

Коли вам важко

Кілька кроків, які можна спробувати у складний момент. Почніть із того, що зараз доступне.

01 Подбайте про фізичну безпеку

За повітряної тривоги чи іншої загрози перейдіть у безпечніше місце. Дотримуйтеся повідомлень служб безпеки.

02 Відчуйте опору і помітьте оточення

Відчуйте стопи на підлозі або підтримку сидіння. Роздивіться кілька предметів. Зверніть увагу на звуки. Дихайте у комфортному темпі. За дискомфорту припиніть вправу.

03 Оберіть найближчу посильну дію

Зробіть паузу, випийте води або напишіть людині, якій довіряєте: «Мені важко. Чи можемо поговорити?»

04 Зверніться по підтримку

Якщо стан погіршується чи заважає повсякденному життю, зверніться до психолога або сімейного лікаря. По допомогу можна звертатися одразу.

Підтримка для дітей та молоді

116 111

ГО «Ла Страда-Україна»

З мобільного, цілодобово, безплатно.
Інший номер: 0 800 500 225

За загрози життю або наміру нашкодити собі телефонуйте 112.

Зверніться до людини, яка може залишитися поруч.

Як підтримати людину

Уважна розмова допомагає зрозуміти, яка підтримка потрібна саме зараз. Запитайте й дайте час відповісти.

01 Запросіть до розмови без сторонніх

«Я помічаю, що тобі останнім часом важко. Хочеш поговорити?» Якщо людина відмовляється, поважайте її рішення.

02 Слухайте у її темпі

Дозвольте договорити. Уникайте оцінок, порівняння переживань і порад «просто зібратися». Можна сказати: «Дякую, що розповідаєш».

03 Уточніть, чим можете допомогти

«Мені побути поруч чи допомогти знайти фахівця?» Запропонуйте конкретну посильну дію. Домовтеся, чи можна написати пізніше.

04 Поважайте особисті межі

Дозвіл на розмову не означає дозволу поширювати її зміст. Не публікуйте особисті історії та листування без згоди людини.

Підтримка для дітей та молоді

116 111

З мобільного, цілодобово, безплатно.

Інший номер: 0 800 500 225

ГО «Ла Страда-Україна»

Якщо є намір нашкодити собі або загроза життю, телефонуйте 112.

Залишайтеся поруч, якщо це безпечно, і залучіть дорослого чи фахівця. У такій ситуації допомогу потрібно залучити негайно.