

## Badań Centrum Stresu Traumatycznego

### Pomoc innym w opanowaniu reakcji na silny stres (przerażenie, strach, wzburzenie)

#### BLISKOŚĆ

Stań lub usiądź w pobliżu takiej osoby i powiedz:  
„Spójrz na mnie. Czy mnie słyszysz?”

#### UTRZYMUJ KONTAKT

„Ścisnę twoje ramię, wtedy ty ściśnij moje”.  
„Spójrz mi w oczy. Zobacz mnie tutaj”.  
„Jestem tu z tobą, nigdzie nie idę. Nie jesteś sam”.  
„Rozmawiaj ze mną - o czym myślisz.  
Jestem tu przy tobie”.

#### SPOKÓJ

„Bierz głębokie oddechy. Miej otwarte oczy”.  
„Powoli postukaj palcami w nogę lub w rękę -  
czujesz to stukanie?” Stukaj powoli, licząc  
razem ze mną”.

#### OBECNOŚĆ

„Weź mnie za rękę. Nic złego się z nami nie  
dzieje. Postaramy się, by dalej wszystko było  
dobrze”.



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

Polish



Odetnij  
wzdłuż

Złóż kartkę na pół