

ЯК ПІДТРИМАТИ ЛЮДИНУ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ГОРЕ

Людина, яка пережила горе, потребує особливої підтримки. Є кілька правил, яких варто дотримуватись, щоб надати їй правильно.

Фахівці Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?", ініційованої Першою леді Оленою Зеленською, радять робити наступне:

1. Не варто говорити замість людини чи закінчувати замість неї речення. Навіть якщо вам здається, що ви її розумієте.
2. Не знецінюйте досвід людини, не порівнюйте з іншими.
3. Дайте людині час і простір, щоб пережити емоції, не блокуйте її переживання.
4. Будьте поруч. Дайте зрозуміти, що за потреби до вас можна звернутися. Що біля вас - безпечно.
5. Запропонуйте допомогу із нагальними та рутинними справами. Також можете разом прогулятися або поговорити про звичні речі.
6. Можете підтримати її фразами на кшталт:
"Я - поруч" або "Якщо тобі потрібна будь-яка підтримка, я тут".
"Я тебе слухаю, мені не байдужі твої переживання".
"Чим я можу тобі допомогти?".
"Як саме я можу тебе підтримати?".
"Ти можеш звертатися до мене, коли відчуватимеш потребу".
7. Намагайтеся вислухати людину. Це допоможе їй пройти процес прийняття.