

Інструкція надання першої допомоги при ПТСР

ПТСР — це не прояв слабкості, а серйозна травма нервової системи. Якщо ви стали свідком гострої реакції або «флеш беку» у військового, ваші дії мають бути негайними, але контрольованими. Ця інструкція містить критично важливі кроки, які допоможуть забезпечити безпеку всім присутнім і скерувати військового до повернення у реальність. Ваше завдання – бути **якорем** у кризовій ситуації

- Залишайтеся спокійними, Не кричіть і не робіть різких рухів.
- Забезпечте безпеку. По можливості прибрати небезпечні предмети навколо.
- Не підходити ззаду! Під час нападу військовий може бачити травматичні картини, які сприймає, як реальність. Це може спровокувати ненавмисну агресію.
- Підходити потрібно тільки спереду, назвати своє ім'я. (наприклад: Я – Олена!) Запитати: «Тебе як звати?»
Якщо він назвав ім'я - звертайтеся до нього на ім'я, трохи голосніше, але спокійно і впевнено. (Наприклад: «Влад, ти в безпеці!»)
- Спонукайте зробити просту дію. Скажіть: «Подивись на мене!», «к Візьми мене за руку!», «Візьми пляшку води!»
Це допомагає переключити увагу і повернути його в реальність.
УВАГА !!! НЕ МОЖНА:
 - бити по обличчю чи тілу;
 - обіймати;
 - стискати;
 - трясти.

Це може спровокувати агресію!

- **Якщо стан дуже важкий (втрачає контроль над собою, загрожує собі чи іншим) Потрібно негайно викликати швидку (103)**

Наші захисники щодня віддають сили та здоров'я заради України. Давайте разом навчимося, як підтримати їх у складні моменти та вчасно надати допомогу.