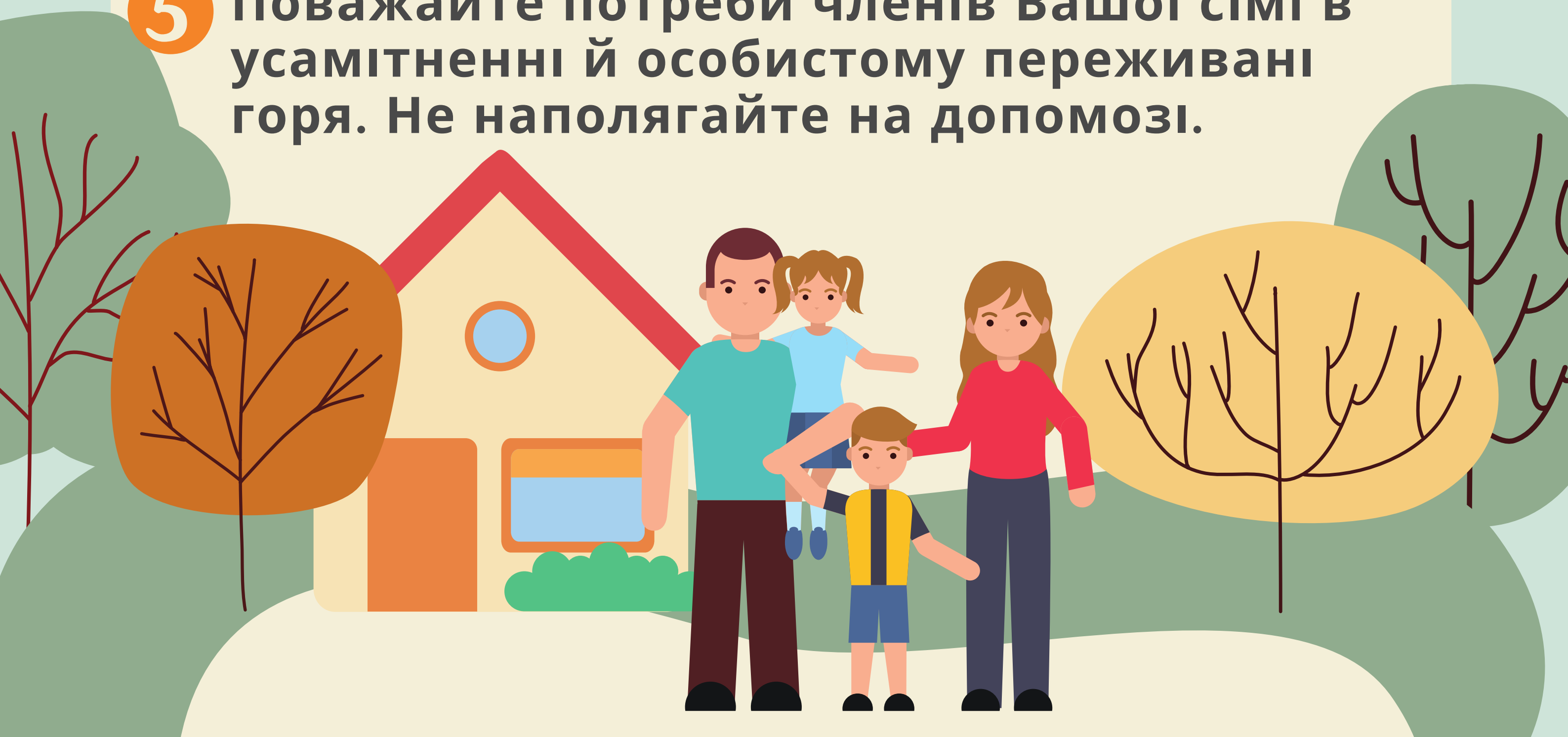


ЯК ДОПОМОГТИ СВОЇМ БЛИЗЬКИМ ПЕРЕЖИТИ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ДЛЯ ВЛАСНОЇ СІМ'Ї

- 1** Надайте підтримку: слухайте та співчуйте.
- 2** Заспокоюйте дітей, літніх людей та дорослих, скажіть їм, що вони в безпеці.
- 3** Проводьте час з травмованою людиною.
- 4** Не кажіть травмованим людям, що їм пощастило, адже могло бути й гірше - вони не погодяться з Вами. Замість цього скажіть їм, що шкодуєте про те, що сталося та хочете їх зрозуміти й допомогти.
- 5** Поважайте потреби членів Вашої сім'ї в усамітненні й особистому переживанні горя. Не наполягайте на допомозі.



ЯК ДОПОМАГАТИ ТРАВМОВАНИЙ ЛЮДИНІ

- ▶ Заохочуйте людину до розмови про її переживання та почуття.
- ▶ Не чекайте, що чоловік справлятиметься з травмою краще за жінку.
- ▶ Нагадуйте про те, що переживання людини є нормальними.
- ▶ Не намагайтесь переконати, що все буде добре, це неможливо.
- ▶ Не намагайтесь нав'язати свої пояснення тому, що трапилось.
- ▶ Будьте готові взагалі не розмовляти. Постраждалому може бути достатньо того, що Ви поруч.
- ▶ Не складайте жодних планів щодо реабілітації постраждалого та самого себе.
- ▶ Розповідайте Вашим друзям та сім'ї про те, що Ви переживаєте та відчуваєте. Пам'ятайте, що надаючи допомогу постраждалому Ви і самі можете травмуватись!
- ▶ Розповідайте постраждалому про Ваші почуття та переживання, висловлюйте свої співчуття щодо нанесених йому страждань.
- ▶ Розповідайте Вашим друзям та близьким про незвичні фізичні відчуття, які можуть бути пов'язаними з Вашою звичайною роботою.
- ▶ Спробуйте не проектувати Ваші особисті почуття на те, що відбувається навколо. Кожен переживає те, що сталося по своєму.
- ▶ Не бійтесь запитувати як людина справляється з травмою. Але не задавайте питань щодо деталей. Якщо людина сама розводить про це - слухайте.
- ▶ Не кажіть постраждалому, наче Ви знаєте, що він переживає. Ви не знаєте! Це скоріше допоможе заспокоїтись Вам, а не постраждалому.
- ▶ Не бійтесь говорити з постраждалим про професійну допомогу. Вдавайтесь до такої й самі, за потреби.