

Психологічна допомога у екстрених ситуаціях

У екстрених ситуаціях надайте психологічну допомогу, забезпечивши безпеку і спокій, вислухавши людину, задовольняючи базові потреби та пропонуючи практичну допомогу. Якщо ситуація складна або людина в стані шоку, зверніться до професіоналів за екстреною лінією психологічної допомоги.

Надання першої психологічної допомоги

- **Забезпечте безпеку:** Переконайтеся, що місце події безпечне, і за потреби перенесіть людину в безпечне місце.
- **Будьте поруч:** Не залишайте людину наодинці, щоб відновити відчуття безпеки. Застосуйте тактильний контакт (візьміть за руку, покладіть руку на плече), якщо це доречно.
- **Активно слухайте:** Дозвольте людині висловити свої почуття, не перебивайте, не давайте порад і не намагайтеся заспокоїти одразу. Використовуйте кивки та короткі фрази на кшталт «так», «ага», щоб показати, що ви слухаєте.
- **Створіть спокій:** Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
- **Виконайте базові потреби:** Запитайте, що потрібно людині, і запропонуйте воду, ковдру або допоможіть звернутися до рідних.
- **Будьте спокійними:** Говоріть короткими, чіткими фразами впевненим тоном.
- **Поважайте почуття:** Не засуджуйте та не ставте під сумнів переживання людини.

Коли звертатися по професійну допомогу

- негайно телефонуйте за екстреними номерами, якщо людина перебуває в стані шоку, не усвідомлює своїх дій або її стан погіршується.
- Гарячі лінії психологічної допомоги:
 - Всеукраїнський телефон довіри: 0-800-501-701
 - «Стоп паніка»: 0-800-502-391
- Інші служби:
 - Швидка психологічна допомога: 044-294-93-00
 - Служба психологічної підтримки: 044-272-15-00
 - Медико-психологічна служба довіри: 044-456-17-25
 - Телефон довіри (психологічна служба): 044-221-08-08