

Как поддержать человека в трудное время

Image



Как поддержать человека в трудное время

Когда у кого-то из близких случается трудная ситуация или горе, часто сложно подобрать правильные слова. Что сказать? Как утешить и приободрить? Чем помочь? В статье расскажем, как подобрать ключи поддержки и при этом не быть неуместным или навязчивым.

Как понять, что человек нуждается в поддержке?

Все переживают по-разному. Кому-то нужно время наедине с собой, а кто-то, наоборот, старается избежать одиночества. Иногда люди скрывают проблемы и эмоциональное состояние, поэтому важно обнаружить знаки, которые говорят о том, что человек нуждается в поддержке. Вот несколько признаков, по которым можно это определить¹:

- Отказ от рутинных дел и неспособность планировать будущее
- Потеря критического мышления и неверная оценка своих возможностей
- Замкнутость, отстраненность или, наоборот, повышенная говорливость
- Апатия, негатив по отношению ко всему вокруг
- Отказ от еды или переедание
- Бессонница, нарушение режима сна

Если оставить человека в тяжелой ситуации один на один со своими переживаниями, это может поставить под угрозу его здоровье. Ученые доказали связь между подавлением эмоций и некоторыми психическими расстройствами². Например, может развиваться депрессия, опасная для общего благополучия человека.

Как не нарушить границы?

Есть фразы, которые обесценивают чувства горюющего. Человек вроде хотел поддержать, но получилось наоборот. Даже одно слово может ранить и причинить боль, вместо того, чтобы поддержать.

Токсичные фразы для поддержки

Image



Что говорить и как помочь

Поддержку в трудной ситуации можно разделить на два больших блока: практическая и эмоциональная.

Практическая поддержка

«Чем я могу помочь?» — многие забывают про эту фразу, хотя она вполне логична. И некоторым людям проще помогать делом, а не словами утешения³.

- **Финансовая поддержка** важна во многих ситуациях: от болезни до потери работы.
- **Помощь трудом**: приготовить обед, убратся в квартире, отвезти документы — это хлопоты, которые можно взять на себя.
- **Информационная поддержка**: разобраться и объяснить куда подать заявление, какие льготы можно получить или найти врачей и записать на прием.

Эмоциональная поддержка

Быть рядом. Возможно, вам не удастся полностью заглушить боль, но вы точно можете ее облегчить. Будьте включенным в ситуацию и предлагайте поддержку. При этом не бойтесь озвучивать проблему или разговаривать о ней. Например, разговоры об умерших помогут вспомнить счастливые времена и погоревать⁴. Скорбь и плач — это нормальная реакция на потерю близкого человека.

Активное слушание. Когда вы замечаете, что человеку нужно выговориться — задавайте вопросы. Включайтесь в проблему и помогайте выплеснуть эмоции. В сложной ситуации это крайне важно. Не давайте нравоучительных советов, просто вовлекайтесь в процесс и участвуйте в диалоге. Пусть человек говорит о своих чувствах и эмоциях¹. При этом не перебивайте и не фокусируйтесь на себе: в трудной

ситуации важно выговориться.

Фразы для поддержки

Поддержать близкого не так сложно, как может показаться. Иногда подходящих слов нет. Но возможно, они и не нужны. Просто быть рядом, обнять и предложить помощь — вот секрет поддержки близких в трудной ситуации.

Список литературы

1. [Психологическая поддержка. Цели оказания психологической поддержки. Общие принципы общения с пострадавшими, простые приемы их психологической поддержки.](#) МЧС России
2. [Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being.](#) Jainish Patel, Prittesh Patel

3. [How to help a friend or loved one suffering from a chronic illness](#). American Psychological Association
4. [How to help grieving loved ones during the holidays](#). TaNoah Morgan

Читайте также



Как справиться с негативными мыслями

Как справиться с негативными мыслями

See more details

Hide details

749778/gen/web/12.23/0

Source URL:

<https://www.pro.novartis.com/ru-ru/pro-balans/stati-o-mentalnom-zdorove/kak-podderzhat>