

Connettersi con gli Altri Dare Supporto Sociale

Voi potete aiutare i membri della vostra famiglia e gli amici ad affrontare il disastro dedicandogli del tempo ed ascoltandoli attentamente. La maggior parte delle persone si riprende meglio quando si sente connessa ad altri che si preoccupano di loro. Alcune persone scelgono di non parlare molto della loro esperienza, ed altri possono aver bisogno di parlarne. Per alcuni, parlare delle cose che sono successe in seguito al disastro puo' aiutarli a farglielo sentire meno travolgente. Per altri, anche solo passare un po' di tempo con persone a cui si sentono vicini e dai quali si sentono accettati, senza bisogno di parlare, puo' farli sentire meglio. Ecco alcune informazioni su come dare supporto sociale ad altre persone.

Ragioni Per Le Quali Le Persone Evitano Il Supporto Sociale

- Non sanno di cosa hanno bisogno
- Si sentono imbarazzati o "deboli"
- Pensano di perdere il controllo
- Non vogliono pesare sugli altri
- Dubitano di poter essere utile, o pensano che gli altri non capiscano
- Hanno cercato aiuto in passato senza trovarlo
- Vogliono evitare di pensare e di avere sensazioni relative all'evento
- Pensano di deludere gli altri o che gli altri possano giudicarli
- Non sanno dove chiedere aiuto

Cose Buone da Fare Quando Si Da' Supporto

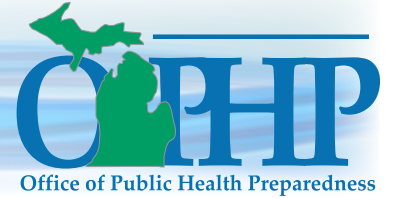
- Mostrare interesse, attenzione, e cura
- Trovare un po' di tempo senza interruzioni ed un posto per parlare
- Essere liberi da aspettative o giudizi
- Mostrare rispetto per le reazioni ed i modi di affrontare le cose degli individui
- Realizzare che questo tipo di stress puo' impiegare molto tempo a passare
- Incoraggiare uno scambio di idee positive per affrontare le varie reazioni
- Parlare delle reazioni a disastri da aspettarsi, e di come reagire
- Credere che le persone abbiano la capacita' di riprendersi
- Offrire di parlare o di passare insieme tutto il tempo che sara' necessario

Cose Che Interferiscono Col Dare Supporto

- Affrettarsi a dire a qualcuno che lui/lei si riprendera' o che sarebbe meglio "accettare" quello che e' successo
- Parlare delle proprie esperienze senza ascoltare la storia dell'altra persona
- Desistere la persona dal parlare di quello che la sta preoccupando
- Agire come se la persona fosse debole o esagerata perche' lui o lei non sta affrontando il problema bene quanto voi
- Dare consigli senza ascoltare le preoccupazioni della persona o senza chiedere alla persona cosa potrebbe essere d'aiuto
- Dire che sono stati fortunati perche' poteva andare peggio

Quando il Vostro Supporto Non E' Sufficiente

- Fate sapere alla persona che gli esperti dicono che evitare di pensare e chiudersi in se stessi puo' solo aumentare la sofferenza, e il supporto sociale aiuta a superarla
- Incoraggiate la persona a frequentare un gruppo di supporto con altri che hanno avuto esperienze simili



- Incoraggiate la persona a parlare con uno psicoterapista, un consulente spirituale, o un medico, e offritevi di accompagnarla
- **Reclutate l'aiuto di altri che possono partecipare al supporto della persona**