

Примітки / Координати 



Команда CUMP 33 (Відділення невідкладної медичної та психологічної допомоги), Нова Аквітанія

Доктор МАРТИН Шарль-Анрі, лікар-психіатр, уповноважений CUMP у південно-західній зоні безпеки та захисту
Пан ГРАБО Дені, психолог, регіональний координатор
Пані ГЛАТІНІ-ДАЛЛЕ Елізабет, психолог
Пан ТІСЬЄ Ремі, медбрат, регіональний координатор
Мережа волонтерів відділення на південному заході, що включає психіатрів, психологів, середній медичний персонал

Регулюючи постанови:

*ІНСТРУКЦІЯ № DGS/VSS2/2017/7 від 6 січня 2017 року щодо організації медико-психологічного реагування у надзвичайних ситуаціях
*Декрет № 2016-1327 від 6 жовтня 2016 року щодо організації реагування системи охорони здоров'я (механізм "ORSAN") та національної мережі медико-психологічних відділень екстреної допомоги для управління надзвичайними ситуаціями у сфері охорони здоров'я

*Наказ від 24 лютого 2014 року щодо методів роботи відділень швидкої медичної та психологічної допомоги та умов участі персоналу та спеціалістів у відділенні швидкої медичної та психологічної допомоги

*Наказ від 27 грудня 2016 року, що визначає умови організації медико-психологічної швидкої допомоги ;

Розпорядження уряду від 14 квітня 2016 року стосовно територіального принципу розподілу допомоги жертвам актів тероризму

Розпорядження уряду від 14 квітня 2016 року стосовно територіального принципу розподілу допомоги жертвам актів тероризму

📞 Для зв'язку з відділенням CUMP в іншому департаменті телефонуйте за номером 15



Population



Відділення невідкладної медичної та психологічної допомоги

м. БОРДО

Регіон Нова Аквітанія

Південно-західна зона

CUMP 33 BORDEAUX



ВІЙНА В УКРАЇНІ

ДЛЯ БІЖЕНЦІВ ТА ПОТЕРПИЛИХ

Підтримка у надзвичайних ситуаціях що стосуються стана здоров'я

Координація дій учасників процесу, які надають допомогу, та дій, направлених на підтримку потерпілих

Перша та невідкладна психологічна допомога особам, що були залучені як учасники та свідки подій з високим травматичним потенціалом

Консультації по психотравмах « нещодавніх подій »

Психологічна допомога професіоналам Навчання

SAMU 33 BORDEAUX



Ви приїхали з України

Ось поради, які допоможуть Вам впоратися з важким психологічним станом

Ви щойно пережили психотравмуючу подію

Інтенсивні емоційні реакції є звичними для цих обставин. Стрес та страждання, які були завдані Вам, можуть викликати фізичний та психологічний дискомфорт (безсоння, кошмари, спогади, стан ступору, постійне відчуття страху тощо), які зазвичай минають з часом та з поверненням у спокійне середовище. Це нормальна реакція на аномальну подію.

НАСТУПНИМИ ДНЯМИ

Нерідко виникають певні ситуації, які нагадують про пережите та можуть спровокувати сильний стрес і тривогу. Тому краще **уникати контакту з соціальними мережами та новинами у ЗМІ, або регулювати час, який витрачається на ці джерела.**

КОЖЕН ПЕРЕЖИВАЄ ПОДІЇ ПО-РІЗНОМУ

Одна й та сама подія викликає різні переживання та реакції.

Далі до Вашої уваги кілька порад, які допоможуть впоратися із ситуацією та

Які поради для **ДОРΟΣЛИХ ?**

➤ **НЕ ВІДГОРОЖУЙТЕСЬ ВІД ЛЮДЕЙ**

Присутність людей, які турбуються про вас і підтримують, є дуже важливим фактором.

Усамітнення, яке нерідко відчувається як необхідність, у цьому випадку не рекомендується.

➤ **ДОБРЕ ХАРЧУЙТЕСЯ І ПИЙТЕ ВОДУ**

Після болісних подій люди нерідко втрачають апетит та забувають пити воду. Краще їсти потроху, ніж взагалі нічого не їсти та не забувати регулярно пити воду.

➤ **ЗАБЕЗПЕЧТЕ ЯКІСНИЙ СОН**

Забезпечте тишу та відсутність світла, встановіть регулярний ритм. Визначте фіксований час для підйому зранку, а не для засинання.

➤ **УНИКАЙТЕ НАДМІРНОГО ВПЛИВУ ЗМІ ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

Це може посилити тривогу. Намагайтеся обмежити час, який ви витрачаєте на ці джерела інформації: наприклад, 15 хвилин новин / кожні 2 години

➤ **УНИКАЙТЕ ПСИХОАКТИВНИХ ЗАСОБІВ**

Вживання алкоголю і наркотиків може сприяти підтриманню та посиленню негативного психоемоційного стану

➤ **УНИКАЙТЕ САМОЛІКУВАННЯ**

Отримайте медичну консультацію перед тим, як приймати медикаменти.

➤ **ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЯ У СПЕЦІАЛІСТІВ У РАЗІ ПОТРЕБИ**

У разі збереження або появи нових психічних симптомів через деякий час, звертайтеся до відділення невідкладної медичної та психологічної допомоги.

Поради, якщо у Вас є **ДІТИ?**



➤ **БУДЬТЕ УВАЖНИМ СЛУХАЧЕМ**

Почуття дітей часто відрізняються від почуттів дорослих.

➤ **ВИ МОЖЕТЕ ГОВОРИТИ ПРО ТЕ, ЩО ВІДБУЛОСЯ**

за допомогою простих, конкретних та заспокоїливих слів.

➤ **НАДАВАЙТЕ ПЕРЕВАГУ СІМЕЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

які відволікає та допомагає зняти напругу.

➤ **ВИ МОЖЕТЕ ЗМІНИТИ ЩОДЕННІ ЗВИЧКИ**

щоб заспокоїти дитину (спати при світлі, засинати разом).

➤ **ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ**

обмеживши вплив медіа та екранний час (зокрема від сцен насилля).

➤ **ЯКЩО ТРУДНОЩІ ЗБЕРІГАЮТЬСЯ АБО ВИНИКАЮТЬ ЗНОВУ**

(проблеми зі сном, повторювання/відновлення ігор чи малюнків, пов'язаних з подією тощо) звертайтеся до відділення невідкладної медичної та психологічної допомоги