

 **Проект «АБЕТКА першої
психологічної допомоги**

Виконавці: студенти 3-МСКД групи

* Перша психологічна допомога -

це начасні практики допомоги людині, яка зазнала гострої психологічної травматизації, і ви опинилися поруч.

Її надання не потребує професійних знань з психології, достатньо знань, отриманих в межах навчальної дисципліни «Психологія», та природної здатності проявляти співчуття і людяність.

Принципи першої психологічної допомоги:

☐ короткотривалість станів;

☐ невідкладність станів;

☐ емпатійний контакт;

☐ високий рівень активності людини, що надає психологічну допомогу;

☐ обмеження цілей;

☐ реалістичність;

☐ фокусованість на симптоматиці.





АГРЕСІЯ

ДОПОМОГА

1. Відійти

Іноді кращий спосіб перестати відчувати гнів – фізично віддалитися від джерела подразнення.

2. Змінити кут зору

Часто ми відчуваємо роздратування в процесі спілкування з іншими людьми. Коли опонент не приймає нашу точку зору, стоїть на своєму і всі аргументи скінчилися – ми відчуваємо гнів.

3 Зробити вдих

Часом ми не можемо просто так впоратися з гнівом. Але ми можемо скористатися паузою. Для цього необхідно зробити кілька повільних глибоких вдихів.

4 Говорити відкрито

Всі ми любимо залишати на потім неприємні розмови. І тоді негативні емоції накопичуються, щоб потім вибухнути. Не робіть цього. Говоріть тоді, коли необхідно.

5 Фізичні вправи

Доведено, що фізичні вправи здатні пом'якшити гнівний настрій. Все завдяки тому, що під час фізичних тренувань у крові зменшується рівень гормонів стресу.

6 Поміняти «мінус на плюс»

Перетворіть свій гнів у позитивну енергію!

7 Не піддаватися на провокації.

Потрібно розвинути в собі таку якість, як врівноваженість. Які слова можуть вивести вас із себе? Продумайте спокійні і виважені відповіді на ці слова-подразники.

Як не можна діяти під час спалаху гніву, агресії та конфлікту

- Підвищувати голос, використовувати загрозливий тон, крик.
- Демонструвати владу («Буде так, як я скажу»), непохитне наполягання на своїй правоті.
- Сарказм, глузування, висміювання і передражнювання.
- Використовувати фізичну силу.
- Втягувати в конфлікт сторонніх людей.
- Вдаватися до покарання або погроз покаранням.
- Використовувати узагальнення типу: «Ви всі однакові», «Ти, як завжди ...», «Ти ніколи не ...».

Апатія

Апатія — це відсутність почуттів, емоцій, інтересу чи стурбованості щодо чого-небудь. Цей стан байдужості або придушення таких емоцій, як турбота, мотивація або пристрасть. В апатичної людини відсутня цікавість або занепокоєння щодо емоційного, соціального, духовного, філософського, віртуального або фізичного життя і світу.

- Позбавлення від апатії, як і будь-який інший форми депресії, необхідно починати «з розуму», поки ще немає бажання. Але не напружувати себе роботою, а вводити в життя улюблені раніше заняття, розваги.
- Корисні прогулянки, посильні фізичні вправи, масаж і самомасаж. Важливо дотримуватися режиму дня, причому виділити більше, ніж зазвичай, часу для сну і відпочинку.
- Прориваються негативні емоції — хочеться плакати, жаліти себе, злитися на свою безпорадність? Дозвольте собі висловити почуття, адже це — ознака одужання. Негативні емоції часто вимагають більше енергії, ніж інші, і якщо сили на це знайдуться — далі з'явиться і здатність радіти.
- Якщо ви підозрюєте апатію у друга або родича, постарайтеся направити його до лікаря. Адже такі хворі байдужі до своєї долі і самі не звернуться до медиків. Не варто списувати все на лінь, розбещеність або чекати, що «саме пройде». Запам'ятайте: чим довше людина перебуває в стані банкрутства, тим сильніше звикає організм до «режиму економії» і тим складніше буде перемогти апатію

Демотивованість (невизначеність)

Коли ми стикаємося з проблемою, то потрапляємо в ситуацію демотивованості (невизначеності). У цій точці нічого не зрозуміло і рішення наразі немає. Невизначеність може супроводжувати особистість у всіх сферах її життєдіяльності: економічній, політичній, соціальній, культурній, професійній, особистій тощо.

