**Допомога при шоковій психологічній травмі: як вивести людину зі ступору**

**Схема надання допомоги під час шокової психологічної травми (ШПТ)** ***від Ганни Караулова з Хайфи*, *яка багато років займалася підготовкою інструкторів ізраїльської армії.***

**1. Налагодження контакту:** переконайтеся, що вас чують/бачать/реагують на вашу присутність якимось чином.

Наприклад: "Я Аня, а як тебе звуть?" Або: "Я стискаю твою руку, стисни у відповідь мою".

Цей етап важливий для зв'язку з реальністю.

**2. Наголошення на причетності:** "Я з тобою, ми разом, ти молодець". Цей етап важливий для зменшення відчуття самотності та ізоляції.

**3. Збір фактів:** Цей етап допомагає боротися із емоційним шквалом. Не запитуйте, що людина відчуває. Навпаки: "Скажи твою адресу, дату народження, яке сьогодні число, номер телефону, що сталося, з ким ти був".

На цій стадії ми допомагаємо активувати раціональну зону мозку та вимикаємо емоційну.

**4. Зменшення сум'яття та плутанини:** чітко повторіть, що сталося, що відбувається і що треба зробити. Простими реченнями описуємо лише дії. "Поруч упала ракета, ми сидимо на вулиці, треба перейти до притулку".

**5. Останній важливий етап:** давайте чіткі вказівки для подальших дій. Не просіть, а наказуйте. І не виконуйте їх самі. Наприклад: "Ти маєш встати, йди принеси собі води, допоможи дитині дійти" і таке інше. Розвиток самостійної ефективності на цьому етапі критично.