

Jak postępować w niebezpieczeństwie

Zachowaj spokój - radzenie sobie ze stresem

Ludzie reagują w chwili zagrożenia w różny sposób.

Typowe reakcje obejmują:

- Gniew,
- Bezsenność,
- Koszmary senne,
- Ośpienie,
- Potrzebę wygadania się,
- Utratę apetytu,
- Przyrost lub utratę wagi,
- Bóle głowy,
- Huśtawkę nastrojów.



Spróbuj postępować w sposób następujący:



- Zachowuj dobrą kondycję,
- Rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi,
- Upewnij dzieci, iż są bezpieczne
- Na pytania dzieci odpowiadaj w sposób prosty, bezpośredni i uczciwy
- Zachęcaj dzieci do wyrażania uczuć
- Docieraj do innych