

## **Sviluppare relazioni con altre persone (1)**

### **Ricevere sostegno da altri**

- Comunicare con altre persone può contribuire a ridurre la Sua sofferenza.
- A bambini ed adolescenti può essere d'aiuto trascorrere del tempo con coetanei.
- Si può comunicare con i propri familiari, con amici oppure anche con altre persone che devono superare lo stesso evento traumatico.

### **Possibili fonti di appoggio sociale**

- partner o coniuge
- familiari
- cari amici
- parroci, sacerdoti o altri religiosi
- medici o infermieri
- consulenti per situazioni di crisi o altri
- gruppi di auto-aiuto
- collaboratori
- animali domestici

### **Cosa è bene fare**

- Decida consapevolmente con chi confidarsi.
- Chiarisca se è il momento giusto per un colloquio.
- Dica all'altra persona se desidera parlare oppure solo stare in sua compagnia.
- Parli di pensieri e sensazioni dolorose solo quando si sente pronto a farlo.
- Scegli un momento ed un luogo adatti.
- Inizi parlando di aspetti pratici.
- Decida prima di cosa intende parlare.
- Mostri alle altre persone che apprezza che Le si dia ascolto.
- Dica ad altri ciò di cui ha bisogno o come si può aiutarla – dica una cosa importante che potrebbe aiutarla in questo momento.

### **Cosa è bene evitare**

- Tacere perchè non vuole preoccupare le altre persone.
- Tacere perchè teme di essere di peso agli altri.
- Presumere che gli altri non abbiano voglia di ascoltarla.
- Aspettare fino ad essere così oppresso e spossato da non poter più trarre vantaggio in modo ottimale dall'aiuto altrui.

### **Modi per confidarsi con altre persone**

- Telefoni ad amici o familiari.
- Intensifichi i rapporti con amici e conoscenti.
- Ricominci o inizi ad impegnarsi in chiesa o in altre istituzioni religiose.
- Partecipi ad un gruppo di auto-aiuto.
- Visiti le iniziative di soccorso nel Suo comune.