Ситуація невизначеності завжди супроводжується сильними емоційними переживаннями, в більшості випадків негативного характеру: хвилюванням, сумнівами, невпевненістю, дискомфортом, тривогою, страхом, панікою, розгубленістю. Все це засмучує особистість та викликає душевні страждання.

- Розуміти, що людина не все може контролювати
- Усвідомити, що є події, на які ми особисто не можемо вплинути.
- Розуміти, що не існує правильного чи неправильного вибору, є лише зроблений вибір та його наслідки
- Плануємо життя на основі власних життєвих цінностей.



Психолог і професор Стенфорда Келлі Макгонігал у книзі "Добрий стрес" пише про те, що мозок виживання постійно оновлює наш світ, роблячи висновки про те, що є безпечним, а що ні. У його розумінні невизначеність – це те саме, що й небезпека.

З цієї причини подібні ситуації ставлять людину в глухий кут і занурюють у стан тривожності, де будь-який новий вибір сприймається як "кара". Ми просто недоцінюємо свою спроможність впоратися з невизначеністю.

Перші кроки вирішення проблеми:
Спостереження. Дія. Прийняття.

У момент невизначеності в тій чи іншій ситуації, нам потрібно приземлитися, бути в моменті «тут і зараз». Прийняти відчуття того, що зараз я не розумію куди я рухаюся, що мене очікує, що це один із життєвих етапів. І все це у ситуації невизначеності є нормально. Тому не потрібно боятися поділитися зі своїми рідним про емоції, про те, що вас зараз бентежить, поділитися з ними своїми переживаннями, страхами.



ІСТЕРИКА

Це емоційний сплеск, як правило, у людей в емоційному стресі.

Зазвичай характеризується упертістю, плачем, криками, насильством, нехтуванням, гнівною лайкою, опором на спроби заспокоєння, а в деяких випадках і ударами та іншим фізичним насиллям.

Допомога

Відведіть глядачів, залишайтеся з людиною наодинці при відсутності небезпеки для Вас. Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого). Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Умійся»).

Причини жахливих сновидінь:

- Важка психологічна подія.
- Вживання медикаментів або інших речовин(наркотики, алкоголь)
- Занадто активна подія.
- Зовнішні агресори(холод, спека, гучна музика.)
- Перегляд жахів
- Стрес.
- І так далі...

Жахливі сновидіння- один із наслідків тривалого стресу, коли уві сні ми продовжуємо проживати травматичні події.



Якщо з'являється змія. Велика змія- це символ великої близької небезпеки. Хтось з оточуючих хоче тебе зрадити. Багато змій- це багато ворогів у житті, що чекають на зручний момент для нападу, а також може наближення хвороби.

Спосіб позбавитись жахливих сновидінь:

- Зменшити кількість кофеїну
- Встановити режим сну
- Дотримуватись правил гігієни сну
- Перетворити кімнату в спокійне місце, щоб в кімнаті було затишно.
- Фізичні вправи

Що означає, коли летуча миша з'являється у сні?



Якщо в сновидінні миша з'явилася щире в небесах — це передвістя влачі і успіху. Можна сміливо братися за нові справи, адже все вийде якнайкраще. Згора обіцяє успіхи в таємних справах.



Нервові тремтіння

Це реакція організму на сильне нервові перевантаження. Виникає раптово, одразу після сильного стресу чи через деякий час і може тривати до декількох годин. Найчастіше тремтять лише кінцівки, але іноді й усе тіло.

Як допомогти собі?

