

## Центр изучения травматического стресса

### Как успокаивать других при острой реакции на стресс (испуг, паника, волнение)

#### **БУДЬТЕ РЯДОМ**

Встаньте или сядьте рядом и скажите:

«Посмотри на меня. Ты меня слышишь?»

#### **УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ**

«Я сожму твою руку. А ты сожми мою».

«Посмотри мне в глаза. Видишь, я здесь».

«Я здесь, с тобой, я никуда не уйду.

Ты не один (не одна)».

«Говори со мной — что ты думаешь?

Я здесь, с тобой».

#### **УСПОКОЙТЕ**

«Глубоко дыши. Не закрывай глаза».

«Постучи тихонько пальцем по ноге или руке  
— чувствуешь постукивание? Медленно  
постукивай и считай вместе со мной».

#### **ПРИСУТВИЕ**

«Держи меня за руку. Мы в порядке.

Мы справимся».



[www.CSTSonline.org](http://www.CSTSonline.org)

Russian



Вырежьте по  
пунктирной  
линии.

Сложите пополам.