🆘У країні, де відбуваються військові дії, кожному варто знати, як надавати першу психологічну допомогу в складних ситуаціях (обстріли, бомбардування, спостереження чи участь у певній події тощо).

**В Ізраїлі, який багато років живе в стані можливої небезпеки, протоколу надання першої допомоги навчають ще зі школи**

**Основні його положення:**

 1) встановити зоровий контакт (назвати себе, привернути увагу так, щоб людина вас побачила, зафіксувала погляд);

 2) ініціювати дію (дихальні вправи, рух, ходіння тощо);

 3) запропонувати здійснити вибір (так ми повертаємо людині здатність бути суб’єктом. Приклад: обрати, що людина питиме — воду чи чай);

 4) відновити ланцюг подій (зв’язати ситуацію у єдине ціле: що було до, під час і після неї; людина фіксує, що ситуація вже завершилася).

☝Таким чином ми відновлюємо здатність до саморегуляції.

Після переживання травматичних подій людина не повертається до звичайного життя швидко. Дайте їй час для відновлення. Також немає універсальних правил підтримки — доцільно враховувати стан людини, наші можливості й реальні обставини. Єдиним правилом є те, що не варто лізти до людини зі своєю допомогою — краще запитати, що насправді їй потрібно. Стосунки мають посилювати людину, давати їй тил, задовольняти потреби. Для цього важливо лишитися в діалозі одне з одним і вміти чути.

💥Досвід війни вже змінив нас. Однак він може ставати опорою для наших нових звершень за умови, якщо його буде засвоєно й осмислено.

📈З огляду на це психологи виокремлюють поняття «посттравматичного зростання» як здатності особистості спиратися на пережитий досвід для позитивних змін, розвитку в складних для себе умовах і нових сферах.

Може змінюватися погляд на себе, на стосунки з оточуючими та сенси людини. Іноді такі зміни бувають дуже швидкими та кардинальними, що змушує нас тривожитися.

Тому саме терпіння, чуйне ставлення до ближнього, повага до нього сприяють загоєнню душевних ран.

💙💛Любов перемагає війну.