

Як налагоджувати відносини з іншими людьми (1)

- Спілкування з іншими людьми допомагає зменшити рівень страждань та тривоги
- Спілкування з іншими людьми є дуже корисним для дітей та підлітків
- Спілкування з іншими людьми може відбуватися в колі рідних та близьких, також можуть бути корисними зустрічі з людьми, які пережили схожі травматичні події

Доступні джерела отримання соціальної підтримки:

- | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| • Чоловік або дружина | • Священики та інші представники релігійних організацій | • Групи підтримки |
| • Члени родини | • Лікарі та медсестри | • Колеги по роботі |
| • Близькі друзі | • Психологи та консультанти кризових центрів | • Волонтерські центри |

Що необхідно робити щоб налагодити відносини з іншими людьми ...

- | | |
|--|---|
| • Прийміть свідоме рішення з ким хочете поділитися своїми переживаннями | • Почніть розмову з практичних та конкретних речей, які стосуються вашої проблеми |
| • Виясніть чи прийшов час для розмови | • Перед початком розмови вирішіть про що ви хочете поговорити |
| • Починайте говорити про свої переживання та тривоги тільки після того, як переконаєтесь, що ви готові ділитися своїми переживаннями з іншими людьми | • Покажіть іншим людям, що ви цінуєте їхню турботу та підтримку |
| • Оберіть відповідне місце та час для проведення розмови | • Старайтесь відкрито говорити про свої потреби, скажіть про те чого ви потребуєте в даний момент |

Чого не потрібно робити

- | | |
|---|---|
| • Мовчати та приховувати свої проблеми тільки через те, що ви не хочете турбувати інших | • Уникати розмов про свої потреби тільки через те, що ви не хочете бути тягарем для інших |
| • Припускати, що інші люди не захочуть вас слухати | • Відмовлятися від допомоги та чекати на погіршення ситуації, коли допомога буде вже не ефективна |

Як довіритися іншим людям

- Зателефонуйте друзям або членам родини
- Відвідайте заняття з самопомоги
- Відновіть контакти із своїми друзями та старими знайомими
- Можете стати волонтером та почати допомагати іншим