

ЦЕ ВАЖЛИВО!!!

Як краще висловити підтримку?

@kmarehab

Замість цього

думай позитивно

у мене бувало і гірше

ти не повинен
відчувати...

нічого страшного/
це дурниця

я тебе не розумію,
просто припини це



Спробуйте це

твої почуття важливі


я розумію тебе, це важко


цілком нормально,
що ти відчуваєш...


я бачу, ти засмучений...
я з тобою


важко навіть уявити
що ти зараз переживаєш...


Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть до кінця усвідомити свій стан і потреби.


 Найкраща підтримка це та, якої людина потребує саме зараз. Тому для початку варто просто запитати: як ти? Як я можу тебе зараз підтримати?

 Треба бути готовим до відмови в різкій формі. Реагуємо спокійно й даємо людині видихнути.

 Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може толерувати емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.

 На високому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина востаннє їла чи пила, коли спала.

 У деяких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка — це ваша власна безпека і здоров'я.

 Добрі слова, слова любові, вдячність — це все також може підтримати в скрутну хвилину.

Сильно трясє! Що тут робити?

Якщо після пережитого жаху почало сильно трясати...

Це реакція організму на стрес. Нервовий зрив. Це приходить після великої напруги, відразу після події або пізніше. Нічого страшного, м'язова напруга падає.

Ні в якому разі не зупиняйте поштовхи, нехай ця реакція відбудеться, щоб напруга не залишалася в тілі. Якщо піти, може бути біль в м'язах, блоки.

Скажіть людині або дитині, якщо ви бачите, що це відбувається з ним, що це нормальна реакція на ненормальні події і що це скоро пройде.

Потім дихальна техніка.

Після того, як ви зможете поговорити, зробіть щось і самостійно, і разом з людиною або дитиною (випити теплий чай, полежати, відпочити).