



● Як допомогти при панічній атаці? Перша психологічна допомога людині у гострому стані стресу

Рекомендуємо зберегти собі цей протокол у нотатки або записник та завжди мати його при собі на випадок ситуації, коли поряд вас буде людина, що потребує першої психологічної допомоги.

 Ви зможете надати таку допомогу навіть якщо не маєте психологічної освіти. Будь ласка, поділіться цим матеріалом також із друзями та особливо з людьми, які часто спілкуються із постраждалими від наслідків війни.

 Ця схема підходить не тільки для ситуацій, що виникають під час війни, але й у повсякденні **!** Покроковий протокол

ому житті, коли людина відчуває гостре переживання (насильство, втрату, надзвичайний смуток, істерика тощо).

1 Контакт. Стояти перед людиною (Ти мене бачиш? Кивни, якщо так)

2 Назватись. (Мене звати... Я прийшов тобі допомогти)

3 Повертаємо ім'я - ідентичність (Як тебе звати?)

4 Поєднання подій в один ланцюг, повернення відчуття неперервності життя. (Куди ти йшов, що ти робив коли це сталося (завила сирена, стався вибух тощо)?)

5 Прояснення. (Повторити за потерпілим відповідь - чітко і ясно. Якщо знаєте ситуацію, то доповнити її, але без емоцій і подробиць)

6 Включення мислення (Дати просте завдання - порухувати людей навколо, знайти будинок тощо)

7 Нормалізація (Всі твої реакції, які ти відчуваєш - це нормально. Це нормальні емоції на ненормальну ситуацію)

8 Виводимо із ступора (Якщо людина в ступорі - застигла і не реагує - виводимо її рухом своїх рук, але не різким. Даємо в руки щось тактильне - не гаряче, можна холодне)

9 Повернення контролю. ("Ось вода. Попий! Візьми стакан". Не сунути мовчки, а змусити людину зробити певні дії)

10 Нагадати про наявні копінг-стратегії. (Як ти раніше справлявся зі стресом? Скажи, в тебе бували стресові реакції в житті? -"Таке в перший раз". - Зараз так. А не такі сильні, в звичайному житті? -"Називає". -Як ти з ними справлявся?) Дочекатись відповіді, допомогти згадати.

11 Не залишайте людину саму! Передайте її надійним людям (рідні, рятівники, волонтери)

! Важливо: цей протокол краще виконувати покроково. Запам'ятайте його, або збережіть собі так, щоб мати до нього швидкий доступ у разі необхідності.

 За матеріалами кандидата психологічних наук Альони Вавілової