

# ПАМ'ЯТКА – 6 П ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

## 1. ПІДЙТИ

Знайди в собі силу звернутися до потерпілого (для того щоб проявити людяність не потрібно бути фахівцем).

Представся.

## 2. ПІДТРИМАЙ

Знайди безпечне місце.

Відведи потерпілого з місця трагедії.

Посади його, опершись об стіну, підтримай своїм тілом.

Положи у відновлювальний стан.

Захищай людську гідність потерпілого.

## 3. ПАМ'ЯТАЙ ПРО РЕАЛЬНІСТЬ

Називай потерпілого по імені.

Запитай його, чи пам'ятає він, що трапилося, де він знаходиться.

Повідом йому необхідну інформацію.

Допоможи зорієнтуватися в ситуації.

Допоможи зосередитися на диханні, говори: «Спокійний вдих - видох».

## 4. ПОСПРИЯЙ

Сприяй виявленню емоцій.

Заспокой в тому, що його переживання та їх зовнішнє проявлення у такій складній ситуації – нормальне явище.

Довіряй його здатності упоратися з ситуацією.

## 5. ПОТУРБУЙСЯ

Проясни потреби, запропонуй воду, простирadlo, серветки, розкажи де можна сходити до убиральні.

Слухай, (не бійся мовчати). Обережно використовуй тілесний контакт.

## 6. ПЕРЕДАЙ

Не обов'язково намагатися впоратися одному.

Передай потерпілого рятувальникам, рідним, друзям, сусідам.

Спробуй разом знайти необхідний контакт в мобільному телефоні.

