

Якщо людина перебуває в стані афекту або шокові

1. Необхідно відновити життя забезпечуючи процеси: попросити подихати в певному ритмі, встановити контакт очима, словами (наприклад: "Ви мене чуєте?"), заспокоїти простими словами (наприклад: "Я разом з вами". "Спробуємо разом", "А тут вже добре, спокійно" та ін) - особливий акцент на безпеці. Не давати помилкових надій і неправдивих обіцянок. Попрацювати з диханням (Наприклад: "Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть" - дихайте разом з тим, кому надаєте допомогу; "Дихайте! - вдих... видих... вдих... видих...").

Багатьом постраждалим дасть надію вже ваша присутність, можна позначити свої компетенції ("Я-психолог", "Я-лікар", "Я психотерапевт")

2. Повернути в "тут і зараз", проінформувати (коротко, точно) про місце, час, ситуацію. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де вона знаходиться, яке освітлення (світло); можна обережно торкатися, легкі рукостискання, поплескування по плечу і т.п. Дитину можна по материнські (батьківські) обійняти. Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності ("Тут багато народу - це площа. Людям погрожують. Ви злякалися" - ваша мова проста, однозначна, спокійна або нейтральна). Потім відновити ланцюжок пам'яті: запитати, що пам'ятає, що після події. Допомогти отримати контроль потерпілому над своїми діями, наприклад: "Як все почалося? Що ви робили?"

3. Знайти життєві ресурси. Наприклад, запитати: "Хто зараз у вас вдома? Може, подзвонити?" - нагадати, що людину чекають;

- особистий - "Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте";
- провести активізацію; Наприклад: "У вас зараз психологічна лихоманка - цей стан долається";
- відновити само компетентність; наприклад: "Ви проходите фазу шоку, за ним з'явиться здатність все розуміти і правильно діяти".

Ресурси: фізичні, емоційні, раціональні, креатив, уяву, духовні, та ін.

Ресурси з минулого життєвого досвіду, як справлявся раніше в складних ситуаціях, як би могли подолати ситуацію зараз?

Стратегії подолання - знайти і розширити. На цьому етапі корисна емоційна розрядка (жарт; допомога в тому, щоб людина заплакала), допомагають короткі анекдоти, метафори, асоціації. Не блокувати емоції, дозволяти їм бути - страху, агресії, люті, безпорадності та ін.

4. Допомогти сприймати: "Це нормальна реакція людини на ненормальні обставини"; можна коротко розповісти про симптоми гострої травми

("Несподівані загрозові події приносять сильний страх, викликають шок, що призводить до активного викиду адреналіну і стиснення всього м'язового корсета; спробуємо подихати і розслабити мускулатуру").

5. Подію, яка відбувається обернути створенням "історії" - розмістити в часі: забезпечити розуміння події. Цьому допомагають висновки, розповідь про подію, оцінювання досвіду, вказівка на майбутній позитивний ефект (стратегія подолання).

6. Захистити від нових сильних вражень, або підготувати до них. Супровід. Необхідно переконатися, що відновився самоконтроль і немає загрози життєво важливих функцій. Після цього можна завершити контакт пропозицією допомоги, якщо людина не зможе зробити наступний, нею намічений крок. Було б добре вручити візитку з телефоном психологічної чи психотерапевтичної допомоги у подальшому.