

Nawiązywanie kontaktu z innymi Udzielanie wsparcia

Możesz pomóc członkom rodziny i przyjaciołom w stawianiu czoła katastrofom spędzając z nimi czas i uważnie ich słuchając. Większość osób lepiej dochodzi do siebie, kiedy czuje łączność z innymi osobami, które się o nich troszczą. Niektórzy ludzie wolą nie mówić wiele o swoich doświadczeniach, natomiast inni odczuwają potrzebę ich przedyskutowania. Dla niektórych, rozmowa o skutkach katastrofy może pomóc im poczuć się mniej przytłoczonymi. Na innych działa najlepiej po prostu spędzanie czasu z bliskimi, akceptującymi ich ludźmi, bez konieczności samej rozmowy. Oto kilka wskazówek, jak okazać wsparcie innym ludziom.

Powody, dla których ludzie mogą unikać pomocy od innych

- Nie wiedzą, czego im potrzeba
- Czują się zażenowani lub "słabi"
- Czują, że tracą kontrolę
- Nie chcą obciążać innych
- Wątpią czy wsparcie będzie pomocne lub obawiają się, że nie zostaną zrozumiani
- Kiedy poprzednio próbowali uzyskać pomoc, wydawało im się, że jej nie było
- Chcą uniknąć myślenia lub przeżywania na nowo tych wydarzeń
- Mają poczucie, że inni będą rozczarowani lub będą ich osądzać
- Nie wiedzą, skąd uzyskać pomoc

Dobre metody na okazanie wsparcia

- Okaż zainteresowanie, uwagę i opiekę
- Znajdź odpowiedni czas i miejsce na spokojną rozmowę bez zakłóceń
- Nie oczekuj niczego i nie osądzaj
- Uszanuj reakcje innych i sposoby radzenia sobie z kłopotami
- Przyznaj rację, że rozwiązanie takiego rodzaju stresu wymaga czasu
- Pomóż "burzy mózgu" zastosować pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem
- Porozmawiaj o przypuszczalnych reakcjach w obliczu katastrof i o zdrowych reakcjach na stres
- Uwierz, że dana osoba jest w stanie odzyskać siły
- Zaoferuj gotowość do rozmowy lub poświęcenia wolnego czasu tak często, jak okaże się to niezbędne

Postępowanie, które zakłóca w udzielaniu wsparcia

- Popędzanie kogoś, aby on/ona poczuł się dobrze lub mówienie, że należy po prostu "wziąć się w garść"
- Opowiadanie o osobistych doświadczeniach, bez wysłuchania historii drugiej osoby
- Przerywanie osobie, kiedy mówi o swoim problemie
- Sugerowanie, że ktoś jest słaby lub wyolbrzymia problem, ponieważ nie radzi sobie tak dobrze jak ty
- Udzielanie rad bez wysłuchania obaw lub zapytania, co komu najlepiej pomaga
- Mówienie, że mają szczęście, bo mogło być gorzej

Kiedy Twoje wsparcie jest niewystarczające

- Poinformuj pokrzywdzoną osobę, że eksperci uważają, iż unikanie pomocy i wycofanie się z życia prawdopodobnie zwiększą cierpienie, natomiast wsparcie innych pomaga odzyskać siły
- Zachęć do nawiązania kontaktu z grupą wsparcia dla ludzi o podobnych doświadczeniach
- Zachęć do rozmowy z psychologiem, osobą duchowną, lekarzem i zaproponuj, że będziesz w tym towarzyszyć
- Pozyskaj pomoc od innych z twojego kręgu towarzyskiego, dzięki czemu wszyscy wezmą udział we wsparciu innych osób