

Психосоциалната подкрепа може да бъде индивидуална или групова, като цели съхраняване на психичното здраве, запазване на психосоциалното благосъстояние и лично достойнство, подобряване на общото здравословно състояние на засегнатите лица след критично събитие. Системите за психосоциалната подкрепа са неразделна част от планирането и подготовката за действие при критично събитие. Такъв вид помощ се оказва само при спазване на научните правила за добра практика.

Цел на психосоциалната подкрепа е да се подпомогне справянето на пряко пострадалите и засегнатите лица, чрез стабилизиране на психоемоционалното и физическо състояние, намаляване на негативните симптоми и прояви на силния стрес, мобилизиране на личните адаптивни ресурси, подпомагане достъпа до продължаващи грижи и цялостното по-бързо възстановяване.

Психосоциалната подкрепа в организацията е насочена към справяне на лично и организационно ниво с въздействието на стреса при критично събитие и директно допринася за подобряване на безопасността и работоспособността на служителите.

Психосоциалната подкрепа (ПСП) се ръководи от няколко принципа:

- **ПСП не е психотерапия, а доброволен акт** - нуждаещият се от подкрепа сам търси и приема такава помощ, а оказващият подкрепа доброволно упражнява този вид дейност.
- **ПСП е конфиденциална** т.е. информацията, която се споделя в процеса на интервенция не се предоставя на трети лица по никакъв повод, освен ако не застрашава с нещо живота на пострадалия или живота и здравето на трети лица.
- **ПСП не е свързана по никакъв начин с разследване** на причини за произшествие или инцидент и **няма нищо общо с търсенето на вина.**
- **Подкрепящият колега (peer)** е един от основните елементи на психосоциалната подкрепа. Когато колеги от една и съща професия се подпомагат взаимно, процесът протича много по-лесно, защото разговарят на един и същ професионален език, по-лесно се разбират, поради факта, че познават спецификата на работа и на затрудненията, които срещат.

За ръководителите на полети е изключително важно при критично събитие да бъдат подпомогнати от колеги от същата професия, които са обучени в оказване на психосоциална подкрепа, защото колегите им най-добре могат да разберат техните реакции.

Подкрепата от колега е споразумение (договореност) с ползвателя за оказване на помощ при възникване на критично събитие.

Оказаната навреме психосоциална подкрепа на преживели травматично събитие намалява риска от развитие на тревожни разстройства и психосоматични заболявания, злоупотреба с алкохол, алкохолна и медикаментозна зависимост, постравматични стресови симптоми, депресивна симптоматика.

След преживяно критично събитие в процеса на работа или от лично естество, при необходимост и желание, всеки може да се обърне към избран от него подкрепящ колега (Peer) или към някой от координаторите на програмата.

“ Има Ръководител полети, които никога не са преживявали инцидент.

Поздравления!

Но никой не може да бъде сигурен, че няма да преживее такъв.....

*Важно е да знаем как да се справим в такава ситуация, за това съществува
CISM.”*

Nav Portugal