

Rapid Psychological First Aid: Help for You, Family, and Friends

Link to source:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_RPFA_Card_Help_You_Family_Friends_Card_Cut.pdf

Швидка психологічна перша допомога:
допомога собі, сім'ї та друзям

Центр досліджень травматичного стресу (CSTS)

Швидка психологічна перша допомога:

Допомога собі, сім'ї та друзям

БЕЗПЕКА

Перебувайте в безпеці, наскільки це можливо.

ЗВ'ЯЗОК

Виходьте на зв'язок із близькими якомога частіше.

Говоріть з дітьми про те, що відбувається; уникайте слів, які здатні налякати.

Будьте поруч із дітьми, обіймайте їх.

БЕРЕЖІТЬ ЗДОРОВ'Я

Регулярно їжте, пийте воду, підтримуйте режим сну, навіть якщо вам не хочеться.

Продовжуйте приймати ліки, які вам призначені.

ЗОСЕРЕДЖУЙТЕСЯ

Користуйтеся своїм вмінням вирішувати проблеми.

ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО ЛЮДЕЙ

Заохочуйте людей допомагати іншим, щоб підтримка поширювалася.

Розріжте вздовж пунктирних ліній

Складіть навпіл