- спробуйте стримувати активність на яку-небудь діяльність. Робіть активні дії, знімайте напругу, наприклад, зробіть зарядку;
- не забувайте про дихання. Зосередьтеся на ньому, дихайте рівно й повільно. Використовуйте дихальні вправи;
- помістіть руки й ноги в тепло. Можете розтерти їх до появи відчуття тепла;
- зосередьте увагу на спосмі серцебитті. Спробуйте відчуття пульсу. Звук биття серця має заспокійливий ефект.

Як допомогти іншим?

- людина в такому стані здатна навмисно собі чи іншим, тому можете використати прийом «захват»: знаходячись позаду, просуньте свої руки постраждалому позад плечей, притисніть його до себе та злеться перекиньте на себе;
- проговоріть вголос те, що людина відчуває: «Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося?», «Ти хочеш втекти, сховатися від чогось, що відбувається?». Говоріть спокійно й упевнено;
- не ставте питань, не сперечайтесь, уникайте слів із часткою «не» («Не кричи», «Не панікуй»);
- як правило, періодичне пробудження триває недовго та змінюється на плач чи тремтіння.

Як допомогти:

- ✓ Візьміть людину за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
- ✓ Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприйняти цю дію як напад.

Не можна:

- ✗ обіймати людину чи притискати її себе;
- ✗ укривати її чимось теплим;
- ✗ заспокоювати, говорити, щоб вона взяла себе в руки.

Ознаки –

Неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина почуває сильну втому й має потребу у відпочинку. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а надалі може привести до розвитку серйозних захворювань, таких, як гіпертонія й ін.

Головна Помилка –

Головна помилка за нервового тремтіння – це спробувати його зупинити. Таким способом людина не дає напрузі вивільнитися. Можуть виникати болі в м'язах чи інші фізичні реакції організму. Тому дозвольте тілу звільнитися від накопиченої енергії.

Панічна Атака

Панічна атака – це раптовий епізод сильного необґрунтованого почуття страху та тривоги, який викликає серйозні фізіологічні реакції, а саме прискорене серцебиття, задишку та пітливість (так звані вегетативні симптоми).

Якщо ви зауважили панічний напад в іншої людини:

спробуйте її заспокоїти, емоційно підтримати;

попросіть людину вдихати глибоко завдяки м'язам живота і діафрагми та максимально повільно видихати. Глибоке дихання може зменшити симптоми паніки під час нападу;

можна зручно посадити;

вкрити м'яким покривалом.

Техніка «Дихання на 5»

Щоб подолати напад паніки, психологи радять вправу «Дихання на 5»:

Зробіть вдих на рахунок 5;

Затримайте дихання на 5 секунд;

Видих на рахунок 5;

Повторити 5-8 разів.

Симптоми (ознаки) панічної атаки:

раптове відчуття небезпеки, тривоги;

страх втратити контроль;

відчуття, ніби помираєш;

сильне відчуття жаху;

почуття нереальності, відстороненості, відчуття, що ви не пов'язані зі своїм тілом;

головний біль;

запаморочення;

слабкість;

проблеми з координацією рухів;

біль у грудях;

озноб, тремор;

відчуття задуди;

утруднення дихання, задишка

нудота;

пітливість;

поколювання або оніміння в пальцях рук або ніг;

прискорене серцебиття;

припливи жару до обличчя;

спазми в животі;

сухість у роті;

необідність сходити в туалет;

дзвін у вухах.

Панічна атака

ТРИВАЛІСТЬ

Симптоми панічної атаки в середньому зберігаються приблизно 15 хвилин, але сам напад триває від 10 до 60 хвилин. Пік найчастіше спостерігається на 3–10 хвилин.

ОВНАКИ:

- раптове відчуття небезпеки, тривоги;
- страх втратити контроль;
- відчуття нудноти помираєш;
- сильне відчуття жаху;
- почуття нереальності, відстороненості, відчуття, що ви не пов'язані зі своїм тілом;
- головний біль;
- запаморочення;
- слабкість;

ДОПОМОГА

- Взяти хворого за руку, забезпечити спокійні умови та комфорт.
- Спробувати перевести його увагу на щось інше: запропонувати дихати розвірено, повільно та глибоко, рахувати кількість вдихів і видихів, подумки розв'язувати нескладні приклади тощо.

