

Как оказать поддержку человеку, переживающему психологическую травму



Когда твой близкий, родной человек, приятель или друг оказался в кризисной жизненной ситуации, в процессе переживания расставания или утраты, сложно не отреагировать, сложно остаться безучастным и не проявить поддержку.

Но далеко не все знают, как помочь человеку, который находится в подавленном эмоциональном состоянии, в состоянии острой душевной боли.

К сожалению, нет универсальной формулы, подходящей для любого случая.

Но зато есть вещи, которые точно **НЕ НАДО** делать, потому что они **НЕ ЯВЛЯЮТСЯ** поддержкой.

Фразы **"Всё будет хорошо"**, **"не расстраивайся"**, **"это не конец света"**, **"я же говорил(а)"** вызывают только раздражение, ощущение полного одиночества и тотального непонимания. Поверьте, когда человеку действительно плохо, когда он столкнулся с серьёзными переживаниями – меньше всего хочется слышать эти обесценивающие чувства банальные слова.

1. ПУСТЫЕ ОБЕЩАНИЯ

"Всё будет хорошо", **"всё образуется"**, **"жизнь обязательно наладится"** – утешение в остром периоде бесполезно. Оно может вызвать удивление, безразличие, злость, агрессию по отношению к Вам, а в данной формулировке ещё подчёркивает и усиливает остроту переживания о том, как сейчас плохо.



Если не знаете, что сказать, – молчите, будьте рядом и обнимайте. Вы удивитесь, но один из самых эффективных способов поддержки – теплые дружеские объятия и простые слова сочувствия ("мне очень жаль", "я тебе сочувствую", "ты можешь со мной поговорить", "я рядом").

2. ЗАПРЕТ НА ЭМОЦИИ

"Не плачь", "не надо так переживать", "успокойся", "возьми себя в руки" и прочее.

Если вы действительно хотите поддержать человека, помочь пережить острый период, вы как раз, таки позвольте ему проявлять эмоции, а не подавлять их. Всем известно, что сдержанные эмоции разрушают нас изнутри, превращаются в психосоматические болезни или ПТСР.

Если человек плачет, вовсе **не нужно останавливать слезы**, таким образом, утешая его. Слезы дают возможность сильнейшей **эмоциональной разрядки** и выработке успокоительных веществ (повышение гормона пролактина, снижение гормона стресса- кортизола).

Успокаивая человека, мы не даем возможности этому процессу завершиться. Поэтому, если вы хотите поддержать или утешить кого-то – дайте ему возможность рассказать о своих переживаниях.

3. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ

*"это не стоит таких слёз"
"это не конец света"
"ничего же в сущности не
произошло"
"это можно пережить"
"я и не такое переживал" и т.д.*

В этих фразах страшно то, что обесценивание причиняет реальный вред. Человек перестает чувствовать себя значимым и важным для вас, чувствует себя ненужным, не понятым, теряет способность к доверию.

Кстати, в психологии обесценивание относится к одной из составляющих эмоционального насилия.

4. БЕСПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Любому человеку в кризисной ситуации необходимо в первую очередь выговориться и быть услышанным. Не получить мудрый совет, не выслушать наставления, а выразить в словах чувства, которые он испытывает.

И не стоит забывать, что советы подходят именно тем, кто их даёт, и не всегда подойдут тем, кто их получает. А советы, адресуемые в прошлое ("нужно было сделать так"), – самое бессмысленное, что, можно сказать.

Уже все произошло, прошлое не изменить, история не имеет сослагательного наклонения.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ КОММЕНТАРИИ

*"раньше думать надо было"
"а я тебя
предупреждал(а)"
"всё же было очевидно
заранее"
"не надо быть таким(ой)
наивным(ой)" и пр.*

Эти слова очень похожи на банальное самоутверждение за счёт состояния беспомощности, уязвимости человека (потому что ему сейчас плохо, он переживает кризис). Избегайте оценивать поведение человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию. Лучшее, что можно сделать — выразить симпатию и одобрение, это дает реальную поддержку и силы справляться со своими чувствами, переживаниями.



Лучший способ поддержать близкого друга или родного человека – просто быть рядом, внимательно выслушивать, бережно и тепло обнимать.

Не оценивать и не обесценивать, не перебивать со своими комментариями, не переносить на него свои проекции, домыслы и выводы с советами. В острый период необходима реальная конкретная помощь, реальные действия (приготовить еду, вместе прогуляться, собрать документы, вещи, деньги), а не абстрактные предложения.

Самое важное – это живое участие, доброе сочувствие, душевное тепло, возможность выразить свои чувства, эмоции, переживания.