

Робота зі страхом



Контроль за диханням

Робіть повільні вдихи та видихи, паралельно рахуючи. Вдих може бути коротшим (на 1-2-3-4), а видих має бути вдвічі довшим (на 1-2-3-4-5-6-7-8).



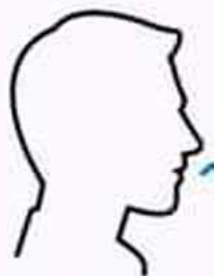
Швидке

три



«Правило трьох»

Знайдіть навколо себе три предмети одного кольору, згадайте три імені на одну літеру, доторкніться до трьох різних поверхонь тощо.



Зняття м'язової напруги



На 2-3 секунди максимально напружте все тіло, з видихом розслабтесь. Повторити кілька разів.

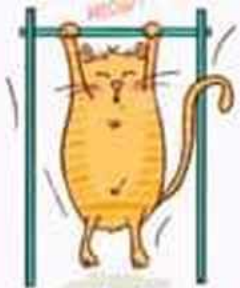
Подолання втоми



Почуйте свій голос

Якщо це безпечно, назвіть своє ім'я, улюблену страву, улюблене місце тощо. Проговоріть власні відчуття. Співайте, розповідайте вірші, веселі історії...





Фізична активність

Будь-яка!

Танцюйте, присідайте, заготовляйте дрова, розбирайте завали, мийте підлогу тощо.

Інформаційне обмеження
Зменште кількість та тривалість перегляду новинних стрічок.



Холодна вода

Занурьте руки у воду, вмийтеся, обітріть шию (працює як швидкий спосіб допомоги, так і у якості профілактики).

Зниження рівня тривоги



Отримання задоволення

Якщо є можливість, не відмовляйте собі у тих речах, які раніше приносили вам задоволення: музика, йога, солодощі, парфуми, тепла ванна тощо.



Спілкування

Залишайтеся на зв'язку з важливими для вас людьми. Намагайтеся обговорювати сторонні, буденні речі.



Сон

Використовуйте будь-яку можливість виспатись. Це дасть сили організму.



Знайти для розмови тихе і спокійне місце,
де ніхто не буде заважати.



Поважати конфіденційність отриманої
інформації.

Бути поруч, але дотримуватись необхідної
дистанції з урахуванням віку, статі та
культури.

Використовувати навички активного
слухання під час спілкування.

Бути терплячим і спокійним.

Що ПОТРІБНО робити і говорити, надаючи першу психологічну допомогу



Чесно казати, про що знаєте,
а про що ні.

Надавати інформацію простими словами,
щоб вас можна було зрозуміти.

Висловлювати співчуття, поважючи
почуття співрозмовника.

Відзначати зусилля людини, спрямовані на
самостійний вихід із складної ситуації.

Дати можливість помовчати у разі
необхідності.



Змушувати людину розповідати,
що з нею відбувалося.

Перебивати, квапити людину.



Торкатися людину без дозволу.

Давати оцінку діям людини.

Давати обіцянки чи запевнення,
у виконанні яких ви не впевнені



ЩО НЕ ПОТРІБНО робити і говорити, надаючи першу психологічну допомогу



Вигадувати те, чого не знаєте або
надавати не перевірену інформацію.



Знецінювати почуття людини
(«Ви маєте радіти, що вижили»)

Використовувати спеціальні слова і
терміни, занадто складні речення.

Казати про власні труднощі або
переповідати розповіді інших людей.

Думати і діяти так, ніби зобов'язані
вирішити всі проблеми людини.

