

## Центр досліджень посттравматичного стресу

### Як допомагати іншим заспокоїтися при гострому стресі (жах, страх, хвилювання)

#### БЛИЗКІСТЬ

Встаньте або сядьте біля них і скажіть:

«Подивись на мене. Ти мене чуєш?»

#### СПІЛКУВАННЯ

«Я стисну твою руку, а ти стисни мою».

«Подивись мені в очі. Бачиш, я тут, поруч».

«Я тут з тобою, я нікуди не піду.

Ти не самотній».

«Поговори зі мною — про що ти думаєш?

Я тут, з тобою».

#### ЗАСПОКОЄННЯ

«Зробіть глибокий вдих. Тримайте очі відкритими».

«Повільно постукайте пальцем по нозі чи руці — відчуваєте постукування? Стукайте повільно, рахуйте разом зі мною».

#### ПРИСУТНІСТЬ

«Тримай мене за руку. Ми в порядку. Будемо намагатися, щоб все було добре».

CSTS



Uniformed  
Services  
University

[www.CSTSonline.org](http://www.CSTSonline.org)

Ukrainian



Обріжте по пунктирних лініях.

Складіть навпіл.