

## Pružimo psihološku prvu pomoć osobama koje su uznemirene u vrijeme epidemije

### **POVEŽI SE**



### **PODRŽI**



### **POTAKNI**



- ✓ PRONAĐITE PRIKLADAN TRENUTAK I NAČIN.
- ✓ PROVJERITE I IZRAZITE što ste uočili, što vas brine kada je u pitanju osoba s kojom razgovarate i želite joj pružiti podršku.
- ✓ BUDITE SPREMNI ČUTI PROBLEM, a ne nuditi rješenja.
- ✓ UVAŽITE jedinstvenost doživljaja i iskustva druge osobe te PRUŽITE EMOCIONALNU PODRŠKU.
- ✓ PITAJTE što se događa, tražite objašnjenja, postavljajte pitanja na koja dobivate opise i primjere, a ne odgovore s da ili ne (npr. postavljajte otvorena pitanja kao što su *Kako? Što?*, izbjegavajte npr. pitanje *Zašto?*).
- ✓ POZORNO SLUŠAJTE i pokažite zainteresiranost.
- ✓ PONOVI TE I SAŽMITE što ste čuli ili vidjeli.
- ✓ UPOZNAJTE kako si osoba pomaže i porazgovarajte o nekim novim mogućim oblicima pomoći i samopomoći.
- ✓ POTAKNITE osobu na daljnje traženje i prihvaćanje pomoći.
- ✓ POVEŽITE osobu s onima koji mogu pomoći.