

ПАМ'ЯТКА-ЧЕКЛІСТ З ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ —

це не професійна терапія або встановлення діагнозів, а першочерговий алгоритм дій, спрямований на стабілізацію емоційного стану людини у кризовій ситуації та відновлення почуття безпеки.

1. АЛГОРИТМ ВООЗ:

- Дивитися: оцінити безпеку простору та стан людей.
- Слухати: встановити контакт, вислухати без тиску.
- Направляти: задовольнити базові потреби, надати контакти фахівців.

2. РЕАГУВАННЯ НА ГОСТРІ СТАНИ:

- Панічна атака: заземлення (ноги на підлогу), дихання з довгим видихом.
- Ступор: спокійний голос, звернення на ім'я, контакт очей.
- Істерика: ізоляція від глядачів, впевнений тон, склянка води.
- Плач: бути поруч, не зупиняти сльози, дати серветку.

3. ЗАБОРОНИ:

Не знецінювати («Усе мине», «Не переживай»).

Не давати медикаментів.

Не обіймати без дозволу.

4. ГАРЯЧІ ЛІНІЇ (24/7):

- 7333 — Lifeline Ukraine (Запобігання суїцидам)
- 0 800 100 102 — Національна психологічна асоціація
- 116 123 — Ла Страда-Україна (Кризова допомога)
- 0 800 210 160 — Людина в біді