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.

www.pedrada.com.ua