

**8 кроків першої психологічної допомоги людям які перебувають у стані дезорієнтації, паніки, ступору**

*1. Контакт і залучення.* Звернутися до особи у співчутливий, підтримувальний спосіб. Назвіться та запитайте, як її звати. Будьте максимально спокійні, не зліться та не поводьтеся нетерпляче (якщо це можливо). Якщо ні – однаково переходьте до п.2.

*2. Безпека та комфорт.* Забезпечте передусім безпеку, фізичний та емоційний комфорт (особі тепло, сухо, тихо, запропонована вода, їжа).

*3. Стабілізація.* Заспокойте, скажіть, що особа зараз у безпеці, повідомте де особа знаходиться, скажіть, що те, що особа переживає – це нормальна реакція на ненормальні обставини.

*4. Збирання інформації.* Оцініть нагальні потреби та проблеми особи, зберіть додаткову інформацію, що особі потрібно.

*5. Практична допомога.* Запропонуйте допомогу, щоб задовольнити нагальні потреби та розв’язати проблеми.

*6. Зв’язок із соціальною підтримкою.* Допоможіть встановити короткотривалі або постійні контакти з людьми, центрами підтримки, які можуть надати допомогу, а також із членами сім’ї, друзями чи спільнотами.

*7. Інформація про стратегії подолання стресу.* Надайте інформацію про стресові реакції, про способи зменшення стресу та шляхи підвищення адаптивного функціонування (інформація за посиланням далі).

*8. Взаємодія із суміжними службами.* З’єднайте особу із доступними службами, які потрібні у даний момент або будуть потрібними в майбутньому.