

Выстраивать отношения с другими людьми (1) Получать поддержку со стороны других

- Общение с другими людьми помогает уменьшить страдания.
- Детям и подросткам общение со сверстниками может пойти на пользу.
- Общение может происходить внутри семьи, с друзьями или другими людьми, которым пришлось пережить то же самое травматическое событие.

Возможные источники социальной поддержки

- | | | |
|----------------------|--|---------------------|
| • Супруг(а), партнер | • Священник, пастор или иные духовные лица | • Группы самопомощи |
| • Члены семьи | • Врачи и медсестры | • Сотрудники |
| • Близкие друзья | • Консультанты кризисных центров или иные консультанты | • Домашние животные |

Что следует делать ...

- | | |
|---|---|
| • Примите сознательное решение, кому довериться. | • Начните с разговора о практических вещах. |
| • Выясните, пришло ли время для разговора. | • Заранее решите для себя, о чем Вы хотите поговорить. |
| • Скажите ему, хотите ли Вы поговорить или просто побыть рядом с ним. | • Дайте знать другим людям, что Вы цените их внимательное отношение к себе. |
| • Начинайте разговор о гнетущих мыслях и чувствах только тогда, когда Вы к нему готовы. | • Скажите другим, что Вам нужно или как можно помочь – назовите что-нибудь важное, что Вам могло бы помочь в данный момент. |
| • Выберите подходящее время и место. | |

Чего не следует делать...

- | | |
|--|---|
| • Молчать из-за нежелания беспокоить других людей. | • Предполагать, что другие люди не захотят Вас слушать. |
| • Молчать из-за опасений быть в тягость другим. | • Ждать, пока Вы будете настолько подавлены и истощены, что от помощи будет уже мало толку. |

Как довериться другим людям

- | | |
|--|--|
| • Позвоните друзьям или членам семьи. | • Походите на занятия группы самопомощи. |
| • Активизируйте контакты со знакомыми и друзьями. | • Посетите занятия в своей коммуне. |
| • Возобновите или начните помогать в Церкви или иных религиозных организациях. | |