
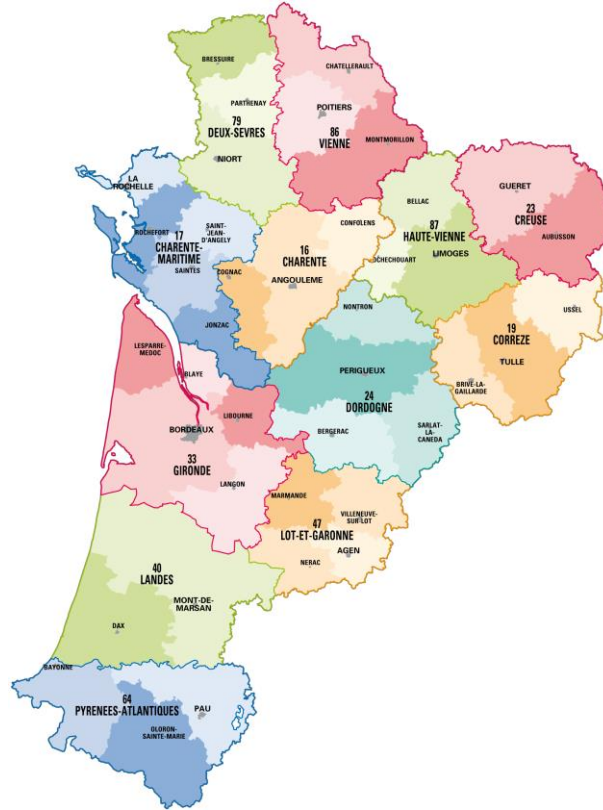


Примечания / Контактная информация

 Чтобы связаться с CUMP в другом департаменте наберите 15



Population Russophone

Отделение
экстренной
психологической
помощи

г. БОРДО

Новая Аквитания
Юго-западная зона

ВОЙНА В УКРАИНЕ

Информация для
украинского
населения (беженцы)

Оказание поддержки в
условиях экстренной
ситуации

Координация действий
волонтеров и по оказанию
помощи потерпевшим

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

SAMU 33
BORDEAUX



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 актов.

CUMP 33

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique de Bordeaux
Centre Hospitalier CHARLES PERRENS
121 Rue de la Béchade, CS 81285, 33 076 BORDEAUX
t: 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>

CUMP 33
BORDEAUX



Вы приехали с Украины Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с психической травмой

Вы только что попали в чрезвычайную ситуацию

Интенсивные эмоциональные реакции - обычное явление. Пережитые стресс и тревога могут вызвать физические и психические сбои (бессонницу, ночные кошмары, переживания, растерянность, постоянный страх...), которые обычно проходят со временем после возвращения в спокойную обстановку. Это нормальная реакция на чрезвычайное событие.

В ПОСЛЕДУЮЩИЕ ДНИ

Некоторые ситуации могут регулярно напоминать вам о пережитом событии и вызывать сильный стресс и тревогу. Поэтому рекомендуется **избегать или минимизировать влияние СМИ и социальных сетей**.

ВСЕ МЫ РАЗНЫЕ

У каждого из нас своя реакция на пережитые события. Здесь вы найдете несколько советов, которые помогут вам справиться с трудностями и предотвратить их возникновение.

Какие советы можно дать **ВЗРОСЛЫМ**?

➤ **НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ ОДНИ**

Очень важно окружить себя участливыми и заботливыми людьми. Изоляция, хоть она и может показаться вам необходимой, не рекомендуется.

➤ **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И РЕГУЛЯРНО ПЕЙТЕ ВОДУ**

Обычно после перенесённых болезненных событий люди теряют аппетит и забывают пить воду. Лучше есть мало, чем совсем ничего, и регулярно пить воду.

➤ **ОБЕРЕГАЙТЕ СВОЙ СОН**

Для сна выберите спокойную обстановку без света и постоянный режим. Установите для себя фиксированное время подъёма, а не фиксированное время отхода ко сну.

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

Это может усилить чувство тревоги. Постарайтесь ограничиться 15 минутами каждые 2 часа.

➤ **ИЗБЕГАЙТЕ ПРИЕМА ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Алкоголь и наркотики способствуют поддержанию и усугублению плохого самочувствия.

➤ **ИЗБЕГАЙТЕ САМОЛЕЧЕНИЯ**

Перед приёмом любых лекарств всегда обращайтесь за советом к специалисту.

➤ **В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

В случае, если психические расстройства не проходят по прошествии нескольких дней или появляются новые, обратитесь в CUMP.

Какие советы можно дать по отношению к **ДЕТЯМ**?



➤ **ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К РЕБЁНКУ**

Дети нередко всё воспринимают и чувствуют не так, как взрослые.

➤ **ПОВОРОДИТЕ С НИМ О ПЕРЕЖИТОМ** простыми словами и успокаивающим тоном

➤ **ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫ ПРИВЫЧНЫЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯ**, которые развлекут и отвлекут его, а также постоянные семейные ритуалы.

➤ **ОРГАНИЗУЙТЕ ПОВСЕДНЕВНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ**, чтобы успокоить ребёнка (как, например, разрешить ему спать со светом или рядом с близким ему человеком).

➤ **ОБЕРЕГАЙТЕ РЕБЁНКА** от воздействия СМИ и от экранов (в частности, от сцен насилия).

➤ **ЕСЛИ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА НЕ ПРОХОДЯТ ИЛИ ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ** (проблемы со сном, повторяющиеся игры и рисунки, связанные с событием...), обратитесь в CUMP.