

ПОРАДИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ПІДТРИМАТИ

тих, хто зазнав насильства, зокрема сексуального,
що пов'язане з війною





Вам може бути складно витримати власну фрустрацію, безпорадність, нездатність запобігти тому, що вже сталося. **Уникайте фраз:** «Не плач», «Заспокойся», «Перестань» тощо – вони не допоможуть людині впоратися із травмою.



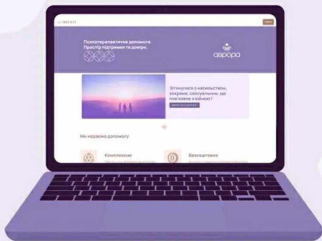
У травмі постраждала людина може бути агресивною, плакати, злитися чи навпаки – закриватися й уникати контакту. Пам'ятайте, що все це є **нормальними реакціями на ненормальну ситуацію** й ніяк не пов'язано зі ставленням людини безпосередньо до вас.



Разом розробіть простий покроковий план дій та запропонуйте постраждалому(-ій) звернутися по допомогу до фахівців(-чинь).



Щоб постраждалий чи постраждала могли скористатися послугами психотерапевтів(-ок) онлайн-платформи «Аврора», допоможіть їм заповнити **анонімну форму на сайті: avrora-help.org.ua**. Зазначте, які допомоги потребуєте людина, виберіть спеціаліста(-ку) та зручний спосіб спілкування.



Подбайте про себе. Перебуваючи поряд із людиною, яка зазнала насильства, зокрема сексуального, що пов'язане з війною, ви можете отримати вторинну травматизацію.

Ваша допомога і небайдужість дуже важлива для постраждалих, проте, якщо досвід почутого шкодить вам, вашому життю чи стосункам, обов'язково **зверніться по кваліфіковану допомогу.**



Будьте поруч, вислухайте й запитайте, чим ви можете допомогти просто зараз. Можливо, це буде розмова й тепла їжа, а, можливо, людині потрібна підтримка, щоб звернутися у лікарню чи з заявою до поліції.

Не нав'язуйте власну допомогу, робіть лише те, про що вас просять та в жодному разі не чіпайте людину без її дозволу.