Якщо напад почався у вас, варто:

- Почати повільно дихати.
- Присісти або лягти, максимально розслабившись.
- Спробувати відволіктися від переживань і перевести увагу, зосередившись на кількох предметів або людях, почати рахувати або читати вірші з пам'яті тощо.
- При виражених проявах варто викликати невідкладну допомогу.

Почуття провини - це афективний стан, коли людина переживає внутрішній конфлікт, зробивши те, що як здається, не повинна була робити (або навпаки, не зробивши того, що вважає, що мала б зробити)

СИМПТОМИ



1. Спогади травматичної події
2. Нав'язливі думки про подію
3. Дратівливість і гнів
4. Відчуття безпорадності та розірваності
5. Страх і розгубленість
6. Відсутність мотивації
7. Проблеми зі сном
8. Головні болі
9. Нудота або біль у животі
10. Соціальна ізоляція

Як позбутися почуття провини?



1. Зверніть увагу на свою провину
2. Почніть дослідження. Усвідомивши провину, почніть ставити такі запитання:
 - a. Що такого трапилось, що викликало у мене почуття провини?
 - b. У чому я відчуваю себе винною?
 - c. Чи боюся я покарання? Якщо так, то якого саме?
 - d. Чи я перебільшую?
 - e. Моя вина виникає з подій сьогодення або з болісного минулого?
3. Просіть пробачення і / або прощайте себе
4. Відпустіть

Страх

В сучасних умовах життєдіяльності людини страх настільки поширене психологічне явище, що воно не потребує пояснень, кожний його знає з власного досвіду. Існування страху зумовлене біологічно, адже страх – це одна з умов існування. **Страх** - це внутрішній стан, зумовлений загальним або передбачуваним лихом. З погляду психології вважається негативною емоцією.

Ознаки страху:

- ▽ Виділяється кортизол, адреналін та норадреналін.
- ▽ Активується симпатична нервова система.
- ▽ Підвищується больовий поріг, швидкість реакції, м'язова сила, витривалість.
- ▽ Почастішає серцебиття та частота дихання.
- ▽ Підвищується потовиділення та кров'яний тиск.
- ▽ Звужуються кровоносні судини у всьому тілі.
- ▽ Уповільнюється чи повністю зупиняється травлення.
- ▽ Розширюються зіниці.
- ▽ Підвищується рівень цукру.
- ▽ Прискорюються миттєві рефлекси.
- ▽ Утворюється тунельний зір.

Щоб легше перенести страх спробуйте:

1. Створити впевненість. Будьте рішучі в діях і намагайтеся змінити ставлення до будь-яких змін. Так із часом вам стане легше впоратися з ними.
2. Готуйтеся до найгіршого. Багато хто уникає думок про щось неприємне, але готовність спокійно розглядати гірші сценарії зробить ситуацію "більш керованою" і менш стресовою.
3. Кидайте собі виклик. Формуйте цілі, реалістичні, але складні. Ставайте краще як особистість і як професіонал.
4. Подолання внутрішнього критика і перфекціоніста – непросте завдання, але будьте готові знову і знову братися за нього.
5. Дивіться на ситуацію під усіма кутами. Будьте впевнені, що розглянули не тільки негативні сценарії, а й позитивні. Буде важко. Коли ламаєш старі звички, доводиться виходити з життя "на автопілоті". Але ця усвідомленість у діях і думках – ключ до пошуку сенсу і мети в житті.
6. Пишайтеся собою. Нагадуйте собі, що ви повинні почуватися добре, а те, що ви робите – має поліпшити життя. Радійте успіхам, неважливо, великим або маленьким, щоб завжди існував стимул продовжувати виходити за межі зони комфорту.
7. Знайдіть підтримку. Люди частіше заохочують своїх друзів до змін на краще, ніж відмовляють їх.
8. Працюйте над собою. Подолання менш значних побоювань, які не обов'язково пов'язані зі страхом змін, поступово послабить відчуття тривоги.
9. Не ізолюйте себе! Будьте поруч із людьми, спілкуйтеся з ними, співпереживайте і простягайте руку допомоги

