

Як допомогти людині вийти з шокового стану після побачених вибухів

1. Встановлення контакту

Завдання: Переконатись, що на вашу присутність якимось чином реагують, вас бачать і чують. Для цього необхідно залучити людину до взаємодії з вами.

Що робити: Зверніться до нього, наприклад: "Кивни, якщо ти мене чуєш", "Я (ім'я), як тебе звуть?", "Я зараз стискаю твою руку, стисні у відповідь мою".

2. Підтримка

Завдання: Показати людині, що вона не сама, що вона впорається і ви їй у цьому допоможете.

Що робити: Скажіть йому: Я тут, я поруч, Ти молодець, Ми разом.

3. Раціоналізація

Завдання: Переключити увагу з емоційних переживань та активувати раціональне мислення.

Що робити: Запитайте в нього, звернувшись на ім'я, яке ви дізналися на кроці 1

Дата народження.

Адреса проживання.

Прізвище.

Який сьогодні день.

Що сталося.

З ким ти був.

4. Зв'язок із реальністю

Завдання: Зменшити дезорієнтацію та розгубленість, позначивши реальний стан справ та дії, які необхідно зробити.

Що робити: Скажіть йому, наприклад: "Поруч вибухнув снаряд", "Ти живий", "Зараз нам треба встати і йти в укриття".

5. Активація автономності

Завдання: Повернути здатність дбати про себе самостійно.

Що робити: Важливо не робити те, що людина може зробити сама.
Використовуйте замість прохань наказовий спосіб, тобто не просіть, а наказуйте. Наприклад:

"Налий собі води та випий", "Візьми дитину за руку", "Застебни куртку".

Ці кроки допоможуть людині поступово повернутись до звичайного стану.

Джерело: Дмитро Карпачов