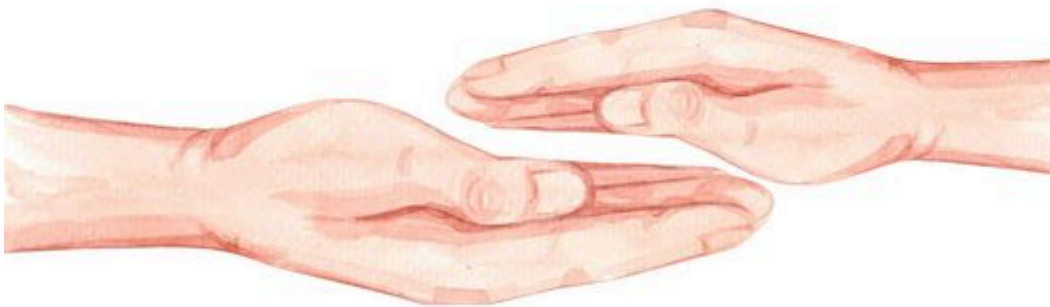


СТУПОР ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНОЇ ПОДІЇ

як допомогти?



@resilience.hub.u.a



Під час раптової травматичної події (напр. ракетний удар) є ті, хто впадає у стан ступору, стає дезорієнтованим, ціпеніє, а відтак — наражає себе на ще більшу небезпеку.

Відповідно ключовою метою допомоги людині, що має таку реакцію, є зниження її відчуття безпорадності та повернення їй здатності функціонувати.

Після того, як ви переконаєтесь у тому, що вам не загрожує небезпека (!), підійдіть до людини, яка має симптоми шоку (сидить/лежить/завмерла стоячи, з широко розплющеними очима, виглядає дезорієнтованою, має сильний тремор) і якщо немає ознак поранення (!), то:

1 Встановіть контакт, дайте відчуття “ти не одна/один”:

“Пані/пане, ви мене чуєте? Подивіться на мене. Не хвилюйтесь, ви не одна/один, я з вами і не залишу вас”

“Як вас звати? мене звати... я вам допоможу, ми справимось разом”.

2 Розпитайте:

питання повинні передбачати розгорнуту відповідь, а не “так/ні”, підштовхувати до думання:

“Хто був з вами, коли ви йшли по вулиці? Куди ви хотіли йти? А де це місце?”

3 Встановіть хронологію подій:

дізнайтесь, що було до події (за хв 5), далі - проговоріть, яка саме подія відбулась. При цьому пам'ятайте, що іноді людина не може про це сказати - психотравма може бути надто великою, тож ми не влаштовуємо допит (!), лиш м'яко підсумовуємо.

“... Що сталося потім? Пам'ятаєте, що стався вибух? Покажіть рукою, куди влучила ракета”

Мета - залучити людину до розмови, вивівши зі стану ступору, та допомогти їй самій встановити хронологію події, зрозуміти, що відбулось.

4 Зорієнтуйте на активність:

намагаємось зменшити відчуття безпорадності завдяки фокусу на необхідних діях: “Ви хотіли б зібрати свої речі? Ви підете далі в магазин чи мені вас відвести до укриття?”

👉 Спілкування — чіткий тон, речення короткі, заборонено вчиняти будь-які насильницькі дії (плескати по обличчю, трусити тощо).

Те, що відбувається зараз, — жахливо. До цього не можна бути готовим і цього не повинно бути у світі. Але разом ми неодмінно впораємось ❤️