



**Управление общественной безопасности администрации
Минераловодского городского округа**

ПАМЯТКА

**Что нужно и что не нужно делать родственникам и знакомым
человека, ставшего свидетелем террористического акта?**

- В первую очередь нужно дать человеку выговориться. Не нужно его останавливать, даже если он снова и снова рассказывает свою историю по очереди всем членам семьи и знакомым.
- Во время рассказа поощряйте выражение чувств. Можно задавать вопросы: *"Тебе было страшно? Ты растерялся?"* и т.п.
- Если женщина или ребенок начинают плакать - не останавливайте их, дайте выплакаться. При этом лучше обнять человека, дать ему физически почувствовать, что рядом с ним - близкие люди.
- У человека, пережившего шок, часто случаются проблемы с дыханием: он говорит и плачет, как бы захлебываясь. Следите за его дыханием, и если видите, что он задыхается - прямо говорите *"Дыши, дыши!"*.
- Мужчины в таких случаях часто выражают свою реакцию в виде гнева. Дайте человеку выплеснуть этот гнев, поощряйте его вопросами *"Ты их ненавидишь?"* и т.п. Пусть человек жестикулирует, топает, он может даже побить кулаками подушку - это полезно.

А вот что нельзя делать с человеком, пережившим такой шок:

- Нельзя оставлять его одного, позволять ему долго молчать, замыкаться в себе.
- Не нужно говорить: *"Успокойся, замолчи, перестань плакать!"*. Даже если человек сразу же говорит *"У меня все хорошо"*, это неправильно: невыраженная проблема просто уходит вглубь и потом проявится снова.
- Не надо пытаться быстро переключить внимание пострадавшего на что-то другое. Человек должен отдавать себе отчет в том, что с ним действительно что-то случилось, должен выразить свою реакцию.

Однако многие люди после таких происшествий начинают вести себя "назло" всеобщей истерии: например, демонстративно отправляются веселиться. Хорошо ли это?

В первый день, так делать конечно же не стоит. Иначе проблема не исчезнет, она просто уйдет внутрь и там останется. Если человек уже знает о происшествии - это реальность, ее надо признавать, на нее надо реагировать.