



## Як пережити кризу та зберегти спокій



Психологічна допомога необхідна тим, хто відчуває стрес від щойно пережитої чи поточної важкої кризової події. Щоб бути готовим подолати будь-яку кризу самотійно, а також вміти надати психологічну підтримку іншим, необхідно керуватися такими правилами:

- Будьте поруч із людиною, яка потребує допомоги. Залишаючись поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.
- Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити подію, що травмує.
- Поважайте та визнавайте почуття людини.
- Виявіть турботу та надайте практичну допомогу. Наприклад, корисно буде зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим.

Під час кризової ситуації людина може відчувати або переживати:

- страх
- ступор
- плач
- «істерику»
- панічну атаку
- нервову тремтіння
- агресію

### **СТРАХ. Як допомогти?**

- Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.
- Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.

- Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

### ***СТУПОР. Як допомогти?***

Ознаки ступору: різке зниження або відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик); застигання у певній позі, стан повної нерухомості.

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

### ***ПЛАЧ. Як допомогти?***

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

### ***«ІСТЕРИКА». Як допомогти?***

Ознаки істерики: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

- Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.
- Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати. (наприклад, гучно плесніть долонями).
- Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном.

- Після істерики настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати.

#### ***ПАНІЧНА АТАКА. Як допомогти?***

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

#### ***НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ. Як допомогти?***

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

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

#### ***АГРЕСІЯ. Як допомогти?***

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

*Варто розуміти, що ті реакції й емоції, які виникають у людей під час кризи — абсолютно природні. У таких ситуаціях надзвичайно важливо зберігати спокій та не панікувати.*

