

# ПАМЯТКА ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ #МЫВМЕСТЕ

#МЫВМЕСТЕ

## ПОСЕЩАЮЩИХ ВОЕННЫЕ ЧАСТИ

### Дорогие волонтеры,

готовые принять участие в акциях для мобилизованных граждан, помните:

– Люди, которые призваны на военную службу в ситуации военного конфликта, даже если они мотивированы предстоящей им боевой задачей, находятся в остром стрессовом состоянии. В таком состоянии человек эмоционально очень чувствителен к любой неискренности в процессе коммуникации, даже с самыми близкими людьми.

– Поэтому очень важно перед тем, как принять участие в акции **#МЫВМЕСТЕ** спросить себя: «Что Я чувствую?», «Почему Я хочу помочь мобилизованным людям?» – внутреннее мышление, логическое и наглядно-образное в первые 30 секунд даст вам «ответ», который откроет вам ваши истинные намерения. **Признайтесь себе в них.**

– Какой бы ответ вы ни получили на свой вопрос самому себе, например: «Меня попросили»; «Я не могу отказаться от участия в этой акции»; «Мне необходимо волонтерское портфолио для профессионального роста» и т.д. примите его, не стесняйтесь себя реального. После представьте себя на месте мобилизованного человека, «переживите» его чувства и после этого **ИСКРЕННО** идите к нему на помощь.

– Это очень важно потому, что неискренность в ситуации оказания человеческой поддержки другому человеку причиняет острую душевную боль людям в остром стрессовом состоянии, и их обратная связь может причинить острую боль вам.

– Следствием этого станет потеря вами психоэмоциональной стабильности, нарушение саморегуляции, что, в свою очередь, приведет к потере психоэмоциональной стабильности у тех людей, которым вы вызвались **«помочь»**.

**Будьте бережны к тем, кому вы хотите помочь, если их чувства обострены и болезненны!**

### ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ ВОЕННОЙ ЧАСТИ УБЕДИТЕСЬ:

- вы находитесь в стабильном эмоциональном состоянии
- вы выспались и поели
- получили инструктаж от координатора
- у вас есть контакт координатора на случай чрезвычайных ситуаций

**При нахождении в военной части** вы можете стать свидетелем ярких эмоциональных реакций. Помните, что это нормальные реакции, они не направлены на вас, поэтому:

- представьте себя и свою роль
- сохраняйте спокойный и мягкий тон голоса
- оставайтесь вежливы, приветливы, благожелательны
- если испытываете сильные эмоциональные реакции, обратитесь к коллегам и координатору, попросите вас сменить

**Далее мы рассмотрим некоторые реакции, с которыми вы можете столкнуться:**

### Агрессия (в т.ч. вербальная агрессия)

#### МОЖНО

- вербализовать эмоции собеседника
- дать возможность выговориться
- попросить о помощи, требующей физической силы

#### НЕЛЬЗЯ

- спорить
- запугивать
- угрожать
- говорить, что “все будет хорошо” и т.п.

## Плач

### МОЖНО

- дать реакции состояться
- предложить воды
- предложить техники противострессового дыхания

### нельзя

- запрещать плакать
- оставлять одного
- заставлять успокоиться

## Молчание

### МОЖНО

- предложить помощь
- быть рядом

### нельзя

- заставлять высказываться

## Страх и тревога

### МОЖНО

- предложить техники противострессового дыхания
- переключить внимание
- дать выговориться

### нельзя

- обесценивать чувства собеседника
- давать ложные обещания

## Дрожь

### МОЖНО

- предложить человеку сознательно усилить дрожь
- вербализация чувств
- предложить воду

### нельзя

- обнимать человека
- останавливать дрожь

Если вы сами, коллега или ваш собеседник испытываете сильные чувства, можно использовать **следующие техники**:

### ПРОТИВОСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ

Если человек сильно страдает или паникует, попросите его вдохнуть через нос и почувствовать, как воздух медленно наполняет живот, задержать дыхание, а затем медленно выдохнуть через рот.

### ЗАЕМЛЕНИЕ

Попросите человека почувствовать скамью или стул, на котором он сидит, или ногами пол, чтобы они почувствовали устойчивость. Это может заставить кого-то чувствовать себя спокойнее в своем теле.

### ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Переключить внимание от источника стресса можно по-разному. Например, можно вспомнить свой номер телефона в обратном порядке или произвести инвентаризацию 5 предметов желтого (или любого другого цвета на выбор) в своей квартире/комнате/кабинете.

### После посещения военной части:

- поговорите с человеком, которому доверяете
- отдохните и выспитесь
- если вы испытываете сильные эмоциональные реакции, обратитесь за помощью и поддержкой к коллегам, координатору или на линию первой психологической помощи

**#МЫВМЕСТЕ: 8-800-200-34-11**

