

Примітки / Контактні дані

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

Доктор **МАРТІН 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 **ТІСЬЕ Ремі**, медбрат, регіональний координатор
Мережа волонтерів відділення на південному заході, що включає психіатрів, психологів, середній медичний персонал


Регулюючи постанови:

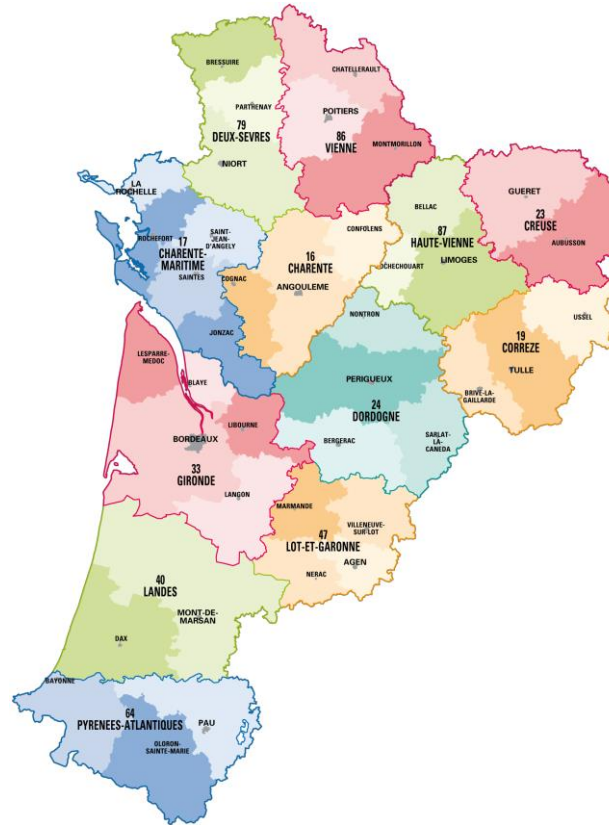
*ІНСТРУКЦІЯ № DGS/VSS2/2017/7 від 6 січня 2017 року щодо організації медико-психологічного реагування у надзвичайних ситуаціях

*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 невідкладної медичної та психологічної допомоги у вашому департаменті телефонуйте за номером 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

Безкоштовна лінія по регіону

0 800 719 912

Французька – Англійська – Перекладач за домовленістю
понеділок – п'ятниця з 9 до 17 годин

<https://www.ch-perrens.fr/offre-de-soins/cellule-durgence-medico-psychologique-cump>



Aidant



Центр невідкладної
медико-
психологічної
допомоги

М. БОРДО

Нова Аквітанія

Південно-
західна зона

CUMP 33
BORDEAUX



ВІЙНА В УКРАЇНІ

ПОРАДИ ВОЛОНТЕРАМ ТА ДОПОМОГАЮЧИМ

Технічна підтримка у надзвичайних ситуаціях що стосуються стану 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 психотравмам « нещодавніх подій »

Психологічна допомога професіоналам

Навчання

SAMU 33
BORDEAUX



Ви берете участь у допомозі та підтримці українців

Ось поради, які допоможуть Вам впоратися з важким психологічним станом

Ваша відданість як волонтера/помічника тим, хто потрапив в біду, дуже важлива. Але, щоб мати можливість допомагати іншим, ви не повинні нехтувати собою. Ось кілька корисних порад.

Подбайте про себе, щоб з часом краще піклуватися про інших!

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 уникнути ускладнень.

ЗАПРОШЕННЯ ЗМІ

Перенаправляйте запити до відповідальних осіб.

Важливо не приймати багато запрошень ЗМІ, якщо погоджуєтеся.

Намагайтеся відхилити їх із огляду свого емоційного стану.

ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ...

➤ БУДЬТЕ УВАЖНІ ДО СВОЇХ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОТРЕБ

Добре харчуйтеся та пийте воду. Забезпечте якісний сон, тишу та відсутність світла, встановіть регулярний ритм. Важливо визначити фіксований час для підйому зранку, а не для засинання.

➤ РОБИТИ ПЕРЕРВИ

Деякі люди відчувають провинку за те, що не можуть бути постійно активними. Не бійтесь робити перерви! Дайте собі час на відпочинок поза середовищем ваших зобов'язань і волонтерства.

Погодьтеся з тим, що відпочинок допомагає вам краще піклуватися про інших.

➤ УНИКАЙТЕ БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОВОДЖЕННЯ ЧАСУ В ЗМІ ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

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

➤ ПЕРЕБУВАЙТЕ В ОТОЧЕННІ ЛЮДЕЙ

Дуже важливо знаходитись в оточенні співчутливих та турботливих людей Підтримуйте зв'язок з близькими, які не беруть участь у ваших волонтерській роботі.

➤ ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ

Уважно спостерігайте такі симптоми, як тривалий смуток, порушення сну, вживання токсичних речовин, самолікування...

...ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ІНШИХ

➤ ПОВАЖАЙТЕ СТАН КОЖНОЇ ЛЮДИНИ

Деяким людям потрібно виговоритися, але іншим – ні. Кожен переживає кризову ситуацію по-своєму. Ви можете показати людині свою готовність вислухати його.

➤ ЯК ВПОРАТИСЬ З НАПРУГОЮ ТА АГРЕСИВНІСТЮ

В умовах кризи страх та гнів можуть викликати напружені і навіть агресивні реакції. Проява таких емоцій є нормальною. Але вони не спрямовані на вас особисто. Проявляйте інтерес до людини, слухайте її з увагою та добротою. Замість того, щоб просити її заспокоїтись, запитайте, в чому причина її гніву. Не соромтеся викликати іншого на допомогу, коли ситуація заходить в глухий кут.

➤ КОМУНІКУЙТЕ МІЖ ВОЛОНТЕРАМИ / ДОПОМОГАЮЧИМИ

Це допоможе вам побачити, що ви усі стикаєтеся з подібними труднощами, ви можете підтримати один одного.

Навіть у разі розбіжності, обмін поглядами може стати джерелом конструктивних дискусій.

Під час такого спілкування можна також обговорити складні ситуації.

SUMP У РОЗПОРЯДЖЕННІ ПРОФЕСІОНАЛІВ

БУДЬ ЛАСКА, ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З НАМИ, ЯКЩО ЦЕ НЕОБХІДНО!