

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного
2. Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд
3. Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**

Як допомогти?

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

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**

Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

Як допомогти?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервове тремтіння**

Ознаки

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

Як допомогти?

- 1.** Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
- 2.** Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
- 3.** Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Агресія**

Як допомогти?

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

Як пережити кризу та зберегти спокій. **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 постраждалого дихати в одному з вами ритмі
- 3.** Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
- 4.** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла