10 основних і простих правил надання першої психічної допомоги:

1. Перш за все підійдіть до людини, яка виглядає шокованою, застиглою із застиглим поглядом, а потім до людини, яка кричить.
2. Опустіться на рівень очей - якщо він/вона сидить, сядьте поруч.
3. Говоріть спокійним і тихим голосом.
4. Ми представляємось і запитуємо його/її ім'я.
5. Не заохочувати або намагатися зупинити емоційну реакцію.
6. Ставте короткі інформативні запитання.
7. Залишайтеся поруч з ним/нею, поки він/вона не почуватиметься краще або не прибуде допомога, не залишайте його/її одного!
8. Якщо можливо, попросіть його/її зробити кілька простих дій - порахувати людей, зробити порядок в сумці, обійняти дитину тощо.
9. Підкресліть, що подія закінчилася, відтворіть послідовність подій - «Був землетрус, ти впав, тепер тебе врятували, все тихо і безпечно, скоро тебе відвезуть на обстеження і там тобі оброблять рану» " тощо.
10. Батько або мати якомога більше залишається з дитиною; батьківська роль дозволяє йому/їй продовжувати функціонувати!

Поради щодо негайного розслаблення у разі нападу тривоги:

Дихання - вдихніть повільно і не глибоко (наче нюхаєте квітку), трохи затримайте і повільно видихніть з довгим видихом (наче задуваєте свічку).
Кулаки - якомога сильніше стиснути кулаки, порахувати до 10 і відпустити - 10 разів.
Підрахунок - опишіть 10 різних предметів у кімнаті чи просторі, якомога більше деталей.
Слина - запропонуйте людині з нападом тривоги жуйку або м'ятну цукерку. Виділення слини знижує стрес!
Зворотно-поступальний фокус - ви дивитеся на близький об'єкт, потім дивитеся на віддалений об'єкт і повертаєтеся до ближнього, поки вам не стане легше.
Метелик - схрестіть руки на грудях і по черзі постукуйте по кожному плечу. Ви також можете постукати з боків ваших колін.

Поради, як заспокоїти дітей, які перебувають у стресі:

1. Залишайте дитину якомога більше з татом чи з мамою.
2. Дозвольте їй малювати. Ви можете намалювати страшну картину, а потім штрихувати її з боку в бік, поки зовсім замалюєте.
3. Постукайте дитині на колінах (по черзі).
4. Уявіть разом, що буде завтра, навіть якщо це прості речі, наприклад, уявіть сніданок, і опишіть, які його кольори та смак.
5. Тренування дихання - «водити» пальцем дорослого по пальчиках дитини. Підніміться до кінчика пальця, щоб зробити вдих, а потім разом видихніть, опускаючись вниз по пальчику.

Translation with the kind permission of the original author Julie Chiat ©