

Хмельницький національний університет



Як правильно підтримати людину, яка переживає стрес

13.04.2022

В залежності від масштабу трагедії, люди переживають стрес і вирішують психологічні проблеми по-різному.


Найкраща підтримка для таких людей – це щирий прояв ніжності і любові їх членів родини, друзів, колег. Слова підтримки дають заряд позитивної енергії та здатні допомогти у вирішенні багатьох життєвих ситуацій. І найкраще в житті – це існування поруч людини, здатної завжди правильно підтримати.

Підтримувати людину в скрутну хвилину можна словами, які є доречними до цих обставин. Невміла підтримка, в даному випадку, може принести ще більше болю та спровокувати ще більші переживання. Обов'язково потрібно проявляти делікатність.

Найчастіше ми висловлюємо слова підтримки на інтуїтивному рівні, але найбільш ефективними можна вважати наступні: «Я тебе підтримую», «Я тобі співчуваю», «Мені шкода, що так сталося», «Я тебе люблю», «Я з тобою». Ці слова можуть звучати банально, і нам здається, що ми мусимо зробити щось надзвичайне або щось особливе, щоб ця підтримка спрацювала, але насправді достатньо слів. Достатньо сказати про свої відчуття.

Часто в такі моменти людина не хоче спілкуватися навіть з тим, з ким у неї близькі і довірчі відносини. Тут не варто наполягати, і краще дочекатися слушного моменту.

Але в ситуаціях, коли підтримка потрібна дітям та підліткам, то вичікувати підходящий момент для спілкування не варто. Завдання батьків підійти і запитати: «Я бачу, ти себе погано почуваєш, чим я можу тобі допомогти?». Дитина ще не вміє говорити про свої почуття словами і тому не попросить про допомогу. Суть батьківства якраз у тому, щоб навчити цього. Підлітки можуть говорити: «Йдіть геть, мені нікого не треба», але насправді підтримка їм потрібна. Головне для батьків, не давати можливості дітям та підліткам замикатися у собі, намагатися побудувати зворотній зв'язок з ними, розговорювати їх. Якщо вони занурюються ще більше у свій внутрішній стресовий стан, це може поступово призвести до розвитку у них неврозів та психосоматичних розладів. В таких ситуаціях можна запропонувати дітям та підліткам зробити якусь спільну діяльність (прогулянки; перегляд фільмів, мультфільмів; побудова планів на майбутнє; мріяти про щось разом і т. п.).

Якщо говорити про підтримку загалом, то вона має проявлятися і в словах і в  а саме:

- **Запитайте людину, чим ви можете допомогти.** Можна сказати: «Можу приготувати їжу або зробити замість тебе якусь роботу. Навіть якщо ти зараз не хочеш – я прийду і це зроблю пізніше». Можна не питати, а відразу ж пропонувати реальну допомогу: відвести дітей в дитячий сад, допомогти з прибиранням, сходити в магазин і привезти продуктів і т. Д. Якщо людина відмовляється, повторіть: «Гаразд, але якщо щось зміниться – будь ласка, телефонуй».
- **Будьте поблажливі.** Коли людина перебуває у хронічному стресі, вона перестає звертати увагу на свій зовнішній вигляд, починає дратуватися, викидаючи негатив на оточуючих. Якщо ваш знайомий чи родич так себе поводить, не поспішайте його засуджувати. Він просто не може контролювати свої емоції в хвилини психічної травми. Постарайтеся знайти слова підтримки у важку хвилину, дайте йому (їй) час, щоб заспокоїти нерви. Якщо вони не приходять вам на думку, просто мовчки побудьте поряд. Повірте, це теж підтримка.
- **Будьте поруч.** Це не означає, що потрібно бути нав'язливим. Не обов'язково щось говорити, особливо якщо крім пустих обіцянок, які тільки ще більше дратують людину, сказати нічого. Дайте зрозуміти, що ви поруч і завжди готові допомогти словом чи ділом. Доречними словами в таких ситуаціях можуть бути такі: «Так, буде непросто, але я допоможу тобі пережити це. Разом ми впораємося», «Що тебе турбує? Чим я можу допомогти?». Співчуйте і співпереживайте.

