



Odetnij  
wzdłuż

## Badań Centrum Stresu Traumatycznego

### Pilna pierwsza pomoc psychologiczna Pomoc dla ciebie, rodziny i przyjaciół

#### BEZPIECZEŃSTWO

- Dbaj o swoje bezpieczeństwo najlepiej jak potrafisz.

#### UTRZYMUJ KONTAKT

- Kontaktuj się możliwie najczęściej z najbliższymi.
- Rozmawiaj z dziećmi o tym, co się dzieje, używając słów, które ich nie przestraszą.
- Bądź blisko dzieci i przytulaj je.

#### DBAJ O SIEBIE

- Jedz, pij i śpij możliwie regularnie, nawet kiedy nie masz na to ochoty.
- Jeżeli masz leki, przyjmuj je zgodnie z zaleceniami.

#### SKONCENTRUJ SIĘ

- Wykorzystaj swoje umiejętności rozwiązywania problemów.

#### ZWRACAJ SIĘ DO INNYCH

- Rekrutuj asystentów do pomocy innym, rozszerzając w ten sposób zakres udzielanej opieki.

Złóż kartkę na pół



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

Polish