



Вырежьте по пунктирной линии.

Центр изучения травматического стресса

Скорая психологическая помощь себе, родным и друзьям

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Берегите себя насколько возможно.

СВЯЗЬ

- Связывайтесь с близкими как можно чаще.
- Говорите с детьми о происходящем, не используя страшных слов.
- Будьте рядом с детьми и обнимайте их.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- Насколько это возможно, регулярно ешьте, пейте воду и спите — даже если не хочется.
- Продолжайте принимать лекарства в соответствии с инструкциями.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

- Используйте свои навыки для решения проблем.

ПОЛАГАЙТЕСЬ НА ДРУГИХ

- Найдите «помощников», которые будут помогать другим и заботиться о них.

Сложите пополам.