Перебуваючи на відстані, ви також можете підтримати людину у важку хвилину, зателефонувавши йому. Запитайте, чим ви можете допомогти, виразіть їй своє співчуття і дайте зрозуміти, що він може розраховувати на вашу підтримку.

Чого краще не робити:

- **Відмовтеся від абстрактного: «Все буде добре»,** адже Ви не можете цього знати. Такі установки зовсім не змінюють мислення на позитивне. У людини, яка переживає стрес, ще й складається враження, що від неї хочуть якнайшвидше позбутися. Ці слова наче знецінюють горе людини, вона не хоче їх чути у момент трагедії. Так, пізніше все може бути добре, але для цього має пройти час і бути зроблена важка внутрішня робота для прийняття зовнішніх подій.
- **Також не слід говорити фрази типу «Зберись!», «Будь чоловіком», «Тримайся».** Людина, яка потребує допомоги та підтримки близького, не хоче, щоб її вчили бути сильною, вона бажає протилежного. Вона хоче розділити з кимось свій емоційний вантаж, розслабитися, мати змогу виговоритися без засуджень. А фрази, що закликають триматися, наче говорять їй, що підтримки не буде і потрібно з усім справлятися самому.
- **Не варто дратувати людину.** До цього відносяться нав'язливі дзвінки (краще замінити їх сполученням «Коли зможеш говорити або дізнаєшся подробиці – подзвони»), допомогу, про яку не просили, і поради, яких у вас не питали. Крім цього, не можна лізти до людини з розпитуваннями – дайте відпочити і запропонуйте конкретну



допомогу (що, де, коли, а не «Ну ти звертайся, якщо що»).

- **Не уникайте розмови та не ігноруйте.** Не треба вдавати, що все ідеально, якщо це не так. Але при цьому не вдавайтесь у крайнощі: не нагнітайте і не перепитуйте без кінця, що ви можете зробити. Варто зберегти той ритм стосунків, який був раніше. Будьте в цьому процесі і питайте: «Як ти себе почуваєш?», «Як твої справи?». І обов'язково вислуховуйте відповіді до кінця.

У випадках, коли людина сама звернулася до Вас за підтримкою, можна «Я радий, що ти звернувся до мене за підтримкою і завжди можу тебе вислухати».

В першу чергу люди хочуть просто висловити те, що їх турбує, а не знайти рішення проблеми. До того ж іноді його просто немає. Тому для початку варто дати зрозуміти, що ви готові слухати. Найчастіше це стає кращим проявом підтримки. Постарайтеся при цьому не заглядати в смартфон, не смикати годинник і не перемикає увагу на оточення.

Якщо людині важко почати говорити або вона губиться, спробуйте поставити навідні запитання: «Розкажи, що сталося? Що тебе турбує? Чому це сталося? Що викликало ці почуття? Допоможи мені зрозуміти, що ти відчуваєш».

Монолог, який Ви допоможете вибудувати своєму співрозмовнику, може дати більший ефект, ніж поради. Промовляючи все, що його турбує, людина може сама знайти рішення, зрозуміти, що насправді все не так погано. Або просто відчути себе краще, адже тримати емоції в собі більше не потрібно.

Зверніть увагу! Якщо Ви розумієте, що людина не справляється з переживаннями, і Ви не можете допомогти йому, то знайдіть контакти психолога і запропонуйте звернутися до фахівця.

Психологічна служба ХНУ

13.04.2022

Загальні питання: centr@khnmu.edu.ua
Публікація матеріалів: press@khnmu.edu.ua

Центр кар'єри

Скринька довіри



Цивільний захист

Пожежна безпека

Охорона праці



Хмельницький національний університет, 2022

