

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК РЯДОМ С ВАМИ ВПАЛ В ПАНИКУ?



- Обращайтесь по имени, если вы его знаете, обратите внимания на себя.
- Разговаривайте спокойным голосом, старайтесь не показывать своего волнения. Речь должна быть четкой, достаточно громкой, чтобы человек смог вас услышать.

- Говорите простыми предложениями и в побудительном наклонении: «Посмотри на меня/Послушай меня»; «Встань/Возьми меня за руку/ Пойдем».
- Объясните что вы хотите помочь. Если вы находитесь в безопасности, также спокойным, четким голосом обозначьте «Мы в безопасности!». Подкрепите свои слова конкретными фактами.
- Отражайте эмоциональное состояние пострадавшего, например: «ты выглядишь испуганным», дайте человеку возможность безопасно выражать свои эмоции «Если тебе хочется плакать, ты можешь это сделать»; «В такой ситуации бояться – нормально»; «Каждый в такой ситуации мог бы растеряться».
- Покажите что этот человек не остался один: «Я рядом»; «Что я могу для тебя сделать?». Предложите воспользоваться приемами восстановления самообладания, которые мы разобрали выше.

