



ЯК ПЕРЕЖИТИ КРИЗУ ТА ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ

СТУПОР. Ознаки:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

ЯК ДОПОМОГТИ?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: "Тобі не можна залишатися тут", "Тобі потрібна допомога" тощо.

2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.

3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції.