

Агресія. Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо.
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.



Нервові тремтіння. Як допомогти?

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно потрясіть протягом 10—15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його себе; укривати постраждалого чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він узяв себе в руки.

Панічна атака. Як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
2. Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переключіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.



*Важливо не бути байдужим до оточуючих. Якщо ви знаєте як саме допомогти людині, то зробіть це!
Разом до перемоги!*



Практичний психолог

*ПРИЙОМИ ПЕРШОЇ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ*



Ψ

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні та стресі. Тому буде корисним знати мінімальний набір прийомів першої психологічної допомоги.

Страх. Як допомогти?

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте розуміння, співчуття.
4. Зробіть легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.



Ступор. Як допомогти?



Ознаки ступору: різке зниження рухів та відсутність мови, застигання у певній позі, стан повної нерухомості.

1. Візьміть за руку і запросіть іти разом з вами.
2. Зігніть пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.
3. Говоріть на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції. Необхідно будь-якими засобами добитися реакції, вивести із заціпеніння.



Плач. Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт із постражданим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчуття, що ви поряд.
3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися.

