

Как можно помочь человеку в состоянии панической атаки?



Звучит сирена, слышатся звуки взрывов. Возле тебя испуганный, беспомощный человек, который не ориентируется в ситуации и находится в состоянии сильного стресса. Очень важно ему помочь! Это можно реально сделать в четыре простых шага.



1. Вместе!

Напомни человеку, что он не один, что ты теперь с ним рядом, и вы справитесь с этой ситуацией вместе. Если вы не знакомы - обязательно представься и коротко расскажи, кто ты.

"Я здесь, с тобой! Я не уйду, пока мы вместе не доберемся до безопасного места".



2. Поощряй действия.

Обычно мы предлагаем беспокойному человеку стакан воды, уговариваем его присесть. Не стоит этого делать!

Простые дела хорошо помогают успокоиться и преодолеть чувство беспомощности.

Давай человеку простые и конкретные задания.

"Пожалуйста, принеси стакан воды".

"Позвони маме и убедись, что у нее все в порядке".

Такие действия вернут человеку чувство контроля над собой и над ситуацией.



3. Задавай вопросы,

которые обращаются к уму, а не к эмоциям. Вопросы типа "Что ты чувствуешь сейчас?" могут вызвать усиление тревоги и множество отрицательных эмоций, а в нашей ситуации это совсем лишнее.

Задавай простые и конкретные вопросы.

"Сколько тебе лет?"

"Что ты делал, когда услышал сирену?"

"Где ближайшее убежище?"



4. Последовательность событий.

Иногда в таких ситуациях теряется чувство времени, и это вызывает беспокойство и страх. Важно объяснить человеку, что угроза миновала, и

вместе с ним восстановить последовательность событий.

Что было до сирены? Что происходит сейчас? Что будет позже?

"Была сирена и я побежал в убежище.

Сейчас мы ждем указаний, когда можно выйти из убежища. Потом я вернусь

домой". Можно немного помочь, если он не помнит каких-то моментов. Но важно, чтобы в конце концов человек мог самостоятельно рассказать, что и как происходило, от начала и до конца