



Equipping Individuals, Leaders,  
& Organizations facing Challenge & Change

## Стабілізація:

### Спостерігайте за ознаками значного дистресу:

- погляд порожній і розгублений - нездатність орієнтуватися
- не реагує на усні запитання чи команди
- дезорієнтація (наприклад, безцільна дезорганізована поведінка)
- виявлення сильних емоційних реакцій, неконтрольованого плачу, гіпервентиляції, розгойдування або регресивна поведінка
- фізичні реакції (тремтіння, дрижання)
- демонстрація шаленої пошукової поведінки
- відчуття непрацездатності через хвилювання
- залучення до ризикованих дій, які наражають себе або інших на додаткову безпосередню небезпеку

### Спочатку:

- Тримайте поруч сім'ю або близькі соціальні групи. Заохочуйте сім'ю допомогти заспокоїти постраждалу особу, або проведіть приватну розмову, поки сім'я чи спільнота залишаються близько.
- Вирішуйте основні проблеми людини, а не заохочуйте її «заспокоїтися».

### Використовуйте методи заземлення:

Практичні інструменти, які зосереджують увагу на органах почуттів (зір, слух, смак, нюх, дотик) з метою сповільнення реакції організму «бийся-втікай» та стабілізують дистрес:

- **зосереджене дихання** - наприклад: вдихніть на рахунок до 2, затримайтеся на 2, видихніть на 2, повторіть
- **сенсорна сфокусована діяльність** – те, що можна почути, відчути, понюхати в нинішньому оточенні
- **зоровий контакт** (культурно прийнятний) - у поєднанні із зосередженим диханням