* ТРИВОГА

- Тривога очікування. Страждають люди, які передбачають із усіх можливих ситуацій найнесприятливіші. Така тривога може з'являтися в окремі моменти або переслідувати людину постійно.
- Тривога у формі фобій пов'язана з певними ситуаціями та об'єктами. Наприклад, страх самотності, павуків чи темряви. Може бути клінічним випадком, якщо у формі панічних атак.
- Невротична тривога. Ця форма тривоги є найсерйознішою і зустрічається в багатьох психологічних захворюваннях: істеричних, шизоїдних. Тут є патологічний рівень страху, що руйнує психічне здоров'я людини.

– ТРИВОЖНІСТЬ –

Тривога - це природна схильність, яка властива усім людям. а отже переживати є абсолютно нормальним для усіх нас.

Коли тривога **КОРИСНА**:
переживання є реалістичні і пов'язані з реальною проблемою містять реалістичну оцінку можливих наслідків пов'язані з активною позицією людини і вести до подальшого плану дій контрольовані та скінчені у часі не заважають жити тут і зараз

Коли тривога **НЕ Є КОРИСНА**:
переживання нереалістичні завдяки високому рівню тривоги, людина змушена будувати катастрофічний прогноз не ведуть до плану дії и залишаються у формі сценарію не контрольовані у часі заважають жити нинішнім днем

Як ми можемо подолати тривогу?

1. Аналізуємо наші тривожні думки та припущення на предмет недооцінювання своїх сил на подолання страху, та переоцінення ситуації.
2. Аналізуємо неефективні стратегії боротьби: уникання триггеру*, інше.
3. Аналізуємо свою ситуацію шляхом логічної ціпки, яка допоможе скинути "зайві" думки та полегшити самопочуття
4. Найважливіший етап експерименти.
Створюємо свій шлях вирішення проблеми: аналізуємо, відкидаємо непотрібне, створюємо план дії щодо зустрічі з тригером, підготовка, і наприкінці зустріч із тригером віч-на-віч.

*Тригер предмет моментальної негативної реакції психіки людини, пов'язаний з негативним досвідом.

Як побороти тривогу?

Слухайте музику

Багато досліджень відзначають заспокійливу силу музики.

Дайте собі час

Якщо перед вами виникла ситуація, яка викликає у вас занепокоєння, то візьміть перерву. Наприклад, просто сходите на коротку прогулянку.

Пожуйте гумку

Жувальна гумка може допомогти полегшити симптоми тривоги.

Подивіться щось

смішне

Гумор викликає сміх, а той у свою чергу вивільняє дофамін у наше тіло і зменшує рівень гормону стресу, який пов'язаний з тривогою.

ПРОТОКОЛ НАДАННЯ ППД В ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (А. ГЕРШАНОВ)

1. **ЗАСПОКОЇТИСЯ САМОМУ.** Працювати тільки в достатньо стабільному емоційному стані.
2. Вкрай важливо не говорити про емоції.
3. Не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться» тощо. Такого роду слова замість надії нададуть людині, якій ви допомагаєте, відчуття самотності. Вона вам не повірить і відчусь, що ви її не розумієте, навіть якщо на словах погодиться з вами.
4. Сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай (набагато повільніше). Для людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ зруйнований, немає нічого стабільного. Необхідно бути реальними і дати відчуття опори, впевненості та стабільності.
5. Говорити чіткими короткими фразами. Можна підвищити голос. Почати можна з фрази «Подивися на мене. Ти бачиш мене?». Людині властивий ефект тунельного зору. Потрібно розширити межі сприйняття навколишньої дійсності.
6. Встановити контакт і дати перше відчуття того, що є ще щось, крім пережитого жаху. Спочатку варто представитись. Не говорити, що ви є психологом. Психолог, психіатр, психотерапевт - ці слова краще не озвучувати: людина може почати додатково хвилюватися, що з нею щось не так.
7. Запитайте ім'я людини: «Як вас звати?».

