Як підтримати людину в кризі: 5 принципів

Безпека, спокій, віра в сили, зв'язок, надія

- [ ] БЕЗПЕКА — допоможіть опинитися в безпечному місці
- [ ] ЗАСПОКОЄННЯ — говоріть спокійно, вода, дихання
- [ ] ВІРА В СИЛИ — допомагайте з конкретним, не робіть усе за людину
- [ ] ЗВ'ЯЗОК — допоможіть зв'язатися з рідними
- [ ] НАДІЯ — реакції після травми нормальні, з часом стає легше

- Казати: «Я поруч», «Мені шкода», «Чим допомогти?»
- Не казати: «Тримайся», «Могло бути гірше»
- Про думки про самогубство можна питати прямо
- Якщо є ризик — не залишайте людину саму, 103 / 7333