Центру досліджень посттравматичного стресу, Бетесда (штат Меріленд), www.CSTSonline.org

Прохання про допомогу:

Сприяння формуванню поведінки, важливої для здоров'я та функціонування сім'ї

Фахівці в галузі охорони здоров'я та підтримки сім'ї часто стикаються з людьми, які потребують допомоги, але не знають, як про неї попросити. Коли людям важко звернутися по допомогу, проблеми, які можна вирішити, можуть залишитися без уваги і, зрештою, вимагають більше уваги. Своєчасне звернення по допомогу може позитивно вплинути на надання медичної допомоги та підвищити добробут особи та її родини.

Фахівці в галузі охорони здоров'я та підтримки сім'ї часто стикаються з людьми, які потребують допомоги, але не знають, як про неї попросити.

Просити про допомогу – це навичка, яку ми засвоюємо в дитинстві. Ми вчимося ввічливо просити про допомогу, повідомляти, що нам потрібно, і дякувати людині, яка нам допомогла. З віком «просити про допомогу» стає складнішим, оскільки багато дорослих сумніваються, чи не вважатимуть їх слабкими, некомпетентними або тягарем для інших.

Необхідно заохочувати військовослужбовців і їхні сім'ї звертатися по допомогу, щоб отримати доступ до цінних і доступних послуг підтримки та скористатися ними. Цей інформаційний листок «Мужність піклуватися» містить чотирикрокову модель і звукові фрагменти, які допомагають навчати та сприяти звертанню по допомогу та співпраці на користь здоров'я, профілактики та раннього втручання.

Прохання про допомогу: модель сприяння позитивній взаємодії між пацієнтом та клієнтом

Наступна чотирикрокова модель може сприяти ефективності звернення по допомогу. Ці кроки можна застосувати в інших ситуаціях, включаючи пошук духовної підтримки, допомоги в повсякденній діяльності, догляду за дітьми, розмови з учителями, тренерами тощо.

1. Визначте найнагальніші потреби
2. Уточніть потребу
3. Обговоріть план дій
4. Дійте, щоб задовольнити потребу

- **Визначення найнагальніших потреб:** це часто найважче завдання для людей, які шукають допомоги. Людина може висловити багато потреб, що ускладнює визначення найважливішої. Також може бути відсутність виражених потреб, що може вимагати прямого запитання: «Чим я можу допомогти?» «Що, на вашу думку, є найважливішим, що потрібно зробити?» або «Чим я можу вам допомогти прямо зараз?»
- **Уточнення потреби:** часто розглядається як справжній етап планування, це можливість допомогти людині більш конкретно визначити її потреби і таким чином розширити її можливості. «Що саме в цьому завданні є складним?» або «Розкажіть мені більше про те, як можна покращити ваш сон?» Людина, яка звертається по допомогу, можливо, вперше висловлювати таку потребу в деталях, що може допомогти їй сформулювати план і розглянути, що може знадобитися (наприклад, час, інші люди, гроші тощо), і якщо це реально.
- **Обговорення плану дій:** «Обговорення» — це ключове слово; спільно обдумайте шляхи допомоги. Слід протистояти бажанню нав'язати план, якщо є опір. Пам'ятайте, що план дій має бути прийнятним і здійсненним для людини, яка звертається по допомогу.

Див. далі

- **Дії, спрямовані на задоволення потреби:** це завершальний, важливий етап допомоги, який, у разі успіху, може сприяти тому, що людина сама «попросить про допомогу». Це передбачає реалізацію вашого внеску у виконанні плану дій, але також може запропонувати можливість для подальших дій і зворотного зв'язку.

Звукові фрагменти, які усувають бар'єри, що заважають просити про допомогу

Ці запитання та зауваження можуть спонукати людей попросити про допомогу.

- Чим я можу допомогти вам сьогодні?
- Важливо попросити про допомогу до того, як гнів і розчарування погіршать ситуацію.
- Прохання про допомогу сприймається як сила. Це показує, що ви знаєте, що вам потрібно і як це зробити.
- Просити про допомогу – це нормально. Більшість людей люблять, коли їх просять допомогти; це дає їм можливість поділитися своїми знаннями або надати допомогу.
- Чи допоміг вам цей візит сьогодні?

«Мужність піклуватися» – це кампанія з популяризації здоров'я Військово-медичного університету та його Центру вивчення травматичного стресу (CSTS). CSTS є академічним підрозділом і партнерським центром Центрів передового досвіду Міністерства оборони США (DCoE) у сфері психологічного здоров'я та черепно-мозкових травм.

CSTS
Uniformed Services University

Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org