**Кризова допомога в умовах масових заворушень**

**Якщо людина перебуває в  стадії  афекту або шокові**

**1. Необхідно відновити  життєзабезпечуючі процеси:** попросити подихати в певному ритмі, встановити контакт очима, словами (наприклад: “Ви мене чуєте?”), заспокоїти простими словами (наприклад: “Я разом з вами”. “Спробуємо разом”, “А тут вже добре, спокійно” та ін) – особливий акцент на безпеці. Не давати помилкових надій і неправдивих обіцянок (!). Попрацювати з диханням (Наприклад: “Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть” – дихайте разом з тим, кому надаєте допомогу; “Дихайте! – вдих… видих… вдих… видих…”).

Багатьом постраждалим дасть надію вже ваша присутність, можна позначити свої компетенції (“Я-психолог”, “Я-лікар”, “Я – психотерапевт”)

**2. Повернути в “тут і зараз”,** проінформувати (коротко, точно) про місце, час, ситуацію. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де він знаходиться, яке освітлення (світло); можна обережно торкатися, легкі рукостискання, поплескування по плечу і т.п. Дитину можна по материнські (батьківські) обійняти. Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності (“Тут багато народу – це площа. Людям погрожують. Ви злякалися” – ваша мова проста, однозначна, спокійна або нейтральна). Потім відновити ланцюжок пам’яті: запитати, що пам’ятає, що після події. Допомогти отримати контроль потерпілому над своїми діями, наприклад: “Як все почалося? Що ви робили?” І, звичайно, ваше активне слухання, ехо-фрази, назвати словами те, що поки в мигах, емоціях (вербалізація).

**3. Знайти життєві ресурси.** Наприклад, запитати: “Хто зараз у вас вдома? Може, подзвонити?” – нагадати, що людину чекають;

особистий – “Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте”;

провести активізацію; Наприклад: “У вас зараз психологічна лихоманка – цей стан долається”;

відновити самокомпетентность; наприклад: “Ви проходите фазу шоку, за ним з’явиться здатність все розуміти і правильно діяти”.

**4. Допомогти  сприймати:** “Це нормальна реакція людини на ненормальні обставини”; можна коротко розповісти про симптоми гострої травми (“Несподівані загрозливі події приносять сильний страх, викликають шок, що призводить до активного викиду адреналіну і стиснення всього м’язового корсета; “пережими” у судинах дають ефект відчуття безжиттєвість і почуття страху; спробуємо подихати і розслабити мускулатуру”).

**5. Подію, яка відбувається  обернути  створенням “історії”** – розмістити в часі: забезпечити розуміння події. Цьому допомагають висновки, резюме, розповідь про подію, оцінювання досвіду, вказівка на майбутній позитивний ефект (стратегія подолання).

**6. Захистити від нових сильних вражень, або підготувати до них.** Супровід. Необхідно переконатися, що відновився самоконтроль і немає загрози життєво важливих функцій. Після цього можна завершити контакт пропозицією допомоги, якщо людина не зможе зробити наступний, нею намічений крок. Добре б вручити візитку з телефоном психологічної/психотерапевтичної допомоги у подальшому.

**Що робити тим, хто переживає реакцію втрати:**

* Шукайте можливість поговорити з людьми, особливо з гарними друзями і близькими.
* Не перебуваєте один в квартирі, умовте друзів бути з вами.
* Ваші друзі зараз кращі спеціалісти, які вам допоможуть.
* Говоріть про те, що сталося і про свої  почуття, але уникайте  безпосередніх  і нав’язливих  спогадів.
* Думайте про те, що подія вже пройшла і ви в безпеці.
* Рухайтеся, займайтеся спортом, щоб позбутися  напруги і тривоги.
* Уникайте вживання алкоголю, заспокійливих  і снодійних. Коли їх дія пройде, все знову повернеться з ще більшою силою.
* Знизьте вживання стимулюючих речовин (кава, чай, шоколад, кола, сигарети), щоб ще більше не накручувати організм.
* Звертайте увагу на харчування – обов’язково снідайте і обідайте, вживайте більше овочів і фруктів, пийте до 2 літрів води на добу.
* Якщо не можете заснути, НЕ залишайтеся в ліжку зі своїми думками. Встаньте, пройдіться, щоб втомитися і спробуйте заснути. Запишіть свої думки на папері. Помийте посуд… Сон прийде.