

Як допомогти іншим заспокоїтися при гострій реакції на стрес?

Будьте Поряд:

Станьте поряд з людиною і скажіть «Подивись на мене»? «Ти мене чуєш»?

Встановіть зв'язок:

«Я зіжму тобі руку, можеш сжати мені руку у відповідь»

«Подивись мені в очі, побач, що я тут»

«Я тут, я тобою, я нікуди не піду, ти не сам»

«Поговори зі мною, про що ти думаєш?» «Я тут, я з тобою»

Заспокойте:

«Зроби кілька глибоких вдихів» «Тримай очі відкритими»

«Повільно постукай пальцями по руці чи нозі – відчуваєш постукування?» «Постукай повільно – порахуй зі мною»

Будьте присутні

«Потримай мене за руку» «З нами все нормально» «Ми спробуємо далі попрацювати над тим, щоб було нормально».

Ресурс: [Center for the Study of Traumatic Stress](http://www.CenterfortheStudyofTraumaticStress.org), Uniformed Services University, US

Переклад: [Олександра Омельченко](#)