

# Скрипт выхода из кризисной ситуации (пошаговый алгоритм)

## Неэффективный скрипт

### Приспособление

- Апатия
- Бездействие
- Ожидание

### Саморазрушение

- Алкоголизм
- Наркозависимость
- Суицид

#### 1. Преодоление негативных чувств:

- Не сдерживать чувства;
- Проговаривание близким о случившемся.

#### 2. Улучшение настроения:

- Поиск внутренних ресурсов (хобби, прогулки, спорт, отдых).

#### 3. Активная деятельность.

#### Преодоление проблем:

- Актуализация собственных способов по выходу из подобных ситуаций;
- Поиск информации о том, как другие люди справлялись с подобными проблемами;
- Изменение собственного поведения на основе сбора информации.

## Эффективный скрипт

### Внутренний скрипт

Преобразование себя

#### Проблема у меня:

1. Инициировать общение с близкими людьми.
2. Посвящение близких людей в собственные проблемы, умозаключения и переживания по этому поводу.

### Внешний скрипт

Защита

#### Проблема у моего близкого:

1. Способы «активного слушания»:
  - Просто слушаем, показывая готовность поддержать;
  - Применяем «ага-угу» реакции;Не прерываем, пока не выскажется;
- Когда собеседник прекращает говорить, задаём уточняющие вопросы, оставаясь спокойными.
2. Отводим к психологу, психотерапевту, психиатру.
3. Предлагаем связаться с психологами Телефона Доверия (8-800-2000-122, 30-70-92).
3. Связываемся с родными людьми собеседника.
4. При сильном травматическом событии с признаками саморазрушения позвонить по номеру Службы Спасения 112 коротко описать ситуацию, назвать местонахождение и попросить о неотложной помощи.