

## تكوين علاقات مع أناس آخرين (2)

### دعم أناس آخرين

بوسعك أن تساعد أفراداً من العائلة وأصدقاء في التغلب على تجارب أليمة من خلال قيامك بقضاء وقت معهم والإصغاء إليهم بدقة. غالبية الناس يتعافون بصورة أفضل عندما يشعرون بأنهم على علاقة ارتباط وثيقة مع أشخاص آخرين يهتمون بهم ويفهمونهم. البعض من الناس يفضل عدم التحدث عن تجاربه أو التحدث بصورة ضئيلة عنها، في الوقت الذي ترى فيه فئة أخرى من الناس بأنه من المهم لها أن تتحدث عن تجاربها في مناسبات مختلفة. إن التحدث عن أشياء حصلت بسبب المصيبة من شأنه أن يساعد على إدراكها بأنها أقل حدة في طغيانها عليه. وفي بعض الأحيان قد يُعتبر الأمر من أفضل الخيارات للأشخاص المعنيين، قضاء الأوقات معهم دون ضرورة التحدث، وهذا مع أشخاص مقربين منهم ويشعرون بأنهم يتقبلونهم كما هم. وفيما يلي تم إدراج بعض الإرشادات لدعم أشخاص للتغلب على التجارب الأليمة التي مروا بها.

### الأسباب التي قد تدفع بالناس إلى رفض الدعم الاجتماعي

- إنهم لا يعلمون بالتحديد ما يفتقدون.
- لا يرغبون في أن يشكروا عبثاً على الآخرين.
- يريدون تجنب التفكير بالتجربة الأليمة أو أن يتم تذكرهم بها.
- إنهم يشعرون بالضعف.
- إنهم يشعرون بالخجل أو يشعرون بالضعف.
- إنهم يشكون في أن ذلك يساعدهم أو أن آخرين سيفهمونهم.
- يخشون بأن آخرين سيخيب ظنهم أو أنهم سيردون بصورة نقدية.
- يخافون من فقدان السيطرة.
- إنهم لا يعلمون أين يمكنهم الحصول على المساعدة.
- سبق لهم وأن حاولوا الحصول على المساعدة غير أنه تولد لديهم الانطباع بأن ذلك غير ممكن.

### ماذا بوسعك فعله لمساعدة الآخرين

- عبر عن اهتمامك وانتباهك ورعايتك.
- احترم ردود الفعل الفردية وأشكال محاولة التغلب.
- تحدث عن ردود فعل متوقعة بعد معايشة تجربة أليمة (صدمة) والصيغ الملائمة للتغلب عليها.
- اختر إطاراً زمنياً ومكانياً لإجراء المحادثة حيث تكون بعيداً عن الازعاج.
- تقبل أن الأمر قد يستغرق فترة للتغلب على الاضطراب والعبء النفسي.
- عليك الاعتقاد بأن الشخص المعني قادر على التعافي مجدداً.
- ساعد الشخص المعني على إيجاد صيغ ايجابية للتعامل مع تبعات الحدث الأليم.
- اعرض على الشخص المصاب إمكانية التحدث معك أو قضاء الوقت معك في أي وقت تقتضيه الحاجة.
- لاتعبر عن ماتنظره أو تقييمك للوضع.