

## Примечания / Контактная информация



### Специалисты CUMP 33 Новая Аквитания

Врач **МАРТЕН Шарль-Анри**, врач-психиатр, референт CUMP по юго-западной зоне защиты и безопасности  
**ГРАБО Дени**, психолог, региональный координатор  
**ГЛАТИНИ-ДАЛЛЕЙ Элизабет**, психолог  
**ТИССЬЕ Реми**, медбрат, региональный координатор  
**Команда волонтеров CUMP**, которая состоит их психиатров, психологов, медсестёр

#### Нормативно-правовая база:

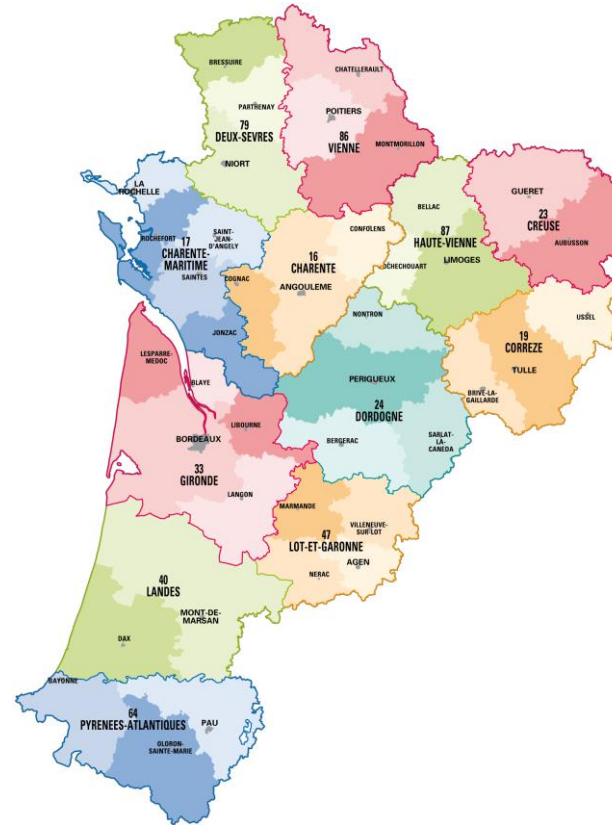
\*ИНСТРУКЦИЯ № DGS/VSS2/2017/7 от 6 января 2017 года, касающаяся организации и управления чрезвычайными ситуациями медико-психологического характера

\*Указ № 2016-1327 от 6 октября 2016 года об организации реагирования системы здравоохранения (программа "ORSAN") и о национальной сети медико-психологических отделений экстренной помощи для управления чрезвычайными ситуациями в области здравоохранения

\*Приказ от 24 февраля 2014 года, касающийся методов работы отделений экстренной медико-психологической помощи и условий работы персонала и специалистов в отделении экстренной медико-психологической помощи

\*Приказ от 27 декабря 2016 года, регулирующий условия организации экстренной медико-психологической помощи ;  
Распоряжение правительства от 14 апреля 2016 года, касающееся территориального распределения помощи жертвам террористических

Чтобы связаться с CUMP в другом департаменте наберите 15



## CUMP 33

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique de Bordeaux

Centre Hospitalier CHARLES PERRENS

121 Rue de la Béchade, CS 81285, 33 076 BORDEAUX

т: 05-56-56-31-47 cumpaquitaine@ch-perrens.fr

Бесплатный номер по региону

**0 800 719 912**

Французский – Английский – Другие языки по договорённости с понедельника по пятницу с 9 до 17

<https://www.ch-perrens.fr/cump-na>



Aidant Russophone

Отделение экстренной психологической помощи

г. БОРДО

Новая Аквитания

Юго-западная зона

CUMP 33  
BORDEAUX



SAMU 33  
BORDEAUX



# ВОЙНА В УКРАИНЕ

## СОВЕТЫ ВОЛОНТЁРАМ И ТЕМ, КТО ПОМОГАЕТ

Оказание поддержки в условиях экстренной ситуации

Координация действий волонтеров и оказания помощи нуждающимся

Экстренная и последующая психологическая помощь лицам, непосредственно вовлечённым или оказавшимся свидетелями событий с высоким травматическим потенциалом

Консультации психотравматолога «последние события»

Психологическая помощь для профессионалов

Обучение

**Вы принимаете участие в оказании помощи украинскому народу.**

**Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с психологической нагрузкой.**

Ваше решение стать волонтером / помогающим нуждающимся людям – исключительно важно в данной ситуации. Но для того, чтобы лучше выполнять эту роль, вам не стоит забывать о себе. Вот несколько полезных советов.

**Заботьтесь о себе, чтобы лучше заботиться о других!**

## **ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ**

Здесь вы найдете несколько советов, которые помогут вам справиться с трудностями и предотвратить их возникновение.

## **ЗАПРОСЫ ОТ СМИ**

Перенаправляйте запросы вышестоящим лицам.

Не принимайте большое количество таких запросов.

Старайтесь заниматься ими по мере возможностей, в зависимости от вашего эмоционального состояния.

## **ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ...**

### **➤ ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К ПОТРЕБНОСТЯМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА**

Регулярно принимайте пищу и пейте много воды. Для сна выберите спокойную обстановку без света и постоянный режим.

Установите для себя фиксированное время подъема, а не фиксированное время отхода ко сну.

### **➤ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ**

Некоторые люди могут испытывать чувство вины из-за того, что не могут быть активными всё время. Не стесняйтесь делать перерывы! Выделите себе время на отдых вне среды выполняемых вами обязанностей, и тогда вы сможете лучше заботиться о других!

### **➤ ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

Это может усилить чувство тревоги. Постарайтесь ограничиться 15 минутами информации каждые 2 часа и обращайтесь только к надёжным источникам.

### **➤ НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ ОДНИ**

Очень важно окружить себя участливыми и заботливыми людьми.

Поддерживайте связь с близкими вам людьми, которые не вовлечены в ваше волонтерство.

### **➤ ЗАБОТЬТЕСЯ О СЕБЕ**

Будьте внимательны к появлению таких симптомов, как состояние постоянной грусти, нарушение сна, употребление токсических веществ, самолечение...

## **... ЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ**

### **➤ УВАЖАТЬ РАЗЛИЧИЯ**

Некоторые люди готовы высказываться и делиться переживаниями, другие – нет. Каждый справляется с кризисной ситуацией по-своему. Ваша задача – показать, что вы готовы помочь.

### **➤ КАК ВЕСТИ СЕБЯ В НАПРЯЖЁННОЙ И АГРЕССИВНОЙ ОСТАНОВКЕ**

В стрессовой ситуации люди, которые испытывают страх и гнев, могут вести себя нервно и даже агрессивно. Эти эмоции совершенно естественны и не направлены против вас лично. Проявите интерес к человеку, выслушайте его внимательно и посочувствуйте ему. Вместо того, чтобы попросить его успокоиться, спросите, в чём причина его гнева. Позовите на помощь другого, если видите, что ситуация заходит в тупик.

### **➤ ОБМЕНИВАЙТЕСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ МЕЖДУ ВОЛОНТЁРАМИ И ТЕМИ, КТО ПОМОГАЕТ**

Это поможет вам понять, что вы все сталкиваетесь с похожими трудностями и что вы можете поддержать друг друга. Время общения с волонтерами может также стать возможностью обсуждения сложной ситуации.

Даже в случае разногласия, обмен мнениями

**SUMP ОТКРЫТЫЙ ДЛЯ ПОМОЩИ ПРОФЕССИОНАЛАМ**

**ОБРАЩАЙТЕСЬ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ!**