

Quan hệ giao kết với người khác Hỗ trợ xã hội

Bạn có thể giúp các thành viên trong gia đình và bạn bè đương đầu với tai họa bằng cách dành thời gian với họ và lắng nghe thật cẩn thận. Phần lớn con người hồi phục tốt hơn khi họ cảm thấy được giao kết với những người khác quan tâm đến họ. Nhiều người không muốn nói nhiều về những trải nghiệm của mình, còn những người khác có thể cần được trao đổi về những trải nghiệm của mình. Đối với một số người, nói về những việc đã xảy ra do tai họa có thể giúp họ dường như ít cảm thấy bị dồn dập. Đối với những người khác, chỉ cần dành thời gian với người mà họ cảm thấy gần gũi và được chấp nhận, không cần phải nói chuyện, là có thể cảm thấy tốt nhất. Sau đây là một vài thông tin về việc hỗ trợ xã hội đối với người khác.

Những lý do tại sao con người có thể tránh hỗ trợ xã hội

- Không hiểu họ cần gì
- Cảm thấy bối rối hay “yếu đuối”
- Cảm thấy họ sẽ mất kiểm soát
- Không muốn là gánh nặng của người khác
- Hoài nghi về sự ích lợi, hay cho rằng người khác sẽ không hiểu được
- Cố gắng đi tìm sự giúp đỡ và cảm thấy rằng trước đây chưa từng có
- Tránh nghĩ đến hay cảm nhận về sự kiện
- Cảm giác người khác sẽ thất vọng hay phán xét
- Không biết phải tìm sự giúp đỡ ở đâu

Những việc tốt nên làm khi hỗ trợ

- Thể hiện sự quan tâm, lưu ý và chăm sóc
- Thu xếp thời gian liên tục và tìm nơi để nói chuyện
- Không kỳ vọng hay phán xét
- Thể hiện sự tôn trọng những phản ứng cá nhân cũng như cách đối phó
- Thừa nhận rằng kiểu căng thẳng này có thể cần có thời gian để giải quyết
- Giúp vận dụng trí não tìm ra cách thức tích cực để xử lý với những phản ứng của họ
- Trao đổi về những phản ứng mong đợi trước tai họa, và cách đối phó lành mạnh
- Tin tưởng rằng con người có khả năng hồi phục
- Đề nghị nói chuyện hay dành thời gian với nhau nhiều lần nếu cần thiết

Những việc làm cản trở sự hỗ trợ

- Vội vã nói với một người nào đó rằng mọi việc sẽ tốt đẹp hay họ chỉ cần “vượt qua điều đó”
- Thảo luận về những kinh nghiệm cá nhân của chính bạn mà không lắng nghe câu chuyện của người khác
- Ngăn không cho người đó nói về những điều làm họ lo lắng
- Có hành động như thể người đó yếu đuối hay cường điệu quá mức vì họ không thể đương đầu tốt như bạn.
- Cho lời khuyên nhưng không lắng nghe về những mối quan tâm của người đó hay hỏi họ về những gì có hiệu quả đối với họ
- Nói với họ rằng họ may mắn và sự việc không có gì tệ hơn

Khi sự hỗ trợ của bạn không đủ

- Hãy cho người đó biết rằng theo các chuyên gia thì việc né tránh và rút lui có khả năng làm tăng thêm nỗi đau buồn, và sự hỗ trợ xã hội sẽ giúp họ bình phục
- Động viên họ tham gia và nhóm hỗ trợ với những người khác có cùng những trải nghiệm tương tự
- Động viên họ trao đổi với cố vấn, giáo sĩ, hay chuyên gia y tế, và đề nghị được cùng đi với họ
- Tranh thủ sự giúp đỡ từ những người khác trong giới xã hội để tất cả mọi người đều tham gia hỗ trợ nhau.