

Утверждена:

Директор

ОСГБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Краснояружского района»

Белгородской области

С. В. Попинанченко

Приказ № _____ от « 25 » 05 2023г.



«АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»

Для кого: для родителей и взрослых членов семей, оказавшихся в кризисной ситуации (вынужденное переселение, потеря дома, угроза жизни, неопределенность)

Когда использовать: когда чувствуете, что эмоции захлестывают, трудно дышать, хочется плакать или кричать, мысли путаются, наступает оцепенение или сильная тревога

Формат: памятка, которую можно держать под рукой, в телефоне, на холодильнике — там, где легко найти в трудную минуту

ЭТО НОРМАЛЬНО

То, что вы сейчас переживаете, — **нормальная реакция на ненормальные события**. Ваши чувства (страх, гнев, отчаяние, пустота) имеют право быть. Вы живой человек, который столкнулся с огромным испытанием.

Помните:

- Это временно, даже если сейчас кажется иначе
- Вы уже справляетесь — тем, что выжили, что здесь, что ищете помощь
- Вам не обязательно быть сильным(ой) 24 часа в сутки

КОГДА НУЖНО ОСТАНОВИТЬСЯ И ПОМОЧЬ СЕБЕ

Отметьте то, что чувствуете прямо сейчас:

Тело	Эмоции	Мысли
<input type="checkbox"/> Ком в горле	<input type="checkbox"/> Страх, ужас	<input type="checkbox"/> Не могу ни о чем думать
<input type="checkbox"/> Дрожь	<input type="checkbox"/> Злость, раздражение	<input type="checkbox"/> Мысли путаются
<input type="checkbox"/> Сердце колотится	<input type="checkbox"/> Пустота, безразличие	<input type="checkbox"/> Постоянно думаю о плохом
<input type="checkbox"/> Не хватает воздуха	<input type="checkbox"/> Хочется плакать	<input type="checkbox"/> Не могу уснуть из-за мыслей
<input type="checkbox"/> Напряжение в теле	<input type="checkbox"/> Чувство вины	<input type="checkbox"/> Кошмары
<input type="checkbox"/> Слабость	<input type="checkbox"/> Стыд	<input type="checkbox"/> Все кажется ненастоящим

Если есть хотя бы 2–3 признака — воспользуйтесь простыми способами ниже.

КОГДА СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ ТРУДНО (ПРЯМО СЕЙЧАС)

Если не можете дышать:

Дыхание по квадрату (помогает успокоиться):

1. Медленно вдохните носом — **раз, два, три, четыре**
2. Задержите дыхание — **раз, два, три, четыре**
3. Медленно выдохните ртом — **раз, два, три, четыре**
4. Подождите — **раз, два, три, четыре**

Повторите 5 раз. Дышите медленнее, чем обычно.

Если накрывает страхом или паникой:

Техника «Заземление» — помогает вернуться в реальность:

Оглянитесь вокруг и назовите про себя:

- 5 вещей, которые вы видите (стул, окно, чашка, рука, свет)
- 4 вещи, к которым можно прикоснуться (стол, одежда, вода, стена)
- 3 звука, которые вы слышите (шум за окном, голоса, тишина)
- 2 запаха, которые чувствуете (чай, воздух, еда)
- 1 вкус (сделайте глоток воды, съешьте что-то)

Если хочется плакать — плачьте:

Слезы помогают телу освободиться от напряжения. Не запрещайте себе плакать. Если рядом есть кто-то, кому доверяете — попросите побыть рядом.

Если внутри пустота и ничего не хочется:

- Выпейте стакан воды (медленно, маленькими глотками)
- Умойтесь холодной водой
- Посидите у окна, посмотрите на небо
- Скажите себе: «Я здесь, я в безопасности, сейчас я просто посижу»

ЧТО ПОМОГАЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Простые шаги, когда трудно:

Что делать?	Как?
Вода	Носите с собой бутылку воды. Пейте, когда тревожно.
Движение	Ходите (по комнате, по улице, на месте). Движение перерабатывает гормоны стресса.
Тело	Обнимите себя за плечи, погладьте руку, потрите ладони.
Глаза	Смотрите вдаль, на зелень, на небо. Это снижает напряжение.
Голос	Мычите, пойте, просто издавайте звуки — это расслабляет горло.
Слова	Говорите с собой мягко, как с маленьким ребенком или лучшим другом.

ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ СЕБЕ

Вместо	Скажите
«Я не справляюсь»	«Я делаю всё, что могу»
«Я слабая(ый)»	«Я имею право уставать»
«Надо было поступить иначе»	«Я принял(а) решение в той ситуации, как смог(ла)»
«Всё плохо»	«Сейчас трудно, но это не навсегда»
«Никто не понимает»	«Есть люди, готовые помочь»

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

- Не ругайте себя за слезы, слабость, страх
- Не принимайте важных решений в остром состоянии
- Не срывайтесь на детях — им тоже страшно, они смотрят на вас
- Не оставайтесь в одиночестве надолго, если есть возможность побыть с людьми
- Не пейте алкоголь «для успокоения» — это только усилит тревогу потом

К КОМУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

Куратор (специалист по социальной работе) (поможет с делами, выслушает)

_____ тел.: _____

Психолог (можно просто поговорить)

_____ тел.: _____

Детский телефон доверия (анонимно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Близкий человек, которому доверяете

_____ тел.: _____

Служба экстренной психологической помощи

112 (скажите, что нужен психолог)

ЭТО ВАЖНО ПОМНИТЬ

- То, что с вами случилось, — не ваша вина
- Вы не одни — есть люди, готовые поддержать
- Ваши чувства — нормальны
- Даже маленький шаг — это уже движение вперед
- Завтра может быть легче, даже если сегодня кажется иначе

КАРТОЧКА-ПАМЯТКА (МОЖНО ВЫРЕЗАТЬ И НОСИТЬ С СОБОЙ)

Лицевая сторона:

КОГДА ТРУДНО

1. ДЫШИ

Вдох (4) — Задержка (4) — Выдох (4) — Задержка (4)

2. ЗАЗЕМЛИСЬ

5 вещей вижу

4 можно потрогать

3 звука слышу

2 запаха чувствую

1 глоток воды

Оборотная сторона:

3. НАПОМНИ СЕБЕ

- Это временно
- Я не виноват(а)
- Я справлюсь
- Я могу попросить помощи

Телефон психолога: _____

Телефон доверия (детский): 8-800-2000-122