

Взаємодія з іншими людьми (2)

Надання соціальної підтримки

Ви можете допомогти членам сім'ї та друзям впоратися з бідною, проводячи час і уважно слухаючи їх. Більшість людей найкраще відновлюються, коли відчують зв'язок з іншими людьми, яким вони небайдужі. Деякі люди вважають за краще не говорити про свої переживання, інші можуть потребувати обговорення своїх переживань. Для деяких людей розмова про речі, які сталися через катастрофу, може допомогти їм здаватися менш пригніченими. Для інших найкраще проводити час із людьми, з якими вони почуваються близько і які їх приймають, без потреби говорити. Ось інформація про те, як надавати соціальну підтримку іншим людям.

Причини, через які люди можуть уникати соціальної підтримки

- Не знають, що їм потрібне
- Бажання уникнути думок та почуттів про подію
- Сумнів у тому, що це буде корисно, чи що інші не зрозуміють
- Почуття, що вони втратять контроль
- Не знають, де можна отримати допомогу
- Не хочуть обтяжувати інших
- Почуття незручності або "слабкості"
- Почуття, що інші будуть розчаровані чи засудять їх
- Намагалися отримати допомогу та відчули, що її немає

Хороші вчинки при наданні підтримки

- Виявляйте інтерес, увагу та турботу
- Розкажіть про очікувані реакції на біду та про здорове подолання її наслідків
- Визнайте, що для подолання такого стресу може знадобитися час
- Допоможіть знайти позитивні способи впоратися із реакцією
- Будьте вільні від очікувань чи суджень
- Виявіть повагу до реакцій людини та способів подолання стресу
- Знайдіть вільний час та місце для розмови
- Вірте в те, що людина здатна до одужання
- Пропонуйте поговорити або провести час разом стільки разів, скільки потрібно

Речі, які заважають надавати підтримку

- -Поспішити сказати людині, що з нею все буде добре чи що їй слід просто "пережити це"
- Обговорювати свій особистий досвід, не слухаючи історії іншої людини
- Забороняти людині говорити про те, що її непокоїть
- Поводитися так, ніби людина слабка або перебільшує, тому що він чи вона не справляється із ситуацією так само добре, як ви
- Давати поради, не вислухавши людину і не запитавши її, що їй підходить
- Говорити, що їм пощастило, що не було гірше

Коли вашої підтримки недостатньо

- -Повідомте людині, що, на думку експертів, уникнення та замкнутість можуть посилити дистрес, а соціальна підтримка допомагає одужанню.
- Порекомендуйте людині взяти участь у групі підтримки з іншими людьми, які мають аналогічний досвід
- Порадьте людині звернутися до психолога або медичного консультанта та запропонуйте його супроводити.
- Зверніться за допомогою до інших людей з вашого кола спілкування, щоб ви взяли участь у підтримці людини