

Diğer insanlarla ilişki geliştirmek (1)

Başkalarından destek almak

- Başka insanlarla dertleşmek, acınızı hafifletmeye yardımcı olur.
- Çocuklar ve gençlerin, yaşlılarıyla zaman geçirmeleri yarar sağlar.
- Aileyle, arkadaşlarla ya da aynı travmatik olaya maruz kalmış ve bununla başa çıkmaya çalışan diğer insanlarla dertleşmek, bakış açısını genişletir.

Sosyal destek için uygun kaynaklar

- Eş
- Din görevlileri
- Kendi kendine yardım grupları
- Aile üyeleri
- Doktorlar ve hemşireler
- Çalışma arkadaşları
- Yakın arkadaşlar
- Kriz danışmanları ya da diğer danışmanlar
- Ev hayvanları

Yapmanız gerekenler...

- Kime açılacağınıza karar verin.
- Pratik konular hakkında konuşarak başlayın.
- Konuşmak için doğru zaman olup olmadığını belirleyin.
- Ne hakkında konuşmak istediğinize önceden karar verin.
- İnsanlara, onlarla konuşmak mı istediğinizi ya da yalnızca yakınında mı olmak istediğinizi söyleyin.
- İnsanların, sizi dinlemelerinin sizin için çok değerli olduğunu belli edin.
- Eğer kendinizi hazır hissediyorsanız, acı veren duygu ve düşünceleriniz hakkında konuşun.
- Neye ihtiyaç duyduğunuzu ya da size nasıl yardım edebileceklerini söyleyin- size o anda yararı olabilecek somut bir şey gösterin.
- Uygun bir zaman ve yer seçin.

Yapmamanız gerekenler...

- Başkalarını huzursuz etmemek adına suskun kalmak.
- Başkalarının sizi dinlemek istemeyeceğini varsaymak.
- Diğer insanlara da yük olacağınız endişesiyle suskun kalmak.
- Başkalarının desteğinden yeterince yarar göremeyecek kadar bitmiş ve sıkıntılı hale gelene kadar beklemek.

Başka insanlara açılmanın yolları

- Bir arkadaşınızı ya da ailenizden birini arayın.
- Bir kendi kendine yardım grubuna katılın.
- Tanıdıklarla ya da arkadaşlarla ilişkilerinizi pekiştirin.
- Kendi çevrenizdeki yardım kurumlarını ziyaret edin.