

Выстраивать отношения с другими людьми (2)

Поддерживать других людей

Вы можете помочь членам семьи и друзьям справиться с травматическим переживанием, проводя с ними время или внимательно их выслушивая. Большинство людей отдыхают, когда они ощущают свою связь с другими, кто о них заботится или их понимает. Некоторые могут ничего или практически ничего не рассказывать о своих переживаниях, тогда как для других важно делиться своим опытом с другими. Разговор о вещах, связанных с несчастьем, позволит относиться к ним проще. Иногда для пострадавших людей лучше не говорить, а просто проводить время с близкими, расположенными к ним людьми. Далее предлагается ряд советов по оказанию психологической поддержки людям, пытающимся справиться с последствиями травматического события.

Почему люди могут отказываться от социальной поддержки

- Они не знают, что им может пойти на благо.
- Они стараются не думать о событии и избегать всяких напоминаний о нем.
- Они сомневаются, что это может помочь, или что их поймут другие.
- Они боятся потерять над собой контроль.
- Они не знают, откуда им ждать помощи.
- Они не хотят обременять своими проблемами других.
- Они стыдятся или чувствуют свою слабость.
- Они опасаются, что другие будут разочарованы или отреагируют критически.
- Они уже пытались получить помощь, но им показалось, что это невозможно.

Что Вы можете сделать, чтобы поддержать других

- Проявите интерес, внимание и заботу.
- Поговорите о реакциях, которые можно ожидать после травматического события, и о способах борьбы с ними.
- Будьте готовы к тому, что последствия стресса пройдут не сразу.
- Помогите страдающему расстройством человеку найти подходящий способ борьбы с последствиями стресса.
- Освободитесь от всякого рода ожиданий и суждений.
- Уважайте индивидуальную реакцию человека и выбранную форму борьбы со стрессом.
- Выберите спокойное место и удобное время для беседы.
- Поверьте в то, что страдающий расстройством в состоянии вернуться в нормальное состояние.
- Предложите ему, чтобы он в случае необходимости всегда мог обратиться к Вам с просьбой поговорить или провести с ним время.

Чего не следует делать

- Говорить страдающему расстройством человеку, что все наладится, или он элементарно с этим справится.
- Рассказывать о собственном опыте, не слушая другого.
- Не давать человеку говорить о том, что его угнетает.
- Вести себя так, будто кто-то более слаб или преувеличивает серьезность ситуации, потому что он якобы недостаточно хорошо справляется с проблемой в отличие от Вас.
- Давать советы, не прислушиваясь к замечаниям другого или спрашивать, что кажется правильным самому человеку.
- Говорить ему, что следует радоваться, что не случилось чего хуже.

Если Вашей поддержки недостаточно

- Познакомьте человека с мнением экспертов, что реакция избегания и дистанцирование вероятнее всего только усугубят страдания, тогда как социальная поддержка позволяет справиться со стрессом.
- Убедите человека поговорить с консультантом в медицинской или психологической области и предложите ему пойти с ним.
- Убедите человека походить на занятия группы самопомощи с другими людьми, у которых был сходный опыт.
- Привлекайте других людей из своего социального окружения, чтобы помочь человеку, страдающему посттравматическим расстройством.

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsnet.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."