



Як не нашкодити під час першої психологічної допомоги

-  Дотримуйте конфіденційності! У трудовому колективі це формує довіру та сприятливу атмосферу.
-  Будьте поруч із людиною, але дотримуйте зручної для неї дистанції.
-  Пропонуйте допомогу, але не нав'язуйтеся.
-  Слухайте, а не розпитуйте про те, що сталося.
-  Підтримуйте мовчання, якщо людина не хоче говорити, але й не хоче бути на самоті.
-  Проявляйте емпатію. Приймайте всі емоції людини.
-  Будьте терплячими й зберігайте спокій.
-  Обійміть людину, коли це припустимо для неї.
-  Діліться своїм досвідом в управлінні стресом, а не власними проблемами.
-  Підтримуйте віру людини у власні сили та здатність подбати про себе.