

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	ii
PŘEDMLUVA	iii
PODĚKOVÁNÍ PRO ANGLICKOU VERZI PUBLIKACE	v
KAPITOLA 1 JAK CHÁPAT PPP	1
1.1 Jak na lidi působí mimořádné události?	2
1.2 Co je PPP?	3
1.3 PPP: kdo, kdy, kde?	4
KAPITOLA 2 JAK POMÁHAT ZODPOVĚDNĚ	7
2.1 Respektujte bezpečí, důstojnost a práva	8
2.2 Vezměte v úvahu kulturu dané osoby a přizpůsobte jí to, co děláte	10
2.3 Mějte na paměti další mimořádná opatření	11
2.4 Pečujte o sebe	14
KAPITOLA 3 JAK PŘI PPP POSTUPOVAT	15
3.1 Vhodná komunikace	16
3.2 Připravte se na pomáhání: zjistěte situaci	18
3.3 Zásady jednání v PPP: pozorujte, poslouchajte a propojujte	20
3.4 Ukončete pomoc	33
3.5 Lidé, kteří pravděpodobně budou potřebovat zvláštní pozornost	33
KAPITOLA 4 JAK PEČOVAT O SEBE A O KOLEGY	41
4.1 Na pomáhání se nachystejte	42
4.2 Zvládejte zátěž: zdravé návyky v práci i v životě	43
4.3 Odpočiňte si a pomáhání zpětně promýšlejte	44
KAPITOLA 5 PROCVIČUJTE, CO JSTE SE NAUČILI	45
5.1 Scénář případu 1: přírodní katastrofa	46
5.2 Scénář případu 2: násilí a přesídlení	50
5.3 Scénář případu 3: dopravní nehoda	54
PSYCHICKÁ PRVNÍ POMOC: KAPESNÍ PRŮVODCE	59
ODKAZY A ZDROJE	62
MÍSTO NA POZNÁMKY	63