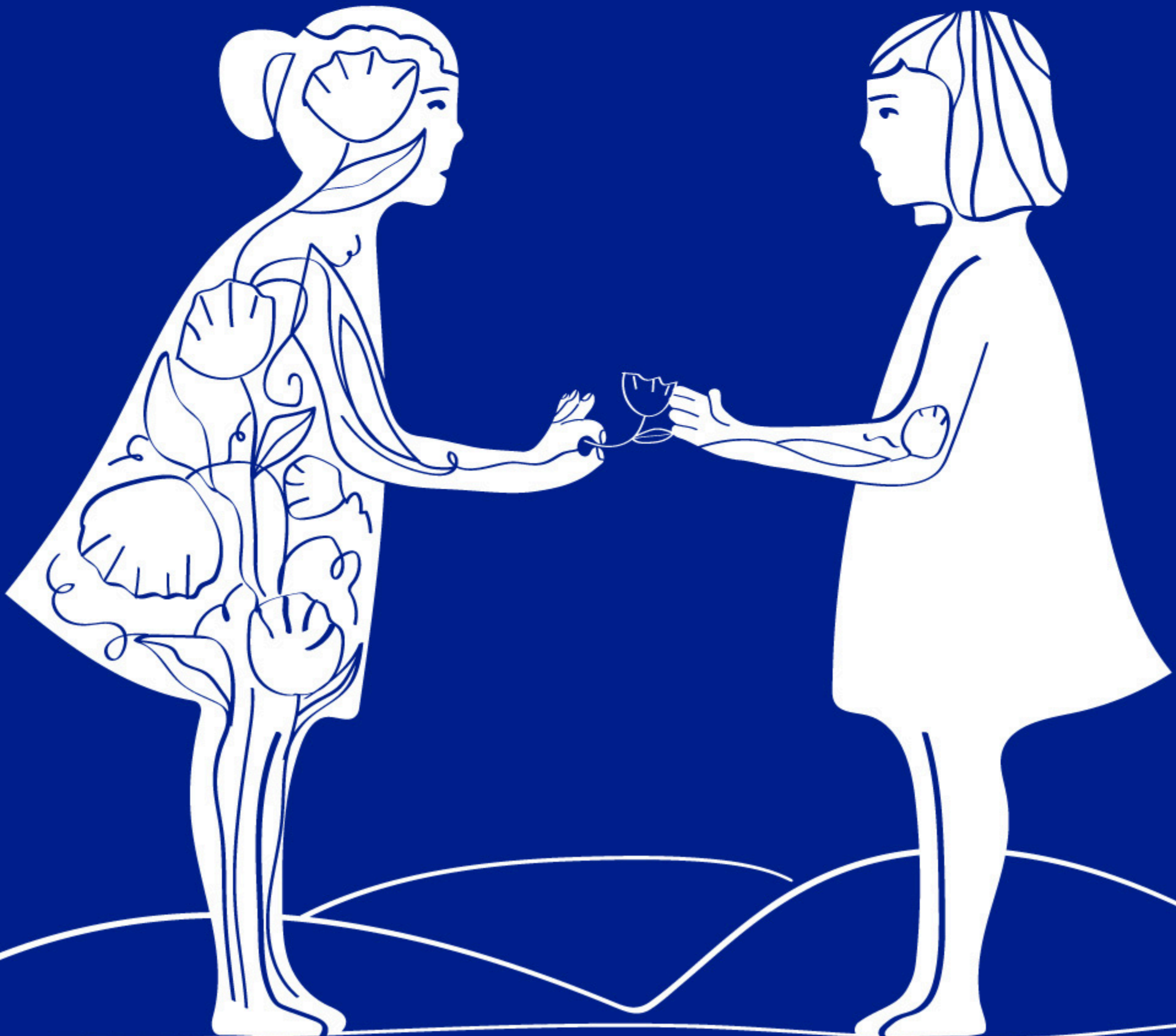


# ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ВІД СНПК

\*поради для близьких



## ДАЙТЕ ЧАС

Дочекайтеся, коли постраждала/-ий буде готова/-ий розповісти про свій досвід. Не наполягайте на обговоренні деталей.

## УНИКАЙТЕ ЗНЕЦІНЕННЯ

Фрази на кшталт «Нічого страшного не сталося», «Тобі потрібно все забути» применшують травму людини. Так само не варто запевняти, що все буде добре, або що час лікує.

Натомість скажіть, що ви поруч, і разом ви впораєтесь.

## ДОВІРЯЙТЕ ТА ПІДТРИМУЙТЕ

Завжди вірте словам постраждалої/-го й залишайтеся на її / його боці. Пам'ятайте: у злочині винен лише кривдник.

**БУТИ ПОРУЧ — ВИСЛУХАТИ — ПІДТРИМАТИ**

## УНИКАЙТЕ ЖАЛЮ

Якщо людині вдалося пережити СНПК, її потрібно максимально підтримувати й направляти, зокрема, у відновлення.

## **ФІЗИЧНИЙ КОНТАКТ — ЛИШЕ ЗА ЗГОДОЮ**

Обов'язково спитайте дозволу перед тим, як доторкнутися людини. Раптові дотики чи обійми можуть викликати захисну реакцію.

Під час спілкування з постраждалим/-ою важливо не робити різких рухів та тримати соціальну дистанцію.

## **НЕ ПОРІВНЮЙТЕ З СОБОЮ**

Після отримання травматичного досвіду постраждала/-ий відчувається самотньою/-ім. Замініть тезу «Я тебе розумію» на «Я тут для того, щоби бути поряд» й запитайте, чим ви можете допомогти.

## **ДОПОМОЖІТЬ БЕЗПЕЧНО ВКЛЮЧАТИСЯ У ЗВИЧНЕ ЖИТТЯ**

Людина, що пережила СНПК, часто не здатна усвідомити себе. Частина її особистості навантажена переживанням травматичного досвіду. Вона може не мати сил на контакт, професійну реалізацію та хобі, відмежуватися від друзів і замикатися в собі.

Своєю підтримкою важливо показувати, що життя не закінчується на травмі. Для відновлення необхідно поступово повертатися в соціум і згадувати про свої опори.

## **ЗАВЖДИ ЗАЛИШАЙТЕ ВИБІР**

Право обирати відновлює контакт із собою.  
Не змушуйте людину звертатися по психологічну допомогу, якщо вона не хоче.

Запропонуйте кілька варіантів: «Я можу пошукати сервіси для підтримки чи просто побути поряд. Або дати тобі зараз спокій».  
Це зменшить тиск на постраждалу/-ого й дасть їй / йому більше простору.

Якщо людина вирішила звернутися по допомогу, розкажіть про



**ПЛАТФОРМУ ДОПОМОГИ ВРЯТОВАНИМ**

