

## ЯК ПІДТРИМАТИ ЛЮДИНУ В СИЛЬНОМУ СТРЕСІ?

Для непрофесіонала вкрай важко достукатися до людини в стані сильного стресу, бо:

✚ Людина може не пам'ятати навіть власного імені, де живе й коли народилася. Може бути дезорієнтована чи перебувати в ілюзії стосовно навколишньої реальності.

✚ Може дрижати, кричати, погрожувати нашкодити собі, тобі та іншим.

✚ Або навпаки закриватися й ставати неприступною фортецею.

✚ Людина вже настільки виснажена тривогою, що не може собі допомогти.

Спробуйте надати першу психологічну допомогу людині, поки вона не зустрінеться з фахівцем. Обережно йдіть на контакт крок за кроком:

1. Переконайтеся, що ви обоє в безпеці. Це головне.
2. Чітко представтеся. Скажіть, що хочете допомогти. Запитайте ім'я людини.
3. Говоріть спокійно.
4. Не змушуйте людину говорити, але уважно слухайте все, що вона каже. Дайте зрозуміти, що слухаєте.
5. Запропонуйте людині затишок. Можливо, води або чаю, ковдру тощо. Запитайте, що їй зараз потрібно, що для неї найважливіше в цей момент.
6. Спробуйте зробити з людиною вправи самопомоги. Якщо вона тривожиться, глибоко подихайте. Якщо розгублена, заземліться. Спочатку поясніть, для чого ця вправа та як вона допоможе.
7. Якщо знаєте, де людині можуть надати допомогу та яку саме, розкажіть їй про це максимально простими словами.
8. Будьте із людиною, доки вона не заспокоїться. Якщо немає змоги залишатися постійно поруч, попросіть когось, кому довіряєте, посидіти замість себе. Під час телефонної розмови треба бути на лінії.

**Найгірше — це залишити людину одну у своїй темряві.**

