

Комплект за първа помощ за душата

Как можете да помогнете на човек в
емоционална криза



1.

Обърнете се към
страдащия



2.

Не бързайте



3.

Избягвайте да прекалявате
с добронамерените съвети



4.

Слушайте, разговаряйте или
помълчете заедно



5.

Просто бъдете там и бъдете
търпеливи



6.

Не съдете



7.

Знайте собствените
си граници



8.

Имайте под ръка
номерата за спешна
помощ



9.

Ако е необходимо, потърсете
помощ от специалист



10.

Не се обиждайте, ако вашата
помощ не бъде приета

Заедно за психично здраве.

Не е необходимо да имате аптечка за първа помощ, лекарства или дефибрилатор, за да окажете първа помощ на душата. Вече имате всичко необходимо: глас, уши, очи, ръце и интуиция.

www.erstehilfefuerdieselee.at



pro mente | **sucht**

PROJEKT **get.up**

