

Пам'ятка. Як не нашкодити під час першої психологічної допомоги

Редакція системи «Експертус Охорона праці»

Цифрове видавництво Експертус



ПАМ'ЯТКА



ЯК НЕ НАШКОДИТИ ПІД ЧАС ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



Дотримуйте конфіденційності! У трудовому колективі це формує довіру та сприятливу атмосферу.



Будьте поруч із людиною, але дотримуйте зручної для неї дистанції.



Пропонуйте допомогу, але не нав'язуйтеся.



Слухайте, а не розпитуйте про те, що сталося.



Підтримуйте мовчання, якщо людина не хоче говорити, але й не хоче бути на самоті.



Проявляйте емпатію. Приймайте всі емоції людини.



Будьте терплячими й зберігайте спокій.



Обійміть людину, коли це припустимо для неї.



Діліться своїм досвідом в управлінні стресом, а не власними проблемами.



Підтримуйте віру людини у власні сили та здатність подбати про себе.



Відділ редакційної передплати:
0 800 21 23 12 (усі дзвінки по Україні безплатні)
shop.expertus.media

Професійний портал
«Служба охорони праці»
pro-op.com.ua

Експертус Охорона праці
op.expertus.com.ua