8. Далі запитайте «Куди Ви йшли?», «Що Ви робили?», «Що збиралися робити, коли ... (завила сирена, почалися обстріли - назвіть ситуацію, про яку раніше вам розповідала людина)?». Гострий стрес може розірвати неперервність життя. Ці запитання з'єднають ситуації в одну ціль, повертають відчуття неперервності життя.
9. Повторюйте за людиною відповідь чітко і ясно. Додайте, якщо знаєте ситуацію, без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після.
10. Потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості. Цей етап потребує вашої творчості. Можна, наприклад, попросити порахувати людей, міряти комусь тиск (якщо є можливість), подивитися номери будинків довкола. Приклад формулювання «Допоможіть, мені дуже потрібно дізнатися, які номери найближчих будинків - того і того, у мене поганий зір».
11. Нормалізація. Говоримо про реакції, які відчуває людина: «Перекажіть те, що Ви бачите та відчуваєте, наприклад: сльози, розгубленість, тривога, спустошення, заторможеність, агресія тощо» та пояснюємо, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.
12. Шукаємо ресурси. Завершуємо розмову з людиною на пошуках власних внутрішніх ресурсів сили. Важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти справлятися у стресовій ситуації. Будь-які можливості давати собі раду: комп'ютерні ігри, прогулянка з собакою, пробіжка, їжа - всі варіанти, крім алкоголю та наркотиків, можливі. Не наше завдання зараз оцінювати способи справлятися зі стресом. Найкращий спосіб пережити шоківі стресові ситуації - це відновлення контролю (за допомогою дій) і зв'язків з іншими людьми.
13. Ситуація, коли людина в ступорі. Якщо людина застигла та не реагує, застосуйте голос (скажіть що-небудь впевнено та голосно), візуальні подразники (помахайте рукою перед очима). Можна спробувати дати в руки щось контрастне (якщо поряд є швидка допомога, можна у них взяти лід і дати в руки). Не потрібно бити по щоках.

* **ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ**

- * **Дихання животом.** Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.
- * **Заземлення.** Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчувти землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчувти себе «ніби ми вросли» в землю).
- * **Сканування тіла та сенсомоторне маркування.** Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).
- * **М'язова релаксація.** Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи.
- * **Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»**
 - за допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчувти себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо
 - за допомогою зору знаходимо 5 речей які можемо побачити навколо нас, роздивляючись які, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо);
 - навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо; беручи по черзі 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка - тепла, прозора, кругла);
 - намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо);
 - за допомогою нюху намагаємося відчути приємний 2 запахи: кави, ароматного чаю, повітря тощо;
 - відчути себе «тут і зараз» допоможе також проговорити вголос відчуття 1 смаку, наприклад, коли п'єте воду.

*Кроки першої психологічної допомоги

1. Повернути людину в «тут» і «зараз»
(Подивіться на мене. Ви мене чуєте? Потисніть мені руку.).

Задати прості запитання (Як вас звать? Скільки вам років? Ви були з кимось чи один(на)?).

Відновити почуття контролю (Ви можете зараз порахувати? Назвіть предмети, що вас оточують? Вас загорнути в ковдру?).

Підбадьорити (вислухати, допомогти відновити глибоке дихання, дати випити води).

Передати потерпілого до фахівця, який допоможе в подальшому.

*АВТОРИ ПРОЄКТУ:

1. АВДІЄНКО ЕЛЬВІРА
2. АКОПЯН АНТОН
3. БОЛІЛА МИРОСЛАВА
4. ВЕЛИЧКО МАКСИМ
5. РЕУТОВА КАТЕРИНА
6. КОРНІЄНКО БОГДАН
7. ГОЛОВІНА НІКОЛЬ
8. ПЕТРИК НІНА
9. ВІРИЧ ВІКТОРІЯ
10. РУДЬ ДАР'Я
11. СЕМЕНЧУК ДІАНА
12. ЦИМБАЛ ГАННА

АВТОР ІДЕЇ: викладач дисципліни «Педагогіка та психологія»

І.А.Дідук