

Взаємодія з іншими людьми (1)

Пошук соціальної підтримки

- Спілкування з іншими людьми може допомогти зменшити почуття дистресу
- Дітям та підліткам корисно проводити час із ровесниками.
- Зв'язок може бути з сім'єю, друзями чи іншими людьми, які переживають таку саму травматичну подію

Варіанти Соціальної Підтримки

- Чоловік чи партнер
- Довірений член сім'ї
- Близький друг
- Священик, рабин чи інший священнослужитель
- Лікар чи медсестра
- Консультант із кризових ситуацій або інший консультант
- Група підтримки – колега по роботі
- Домашня тварина

Робити...

- Ретельно визначтеся, з ким поговорити
- Запитайте в інших, чи підходить час для розмови
- Дайте іншим знати, що вам потрібно поговорити чи просто побути з ними
- Говоріть про хворобливі думки та почуття, коли готові

- Виберіть відповідний час та місце
- Почніть з розмови про практичні речі
- Наперед вирішіть, що ви хочете обговорити
- Скажіть іншим, що ви цінуєте їх за те, що вони слухають
- Скажіть іншим, що вам потрібно, чи як вони можуть допомогти (одна важлива річ, яка допомогла б вам прямо зараз)

Не робити...

- Мовчіть, бо не хочете засмучувати оточуючих
- Мовчіть, бо боїтеся стати тягарем
- Припускаєте, що інші не хочуть вас слухати
- Чекати, коли ви будете настільки напружені або виснажені, що не зможете скористатися допомогою повною мірою

Способи встановлення контакту

- Дзвонити друзям або родичам по телефону
- Розширення контактів із уже наявними знайомими та друзями
- Відновлення чи вступ до церкви, або інші релігійні групи
- Участь у групі підтримки - участь у громадській діяльності відновлювальні заходи