

## **Підтримка рідних та близьких в стресових ситуаціях (2)**

Ви можете допомогти рідним та близьким впоратись з травматичними переживаннями, проводячи з ними вільний час та уважно їх вислуховувати. Більшість людей отримують полегшення, коли відчувають, що хтось про них турбується та розуміє їхні потреби. Є різні типи людей, є окрема категорія людей яким важко ділитися своїми переживаннями та розповідати відкрито про свої потреби, але в той самий час для багатьох людей щира підтримка та відкрита розмов є важливим інструментом для поліпшення самопочуття. Щира та відкрита розмова допомагає справитися з своїми емоціями та переживаннями. Далі ми пропонуємо вам ознайомитися з порадами та рекомендаціями, які допоможуть вам ефективно людям, які пережили травматичні події.

### **Чому люди можуть відмовлятися від соціальної підтримки**

- Вони не знають, що їм може допомогти
- Люди, які пережили травматичні події стараються уникати згадок про ситуації, які нагадують про травматичний досвід
- У них можуть виникати побоювання, що запропоновані методи допомоги можуть бути не ефективними
- Люди, які пережили травматичні події бояться втратити контроль над своїми емоціями
- Особи, які пережили травматичні події, бояться, що вони будуть тягарем для інших
- Вони соромляться та вважають, що прояв емоцій є слабкістю
- Вони бояться, що інші люди будуть їх критикувати та висміювати
- Люди, які були свідками травматичних подій, дуже часто не знають до кого вони можуть звернутися за допомогою

### **Що ви можете зробити щоб допомогти людям, які пережили травматичні події**

- Проявляйте інтерес та турботу
- Порозмовляйте з людиною про реакції, які можуть з'явитися після пережитого травматичного досвіду. Обговоріть стратегії допомоги, які можуть допомогти в лікуванні посттравматичних реакцій
- Будьте готові до того, що наслідки стресу минуть не одразу
- Ставтесь з повагою до різних реакцій клієнта на стресові та травматичні події
- Оберіть спокійне місце та відповідний час для проведення розмови
- Упевніться, що людина, яка пережила травматичні події може

- Знайдіть спільно з клієнтом ефективні стратегії боротьби із стресом

повернутися до нормального життя

- Поінформуйте клієнта, що він може до вас звернутися за допомогою, коли знову виникне така потреба

### **Чого не варто робити**

- Говорити людині, яка пережила травматичний досвід, що вона швидко справиться та все буде дуже добре

- Говорити про свій власний досвід та знецінювати досвід клієнта

- Не давати людині говорити про те, що її пригнічує

- Давати поради та не дослухатися до думки людини, яка потребує допомоги

- Говорити людині, що вона має радіти тому, що ситуація могла бути гіршою

- Фокусуватися тільки на негативних складових травматичного досвіду клієнта

### **Якщо вашої підтримки не достатньо**

- Познайомте клієнта з думкою експертів, які стверджують, що реакції дистанціювання та соціальної ізоляції тільки посилять страждання, тоді як соціальна підтримка та гарні відносини з іншими людьми допомагають упоратись з стресом та його наслідками

- Запропонуйте людині відвідати групи підтримки та поспілкуватися з людьми, які пережили схожий травматичний досвід

- Запропонуйте людині відвідати психолога або іншого фахівця, який може допомогти в лікуванні посттравматичного синдрому

- Залучайте своїх знайомих до процесу надання допомоги людині, яка страждає посттравматичним розладом