

ОСТАННІ НОВИНИ

19:15 Київ після атаки: постраждалими платитимуть за оренду житла до 40 тисяч грн

19:12 Кого не випустять за кордон: частина українських паспортів втратила чинність

19:05 «Багато бруду, не скажу ні слова»: Іво Бобул різко відповів на коментарі про своє схуднення

18:40 росія знищила в Україні вже 937 культурних пам'яток та споруд

18:18 Журналісти встановили нові подробиці вбивства Андрія Портнова в Іспанії

18:14 Це виявилось найскладнішим: дружина популярного шоумена зізналася у проблемах

18:05 Як правильно використовувати капсули для прання: помилки та корисні лайфхаки

Багато хто в Україні вже стикався з ситуацією, коли у знайомого, друга чи колеги **сталася трагедія**: загинула чи пропала безвісти близька людина. Хочеться сказати якісь слова розради, зробити щось заспокійливе. Але які саме слова чи дії не викличуть зворотної реакції, а можуть заспокоїти? Зараз, після **влучань ворожих ракет чи безпілотників в житлові будинки**, дедалі частіше виникає потреба в психологічній допомозі людям, чії родичі гинуть під завалами.

— **Як говорити з тими, хто втратив близьких, дім? Яких слів варто уникати, намагаючись допомогти?** — **спитали** Sestry у **керівниці психологічної служби ДСНС МВС України Анастасії Кучинської**, яка понад 12 років працює в епіцентрі людської трагедії.

— *Точно не потрібно говорити: «Я вас розумію»,* — каже Анастасія. — *Ви не можете це зрозуміти — і це факт. Не кажіть також: «Все мине, все буде добре». Що може бути добре? Людина втратила все, що в неї було. Важливо щиро показати всім своїм виглядом, що ти поруч і готовий допомогти тоді, коли це буде потрібно. У мене були випадки, коли я годинами мовчала біля людини. Мати сиділа біля тіла загиблої дитини, а я просто була поруч. Вона плакала, а я обіймала й витирала сльози.*

Коли ж людина вже готова з тобою розмовляти, слід уважно слухати й ретельно підбирати слова. Не можна розповідати про себе, якщо людина не готова це слухати. Буває так, що людина з благих намірів починає: «А от у мене так було...». Зрозумійте, травмована людина вас не чує. Та їй не потрібні у цей момент ваші історії. У неї болить так, що вона не приймає ситуацію. Тому ти маєш бути зовнішнім опорним пунктом, який дає людині орієнтири.

Був випадок, коли хлопця після 8 годин перебування під завалами знайшли живим, а його дружина загинула. Її дістали останньою з-під завалів. Мати молодій жінки півтори доби стояла й плакала. Одна з наших психологинь змогла знайти до неї підхід. Кожен з нас розуміє та розпізнає відразу, з яким психотипом має справу.

— **Так, а що ж робити, якщо у людини паніка?**

— *Насамперед — відвести її в місце, де немає «глядачів», сторонніх. Тому що, помічаючи, що на неї дивляться, людина може ще більше впадати в істерику. До того ж часто буває, що люди з натовпу голосять: «Ой, це ж у тебе таке горе!» І від цього може початися так звана друга хвиля істерики.*

Стабілізувати емоційний стан можна водою або диханням. Іноді запрошуємо медиків, щоб дали заспокійливе... У 2015 році на Донеччині був випадок — влучання «градів» у місцевий ринок, дуже багато загиблих, зруйновані будинки. Одна жінка була на ринку і, на щастя, залишилась живою. Але вона майже годину лялася на всіх. Я стала на відстані двох метрів від неї. Вона кричала: «Що ти тут стоїш? Іди звідси». Згодом підійшла до мене й проплакала у мене на плечі майже пів години. На другий день наших робіт вона принесла нам чай і сказала: «Дівчата, ви мені пробачте, будь ласка. Я вчора була не в собі».

