

ДОПОМОГА ЛЮДИНІ В КРИЗОВОМУ СТАНІ

ПЕРЕД НАДАННЯМ ДОПОМОГИ

- Якщо ми збираємося допомогти людині в кризовій ситуації, доречно в першу чергу подбати про свої нагальні потреби.
- Бажано налаштуватися і діяти якомога спокійніше.
- Зорієнтуйтеся в ситуації (відколи у людини почалися симптоми, що сталося) і підготуйте контакти для подальшої можливої допомоги. /брошура, листівка, посилання на сайти/

Чесно поміркуйте, чи зможете ви допомогти людині, чи покличете когось на допомогу. Наші наміри допомогти благородні, але інколи в скрутній ситуації доцільно звернутися до більш досвідченого спеціаліста.

ПІД ЧАС НАДАННЯ ДОПОМОГИ

Щоб безпечно пережити кризу, надайте людині:

- **Простір. Безпечне місце**, де людина може дозволити собі пережити емоції. Зменшіть шум.
- Ми **пропонуємо** допомогу, ми не надаємо її автоматично. Людина може відчувати втрату контролю над собою та ситуацією – ми повертаємо її, **запитуючи, чи потрібна і бажана наша допомога чи наша присутність**.
- Достатньо бути **ЛИШЕ/ПРОСТО поруч** і коли людина дає зрозуміти, що їй це потрібно, можна протягнути руку допомоги.
- Ми перевіряємо чи **допустимі дотик і обійми**, оскільки **не знаємо** стану людини та **реакції на чужий дотик**. Ми можемо переконатися в цьому невербально або **ставлячи запитання**. При будь-якому недоречному дотику ми втрачаємо довіру людини і вона втрачає контроль над ситуацією, що погіршує її стан.
- Ми уважно **спостерігаємо настрій людини** і можемо **запитати**, чи може їй у даний момент щось **допомогти**.
- Ми **стримуємо свою цікавість**, ми **не запитуємо історій українців**, як би ми не хотіли їх знати. Вони повертають людину в кризі до пережитої травми.
- У випадку, якщо дитина або дорослий **знаходиться у більш важкому стані**, краще **запросити фахівця**, який навчений та має досвід як поводитися в подібних ситуаціях.

В П'єштянах та околицях можна звернутися до експертів-волонтерів, які доступні під час Фестивалю авіації і знають психологічні прийоми та процедури, а також до консультантів по телефону, які розмовляють українською.

Контакти:

Виїзна психологічна допомога: +421 903 489 699 / Мгр. Еріка Білікова, MSc. Гана

Прібілінцова /

Лінія безкоштовної психологічної допомоги українською та словацькою мовами: 0800 500 333

<https://www.krizovalinkapomoci.sk/psychologicka-pomoc/>

