

# PSYCHOLOGICAL FIRST AID (BANTUAN PSIKOLOGIS AWAL) BAGI PENYINTAS BENCANA



#EdukasiBPBDJkt

1

# APA YANG DIMAKSUD DENGAN PSYCHOLOGICAL FIRST AID?

Psychological First Aid (PFA) merupakan dukungan psikologis yang diberikan sesegera mungkin setelah terjadi bencana/situasi krisis/kondisi darurat.



# TUJUAN

**PFA mengurangi dampak negatif (stres, trauma, atau situasi sulit lain) dan mencegah timbulnya gangguan mental yang lebih buruk.**



3

# SIAPAKAH YANG BOLEH MEMBERIKAN PFA?

PFA dapat dilakukan oleh masyarakat yang terlatih, relawan, pekerja sosial, ahli psikologi, dan tenaga kesehatan jiwa profesional.

Jangan Sembarangan  
Melakukan PFA ya :)



4

# BAGAIMANA CARA MELAKUKAN PFA? (1/2)



Lihat kondisi penyintas dan perhatikan detail hal-hal yang dibutuhkan, baik kebutuhan dasar (fisik dan psikologis) maupun kebutuhan informasi.



Beri rasa nyaman dan bantu penyintas agar menjadi lebih tenang.



Dengar keluhan penyintas dengan perlahan. Hindari memaksa, menekan dan bertanya secara memojokkan.

5

## BAGAIMANA CARA MELAKUKAN PFA? (2/2)



Bantu penyintas untuk menjalin koneksi/hubungan dengan layanan lain yang diperlukan.

Lindungi penyintas dari hal-hal yang merugikan.



Menanamkan harapan kepada penyintas, namun tidak bersifat menjanjikan.

# LIHAT, DENGAR, TERHUBUNG

Dengan memahami PFA, mari kita bantu para penyintas agar cepat kembali pulih dari traumatis pascabencana.



7