

Anexă suplimentară – Tehnici de Prim Ajutor Psihologic

Nr.	Situație / Etapă	Manevre PAP	Observații
1.	Stres acut–panică	- Abordare calmă, voce joasă; – Invită la respirație profundă (5 inspira, 5 expira); – „Mă poți ajuta să înțeleg ce simți acum?”	Ajută la restabilirea ritmului și senzației de siguranță. Nu minimaliza emoțiile („Nu e mare lucru”)
2.	Plâns necontrolat	- Oferă șervețele; – Permite exprimarea emoțiilor („E ok să plângi”); – Validare („E firesc ce simți”)	Nu diminua intensitatea („Vezi, nu e chiar așa rău”)
3.	Confuzie, dezorientare	- Întrebări simple și lente („Cum te numești?”); – Repeta ușor ce spui; – Recomandă o poziție liniștită, fie de șezut, fie întinsă	Evită toate discuțiile complexe sau rapide
4.	Furia sau agitie	- Stabilirea distanței de confort; – Observă și reflectă („Te simți foarte supărat”); – Sugerează pauză – un pahar cu apă, un loc liniștit	Nu te apropia prea mult și evită tonul defensive
5.	Gânduri autodistructive	- Ascultare activă fără a judeca; – Întrebări directe; – „Nu te las singur/ă” – solicită ajutor specializat urgent	Dacă sunt idei de sinucidere, contactează imediat serviciile de urgență

Explicații utile:

- **Structura:** fiecare situație este descrisă prin manevre clare, concrete, eficiente și ușor de reprodus.
- **Observații:** punctează avertismente de context și atitudini de evitat.
- **Scop:** să ofere participanților un instrument rapid, clar, non-clinic – adaptabil oricărei situații.