*Не бросайтесь обнимать пострадавшего, избегайте лишнего телесного контакта. В крайнем случае, можно взять егоза руку или положить руку на плечо.*

*Не решайте за пострадавшего, что ему сейчас необходимо (он должен ощущать, что не потерял контроля над реальностью).*

 *Не расспрашивайте о подробностях произошедшего, не обвиняйте.*

*Дайте почувствовать, что пострадавший может рассчитывать на вашу поддержку.*

*Если пострадавший начинает рассказ о случившемся, то не переспрашивайте о конкретных деталях, побуждайте говорить о чувствах, связанных с событием.*

*При необходимости можно сопровождать пострадавшего, например, если он идет в милицию подавать заявление или на опознание погибших родственников.*



**ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ ИЛИ СВИДЕТЕЛЕМ**

**НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ,**

НЕ ЖДИТЕ ТРАГЕДИИ

**ДЕЙСТВУЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС – ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!**

**ПО ТЕЛЕФОНУ**

**ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ**

**8-801-100-8-801**

**ЕЖЕДНЕВНО С 8:00 ДО 20:00**

**АНОНИМНО.**

**БЕСПЛАТНО СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА**

***БУКЛЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ***

***КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ***

***ОТ НАСИЛИЯ***

****

**Правила оказания первой помощи жертвам насилия:**

Человек после перенесенной психологической травмы проходит три стадии. **В течение последующих шести недель, как правило, идут так называемые постстрессовые реакции,** которые в основном выражаются в нарушении дыхания, сердцебиения, потливости и нестабильности нервной системы, может прыгать давление, появляется раздражительность, бессонница и ночные кошмары, головные боли и звон в ушах, плохая концентрация и пережевывание "умственной жвачки". Это при условии, что человек не получил серьезных физических травм. **На этой стадии происходит первая реакция - реакция отрицания.**

**Вторая стадия обычно начинается в пределах шести недель после события и длится до шести месяцев:** тревога нарастает, появляются симптомы депрессии, жажда отмщения, потеря интереса к окружающему миру, постоянные мысли о случившемся и о смерти.

**Третья стадия возникает в пределах шести месяцев и длится около полугода.** Симптомы усугубляющейся депрессии, поглощенность чувством бессилия и боли, низкая самооценка, ощущение собственной никчемности, чувство вины, потребность снять внутреннее напряжение с помощью алкоголя или психотропных средств.

На этой стадии может развиться затяжная реакция, расстройство будет сильным и может стать хроническим, если травма не будет прорабатываться своевременно. Например, если насилию подверглась девочка-подросток, она может в будущем найти себе мужа, который все время будет подвергать ее насилию. Подросток-мальчик также может реагировать неадекватно: либо все время нарываться на то, чтобы его избили, либо, наоборот, будет сам наносить удары. Есть еще одна реакция: доказывать всем, какой он хороший.

Как помочь жертве насилия.

***На первом этапе просто молча быть рядом, держать за руку, показать свою любовь, заботу, ухаживать, но при этом не жалеть.***

Что делать нельзя

Ни в коем случае не говорить, что все будет хорошо ("Да не расстраивайся, все будет хорошо"). Слово "хорошо" не вяжется с ситуацией, когда сейчас все плохо.

**Не говорить: *"****Я понимаю, что ты чувствуешь!" Когда говорят эти слова с таким глубокомысленным видом, сразу пропадает желание делиться. Лучше сказать:*

Сожалею... Сопереживаю...Сочувствую... Я буду рядом, постараюсь тебе помочь...Ты мне очень дорог...Я тебя люблю..."

**Не говорить:**

*"Перестань плакать.. Слезы не помогут...Прекрати истерику..." Реакция может быть с криком, со слезами. Необходимо сразу проявить негативные эмоции, выплеснуть их. Важно сказать, что все, что человек чувствует после травмы - это нормально. И, возможно, не один раз нужно прочувствовать и проговорить ситуацию, чтобы она стала по-другому восприниматься. Через определенное время память о насилии остается, чувства остаются, но они уже не ранят.*

**Когда первый шок прошел, можно предлагать свою помощь активного характера.** "Я беру тебя за руку, и мы идем вместе к врачу, я буду рядом, я буду волноваться и бегать по коридору больницы. Давай соберемся с духом и пойдем, сдадим анализы...мы прорвемся" То есть держать за руку, обеспечивая тем самым поддержку, а порой, и буксир.

Хорошо когда рядом есть друзья, которые могут поддержать, потому что нарушаются коммуникативные свойства, появляется стыд, чувство вины, страх того места, где произошло насилие.