



# ЯКЩО ПОРУЧ ЛЮДИНА З ПТСР

## Що робити?

**ПТСР — це не слабкість  
і не «дивна поведінка».**

Людина може сильно злякатися  
звуку, крику, сирени, спалаху або  
нагадування про пережите.



## ЩО РОБИТИ?

### 1 Залишайтеся поруч



### 2 Говоріть тихо і коротко



### 3 Нагадайте, де вона зараз



### 4 Допоможіть відчувати теперішнє



Подивись навколо  
й назви:



3 речі, які бачиш



2 звуки, які чуєш

1 річ, якої можеш  
торкнутися

### 5 Не торкайтеся без попередження



### 6 Якщо можна — відведіть від шуму



Допоможіть перейти  
у тихіше та безпечніше  
місце.



## ЧОГО НЕ РОБИТИ?

- ✗ Не кричіть: «Заспокойся!»
- ✗ Не кажіть: «Ти перебільшуєш».
- ✗ Не смійтеся і не соромте людину.
- ✗ Не змушуйте розповідати, що сталося.
- ✗ Не сперечайтесь: «Тобі це здалося».
- ✗ Не залишайте людину саму, якщо їй небезпечно.



## КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА?

Якщо людина:

- не може заспокоїтися
- сильно травмована
- втрачає свідомість
- загрожує собі чи комусь іншому
- перебуває в небезпеці

➔ Кличте дорослих і звертайтеся  
по екстрену допомогу.



## ГОЛОВНЕ

Вам не потрібно бути психологом.  
Іноді найкраща допомога — залишитися поруч,  
говорити спокійно і нагадати людині:

# ЯКЩО ПОРУЧ ЛЮДИНА З ПТСР



**Що робити, якщо людина сильно злякалася, розгубилася або ніби «знову опинилася» у страшній ситуації ПТСР** — це не «дивна поведінка» і не слабкість.

Людина може різко злякатися звуку, крику, сирени, спалаху, дотику або іншого нагадування про пережите.



## ● **ЩО РОБИТИ**

### **1. ЗАЛИШАЙТЕСЯ ПОРУЧ**

**Спокійно скажіть:** «Я поруч. Ти зараз у безпеці».

### **2. ГОВОРІТЬ ТИХО І КОРОТКО**

**Не засипайте людину запитаннями.**

**Краще:** «Подивись на мене. Давай спокійно подихаємо»

## 2. ГОВОРІТЬ ТИХО І КОРОТКО

Не засипайте людину запитаннями.

**Краще:** «Подивись на мене. Давай спокійно подихаємо».

## 3. НАГАДАЙТЕ, ДЕ ВОНА ЗАРАЗ

- «Ми зараз у кімнаті».
- «Сьогодні 28 серпня».
- «Це не те, що сталося тоді. Зараз ти тут».

## 4. ДОПОМОЖІТЬ ВІДЧУТИ ТЕПЕРІШНЄ

Запропонуйте подивитися навколо й назвати:

- 👁️ 3 речі, які бачить
- 👂 2 звуки, які чує
- 🖐️ 1 річ, якої може торкнутися.

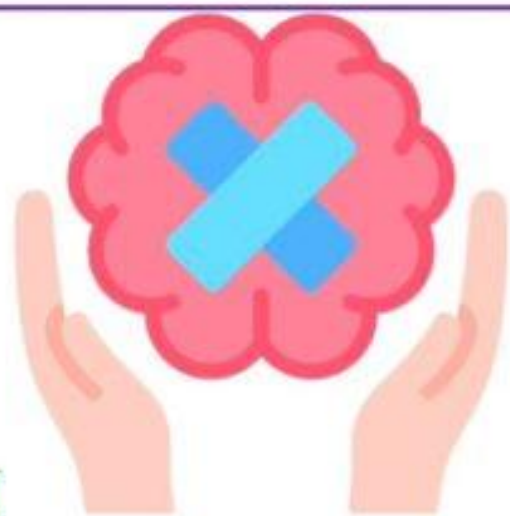
## 5. НЕ ТОРКАЙТЕСЯ БЕЗ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

**Не обіймайте і не хапайте людину раптово.**

Спочатку запитайте: «Можна я сяду поруч?»; «Можна тебе обійняти?»

## 6. ЯКЩО МОЖНА — ВІДВЕДІТЬ ВІД ШУМУ

**Допоможіть перейти у тихіше та безпечніше місце.**



## **ЧОГО НЕ РОБИТИ**

-  Не кричіть: «Заспокойся!»
-  Не кажіть: «Ти перебільшуєш».
-  Не смійтеся і не соромте людину.
-  Не змушуйте розповідати, що сталося.
-  Не сперечайтесь: «Тобі це здалося».
-  Не залишайте людину саму, якщо вона дезорієнтована або їй небезпечно.

---

## **КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА**



**Якщо людина не може заспокоїтися, сильно травмована, втрачає свідомість, загрожує собі чи комусь іншому або перебуває в небезпеці — кличте дорослих і звертайтеся по екстрену допомогу.**

### **ГОЛОВНЕ**

Вам не потрібно бути психологом. Іноді найкраща допомога — залишитися поруч, говорити спокійно і нагадати людині: **«Ти зараз не сама/не сам».**

---