

## Алгоритм надання першої психологічної допомоги:

### 1. Підійди (знайдіть сили, щоб підійти):

- ♥ Назвіть своє ім'я та дізнайтеся ім'я потерпілого;
- ♥ Запитайте, чи можна з ним поговорити;
- ♥ Запитайте, чи потрібна допомога;
- ♥ Поясніть свої цілі;
- ♥ Пам'ятайте про мову тіла.

### 2. Підтримайте:

- ♥ Знайдіть безпечне місце;
- ♥ Захистіть від зайвої уваги;
- ♥ Допоможіть знайти опору (стіна, стілець, ваша рука);
- ♥ Захистіть людську гідність (наприклад, знайти, чи прикрити оголене тіло, якщо ситуація цього потребує);
- ♥ Кажіть фрази «я с тобою», «ти в безпеці», «дихай повільніше».

### 3. Заохочуй:

- ♥ Вислухайте уважно та із співчуттям;
- ♥ Заспокойте з приводу проявів реакцій;
- ♥ Не потрібно змушувати припинити плакати;
- ♥ Не сприймайте агресію як таку, що спрямована на вас;
- ♥ Уникайте припущень щодо переживань потерпілого;
- ♥ Не припускайте, що всі травмовані – це потерпілі;
- ♥ Уникайте постановки діагнозу;

### 4. Подбай:

- ♥ Допоможіть настільки, наскільки можете в цей момент;
- ♥ Надайте медичну допомогу;
- ♥ Поважайте бажання потерпілого побути на самоті, але не випускайте його з поля зору;
- ♥ Запитайте про плани;
- ♥ Надайте інформацію про служби, інстанції, які допоможуть;

### 5. Передай:

- ♥ Направте потерпілого до фахівця, який допоможе йому в подальшому.