

Центр досліджень посттравматичного стресу

Швидка психологічна допомога вам, родині та друзям

БЕЗПЕКА

- Бережіть себе якомога старанніше.

СПІЛКУВАННЯ

- Спілкуйтеся з близькими якомога частіше.
- Говоріть з дітьми про поточні події, використовуючи слова, які не страшні.
- Будьте поруч з дітьми і обіймайте їх.

ФІЗИЧНИЙ СТАН

- Якомога регулярно їжте, пийте воду і спіть – навіть якщо не хочеться.
- Якщо у вас є ліки, приймайте їх відповідно до інструкції.

ЗОСЕРЕДЖЕННЯ

- Користуйтеся своїми навичками вирішення проблем.

СТАВЛЕННЯ ДО ІНШИХ

- Заохочуйте «помічників», щоб допомагати іншим і охоплювати їх турботою та піклуванням.



Обріжте по
пунктирних лініях.

Складіть навпіл.