— **А як діяти, якщо людина зовсім не реагує на оточення?**

— *Коли людина без жодних проявів життя, не реагує — це називається ступор. Тут потрібно діяти по-іншому. Насамперед переконатися, що людина вас чує. Спокійно підійти, сісти навпроти. Представитися, говорити короткими фразами, без емоцій, спокійним тоном. Пояснити, що відбувається, дивитися на реакцію. Якщо людина й надалі ніяк не реагує та не приймає допомогу, то просто дати їй спокій на деякий час, але під наглядом. Можна запропонувати перейти у безпечніше місце. При цьому всі свої дії проговорювати: «Якщо ви дозволите, візьму вас під лікоть».*

Заціпеніння — це такий стан, коли у людини наче зникає зв'язок між мозком і тілом. Така реакція організму. Поступово людина прийде до тями. Якщо почне проявляти будь-які емоції, вже добре. Плач, крик — це важливо. Головне, щоб людина не замикалася. Буває так, що людину починає тряссти. Це тремор. Його всі бояться, але тремор — корисна реакція організму. Таким чином тіло скидає психоемоційне перевантаження через стрес. Його в жодному разі не потрібно зупиняти. Що можна зробити в цей момент? Пояснити людині, що це нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію навколо. Кажете: «Для того, щоб трішки полегшити ваш стан, я візьму вас за плечі й буду трусити». Таким чином ви посилюєте тремор і прискорюєте процес. Тремор може тривати до 10 хвилин. Але якщо людину спеціально потрусити, процес зменшується до трьох.

Знову ж таки, пропонуйте гарячий солодкий чай або каву. Якщо є шматочок чорного шоколаду — теж непогано. У моїй сумці психолога шоколадні цукерки й льодяники знайдуться завжди.

Раніше психологиня **Олена Запольська** розповідала, **як швидко знизити рівень тривоги після нічного обстрілу**.

Фото **Pixabay**

Читайте нас у **Facebook**

👁 35

◀ До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

🖨 Друкувана версія

✉ Лист редакторів





⚠ Поскаржитися

f Поділитися 0

📌 Поділитися

🐦 Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

			
Українців змусять встановити відна другий лічильник електроенергії: кого це стосується	Газ для українців різко подорожчає: тарифи зростуть вже цієї осені	Терезам — «Двійка Мечів» та рівновага за будь-яку ціну. Стрільцям — «Трійка Жезлів» і погляд у майбутнє: Таро-прогноз на 15 червня	Відомий український футболіст загинув у свій день народження (фото)

Новини партнерів

Мапа сайту					
Новини	Світ	Культура	Книга рецептів	Історія сучасності	Іменинники дня
Україна	Пряма лінія	Шоу-бізнес	Люди та звірі	Наука та технології	Гороскоп
Політика	Блоги	Фігурка дня	Життєві історії	Клуб споживачів	Курс валют
Гроші	Спорт	Суспільство	25 років потому	Залпайте у Фактів	ФотоФакти
Події	Футбол	Стиль життя			Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 «**Факти та коментарі**»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом 👁 публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ПОПУЛЯРНЕ

1 Батько лишев Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття

30 травня 2026 12:24

2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу

6 червня 2026 16:50

3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами

7 червня 2026 12:25

4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР

25 травня 2026 12:25

5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті

28 травня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

<div> <div></div> <div>Погода 15.06.26, вечір</div> </div>	<div> <div></div> <div>sjnoptik</div> </div>
<div> <div></div> <div>Київ</div> </div>	<div> <div></div> <div>вологість: 55% тиск: 742 мм вітер: 4 м/с, Західний</div> </div>
<div> <div></div> <div>+19°</div> </div>	
<div> <div></div> <div>Погода на 10 днів від sjnoptik.ua</div> </div>	

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

Секрет, який приховують виробники: як обирати справжню оливкову олію

15 червня 2026 16:05

Як схуднути після 50: назвали найпростішу вправу, яка реально працює

14 червня 2026 18:06

«З першого ковтка»: який напій підвищує ризик раку

14 червня 2026 16:06

Міф про порожній шлунок перед сном зруйновано: що радять вчені

13 червня 2026 21:01

Яйця чи грецький йогурт: дієтологиня назвала найкращий продукт для схуднення

13 червня 2026 15:04