

ПАМЯТКА

Что нужно и что не нужно делать родственникам и знакомым человека, ставшего свидетелем террористического акта?

- В первую очередь нужно дать человеку выговориться. Не нужно его останавливать, даже если он снова и снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым.
- Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Можно задавать вопросы: *«Тебе было страшно? Ты растерялся?»* и т.п.
- Если женщина или ребенок начинают плакать — не останавливайте их, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним — близкие люди.
- У человека, пережившего шок, часто случаются проблемы с дыханием: он говорит и плачет, как бы захлебываясь. Следите за его дыханием, и если видите, что он задыхается — прямо говорите *«Дыши, дыши!»*.
- Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Дайте человеку выплеснуть этот гнев, поощряйте его вопросами *«Ты их ненавидишь?»* и т.п. Пусть человек жестикулирует, топает, он может даже побить кулаками подушку — это полезно.

А вот что нельзя делать с человеком, пережившим такой шок:

- Нельзя оставлять его одного, позволять ему долго молчать, замыкаться в себе.
- Не нужно говорить: *«Успокойся, замолчи, перестань плакать!»*. Даже если человек сразу же говорит *«У меня все хорошо»*, это неправильно: невыраженная проблема просто уходит вглубь и потом проявится снова.
- Не надо пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчет в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.
- Однако многие люди после таких происшествий начинают вести себя «назло» всеобщей истерии: например, демонстративно отправляются веселиться. Хорошо ли это?
- В первый день, так делать, конечно, не стоит. Иначе проблема не исчезнет, она просто уйдет внутрь и там останется. Если человек уже знает о происшествии — это реальность, ее надо признавать, на нее надо реагировать.