

إقامة علاقات مع أناس آخرين (1)

تلقي الدعم من آخرين

- من شأن تبادل الأفكار مع الأناس الآخرين أن يساهم في تخفيف معاناتكم.
- بوسع الأطفال والأحداث (الفتيان والفتيات) أن يستفيدوا من قضاء الوقت مع أندادهم.
- يمكن أن يتم التبادل مع الأسرة والأصدقاء والأناس الآخرين الذين عليه التغلب على ذات الحدث الأليم الصادم.

المصادر الممكنة للحصول على الدعم الاجتماعي

- الزوج/الزوجة
- فرد من أفراد الأسرة
- أصدقاء مقربون
- القسيس أو رجل دين
- أطباء أو ممرضات
- استشاريون في الأزمات أو استشاريون آخرون
- مجموعات مساعدة الذات
- شركاء في العمل
- حيوانات أليفة

مالذي عليكم فعله....

- قرر عن وعي اختيار الشخص الذي ستأمنه على مشكلتك.
- استبين أولاً إن كان الوقت مناسباً لإجراء حديث.
- أخبر ذلك الشخص عن ما إذا تريد التحدث أم أنك تريد أن تمكث معه فقط.
- لاتتحدث عن أفكار ومشاعر مؤلمة إلا إذا كنت مستعداً لذلك.
- قم باختيار وقت مناسب ومكان ملائم.
- ابدأ بالتحدث عن أشياء عملية.
- قرر مسبقاً الموضوع الذي تريد التحدث عنه.
- أخبر الأناس الآخرين بأنك تقدر اصغاءهم إليك.
- أخبر الآخرين عن ما تحتاج إليه أو كيف يمكنهم مساعدتك- اذكر حاجة مهمة يمكن أن تساعدك حالياً.

ما عليك تجنبه...

- السكوت، لأنك لاتريد اطلاق آخرين
- السكوت لأنك تخشى من أن تصبح عبئاً على الآخرين.
- الافتراض بأن آخرين لا يريدون الإصغاء إليك.
- الانتظار إلى أن تكون مثقلاً بالأعباء أو مرهقاً بحيث أنك لاتستطيع الاستفادة بصورة مثلى من المساعدة.

طرق انتمان أشخاص آخرين

- اتصل هاتفياً بأصدقاء أو أفراد من الأسرة.
- كنّف العلاقات بمعارف وأصدقاء.
- جدد أو ابدأ نشاطا في المجال الكنسي أو مؤسسات دينية أخرى.
- داوم على مجموعة مساعدة الذات.
- داوم على دورات مساعدة تقدمها البلدية التي تعيش فيها.

ما عليك تجنبه

- أن تقول للشخص المصاب بأن كل شيء سيعود إلى نصابه أو أنه عليه ببساطة التغلب على ذلك.
- التصرف بشكل كما لو أن أحداً ما ضعيف أو مُبالغ لسبب أنه لا يتغلب على الحدث الأليم بالصورة التي تفعلها أنت.
- إخبار تجاربك الخاصة دون الإصغاء إلى الآخر.
- إعطاء النصائح دون الإصغاء إلى مخاوف الآخر أو سؤال الشخص المعني عن ما يساعده.
- منع الشخص المصاب من التحدث عن ما يشكل عبئاً عليه.
- أن تقول له بأنه عليه أن يفرح بأن الأمور لم تكن أسوأ مما جاءت عليه.

إن كانت مساعدتك لا تكفي

- أخبر الشخص المعني بأن الخبراء يتبنون الرأي بأن تجنب الموضوع والانسحاب من شأنهما أن يعززا المعاناة، في حين أن الدعم الاجتماعي يدعم التعافي.
- شجع الشخص المعني على المشاركة في مجموعة لمساعدة الذات والمكونة من أشخاص لهم تجارب مشابهة.
- شجع الشخص المعني على مراجعة استشاري من المجال الطبي أو النفسي واعررض عليه أن تقوم أنت بمرافقته.
- حاول كسب أشخاص آخرين في محيطك الاجتماعي لمساعدة الشخص سوية.