

Як надати первинну психологічну допомогу дорослому під час війни

Для того щоб поліпшити психічний стан людини, дайте їй змогу:

- висловитися за потреби, а потім намагайтеся повернути її до раціональності. Ставте прості короткі запитання та схвалюйте її дії, наприклад так: «Як ви дісталися до сховища?» ... відповідь... «Ви дуже уважна й рішуча людина!»;
- подбати про себе. У жодному разі не давайте людині змоги грати роль «жертви», тобто використовувати екстремальну ситуацію, щоб отримати вигоду — «Я не можу нічого робити, адже я пережив (-ла) такі страшні події». Наприклад, не пропонуйте їй пляшку з водою, аби вона могла попити, натомість скажіть: «Вода стоїть біля дверей, підіть і візьміть собі воду»;
- поспілкуватися з іншими потерпілими. Приміром, учасники стресогенної ситуації можуть обмінятися номерами телефонів чи домовитися про зустріч;
- подивитися на ситуацію інакше. Покажіть, що навіть зі стресогенної ситуації можна винести щось корисне. Нехай людина поміркує, якого досвіду набула й чого навчилася, чому змогла запобігти завдяки своїм зваженим діям та рішенням.

Як надати первинну психологічну допомогу дитині під час війни

- Запевніть дитину в тому, що ставитеся до її переживань серйозно та знайомі з дітьми, які зазнали таких самих випробувань: «Я знаю одного сміливого хлопчика, який пережив таку саму ситуацію».
- Створюйте атмосферу безпеки — обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте та грайте з нею.
- Переглядайте разом із дитиною «позитивні» фотографії чи зображення — так зможете звернутися до приємних образів із минулого, послабити неприємні спогади.
- Спрямовуйте розмову про воєнні події в інший напрям — переходьте від опису деталей до опису почуттів: спонукайте дитину описувати не деталі події, а її почуття.
- Допомагайте вибудувати життєву перспективу — визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни.
- Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів — нормально.
- Підвищуйте самооцінку дитини — частіше хваліть її за хороші вчинки.
- Грайте в ігри з піском, водою чи глиною — взаємодія з такими матеріалами дасть дитині змогу виразити переживання за допомогою образів.
- Не дозволяйте потурати вами — не виконуйте будь-які бажання дитини з жалю до неї.

Як допомогти дитині, що опинилася в епіцентрі воєнних подій. Поради для дорослих

Подбайте про те, щоб дитина була поруч із близькими

Простежте, щоб дитину не розлучали з батьками чи іншими близькими дорослими. Не залишайте дитину без нагляду. Якщо поруч з дитиною немає дорослих, передайте її до служби захисту дітей або постарайтеся знайти близьких дитини чи зв'язатися з іншою родиною, яка може про неї подбати.

Убезпечте дитину від жахів

За можливості зробіть так, щоб дитина не бачила трагічних сцен, наприклад тяжких поранень або катастрофічних руйнувань; не чула страшних розповідей про те, що сталося. Також убезпечте дитину від журналістів і розпитувань сторонніх людей, які не є членами рятувальної групи та екстреної медичної допомоги.

Покажіть дитині, що вона не сама

Зберігайте спокій, говоріть м'яко, будьте привітні. Вислухайте думки дитини про те, що відбувається. Під час розмови намагайтеся перебувати на одному рівні з дитиною й підтримувати зоровий контакт, використовуйте прості, зрозумілі слова та пояснення. Відрекомендуйтеся — назвіть своє ім'я та скажіть, що прийшли допомогти. Дізнайтеся, як звуть дитину, звідки вона та інші подробиці, які допоможуть знайти її близьких. Якщо поруч із дитиною перебувають батьки чи опікуни, допоможіть подбати про неї. Якщо перебуваєте з дитиною певний час, постарайтеся залучити її до гри або розмови.