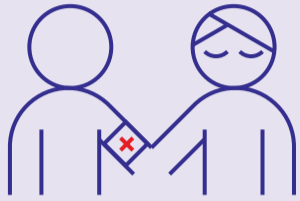


# Pirmosios psichologinės pagalbos žingsniai

Užmegzkite  
kontakta,  
prisistatydami ir  
paaškindami, kuo  
galite padėti.



-1-

Esant galimybei,  
apribokite žmogų nuo  
stresą keliančių vaizdų,  
garsų ir kvapų.



-2-

Parūpinkite  
pakankamai maisto ir  
skysčių, tačiau  
venkite alkoholio.



-3-

Pasirūpinkite, kad kas  
nors visą laiką būtų su  
kritinį įvyki patyrusiu  
žmogumi.



-4-

Paklauskite, kas nutiko, kaip  
jis/ji jaučiasi, išklauskite,  
bet neverskite kalbėti, jei  
žmogus nėra tam  
pasirengęs.



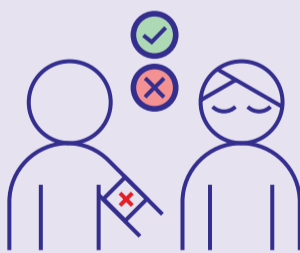
-5-

Užtikrinkite, kad visos  
reakcijos yra normalios.



-6-

Jei reikia, padėkite priimti  
sprendimus.



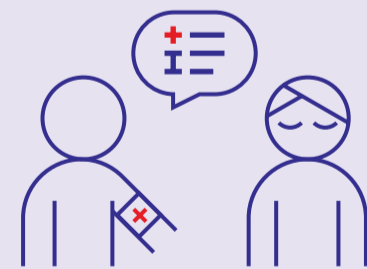
-7-

Išsiaiškinkite, ar žmogus turi  
vietą, kur grįžti, artimuosius,  
kurie galėtų jį pasirūpinti. Jei  
ne, padėkite surasti laikiną  
pastogę, užmegzti ryšį su jam  
svarbiais žmonėmis.



-8-

Suteikite informaciją apie  
tai, kur ir kaip ieškoti  
reikiamos pagalbos.

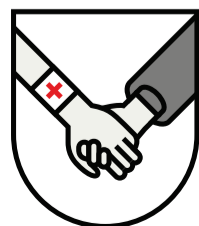


-9-

*Ši informacija parengta gavus Europos Sąjungos paramą. Už jos turinį atsako Lietuvos Raudonasis Kryžius ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos požiūrį.*



Psichikos sveikata



Funded by  
the European Union



Psychosocial Centre