

Як підтримувати близьких

Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть до кінця усвідомити свій стан і потреби.

■ Найкраща підтримка це та, якої людина потребує саме зараз. Тому для початку варто просто запитати: як ти? Як я можу тебе зараз підтримати?

■ Треба бути готовим до відмови в різкій формі. Реагуємо спокійно й даємо людині видихнути.

■ Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може толерувати емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.

■ На високому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина востаннє їла чи пила, коли спала.

■ У деяких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка — це ваша власна безпека і здоров'я.

■ Добрі слова, слова любові, вдячність, приємні спільні спогади — це все також може підтримати в скрутну хвилину.