

# Как поддержать друга в трудной ситуации

Поддержка близких помогает пережить самые сложные времена. Но привычные советы вроде «*не волнуйся, все будет хорошо*» не работают: в них слишком сложно поверить.

**Вот несколько фраз, которые действительно помогут снизить тревогу у тех, кто вам дорог:**

- **«Я всегда рядом и могу выслушать тебя».**
- «Я с тобой, что бы ни произошло» ...
- «Мне тоже страшно. ...»
- «Чем я могу тебе помочь? ...»
- «Давай встретимся и все обсудим» ...
- «Ты сильнее, чем тебе кажется. ...»
- «Ты делаешь все, что в твоих силах» ...»

**Скажите простую фразу «Я всегда рядом и могу выслушать тебя».**

Не докучайте разговорами, если человек не готов поделиться переживаниями, а просто дайте понять, что понимаете, что происходит в душе у вашего близкого. Также не нужно обрывать телефон с просьбами держать вас в курсе событий. Лучше писать, чем звонить.

**«Я с тобой, что бы ни произошло»**

Ощущение одиночества усиливает тревогу, стресс и депрессивные симптомы. В такие моменты важно показать близким, что вы будете рядом при любом развитии событий. Борьба с хаосом жизни вдвоем проще, чем в одиночку.

**«Мне тоже страшно. И это нормально»**

В моменты неопределенности нормально испытывать растерянность и страх. Но некоторым людям бывает сложно обращаться за поддержкой: они боятся показаться слабыми и стыдятся своих эмоций. Лучшим вариантом будет продемонстрировать, что вы разделяете их чувства и относитесь к ним серьезно.

**«Чем я могу тебе помочь?»**

Услышать вопрос «Чем тебе помочь?» от близкого человека важно для многих. Но иногда сложно понять, что действительно можно сделать.

В таком случае предлагайте бытовую помощь. В условиях высокой тревожности сложно делать даже самые привычные дела вроде готовки и уборки.

А иногда человеку стоит помочь сориентироваться в происходящем: поискать нужную информацию в интернете или совершить для него пару звонков.

**Главное — предлагайте разные варианты помощи, но не навязывайте её.**

**«Давай встретимся и все обсудим»**

Тревога заставляет людей заикливаться на негативных мыслях и эмоциях. Общение и совместные занятия — например, спорт или обычная прогулка — помогут от-

влечься. Также именно доброжелательные разговоры с окружающими помогают почувствовать себя в безопасности. Не пренебрегайте ими.

**«Ты сильнее, чем тебе кажется. Посмотри, сколько тебе удалось несмотря на сложности»**

Невозможность повлиять на события в мире и экономическую ситуацию вызывают ощущение беспомощности. Напомните своим близким, что им уже удавалось преодолевать трудности: переживать нестабильные времена, находить работу и менять планы. Этот опыт поможет пережить новые трудности с меньшими потерями.

**«Ты делаешь все, что в твоих силах»**

Человек может испытывать чувство вины из-за то, что не может быстро справиться с эмоциями и действовать как в привычных условиях. Покажите, что цените усилия, которые прикладывают ваши близкие, и напоминайте им, что в стрессе не стоит требовать от себя слишком многого

Необходимо **поощрять выражение чувств и эмоций, избегать банальностей и показать, что любые переживания и реакции человека на стресс нормальны.** В некоторых случаях родственники могут помочь снизить уровень воздействия стресса (например, ограничив количество информации о травмирующем событии).

**ВАЖНО!**

1. Спросите, нужна ли помощь ...
2. Будьте готовы много слушать, много молчать и много говорить ...
3. Не навязывайтесь, но дайте понять, что вы рядом ...
4. Примите горящего целиком ...
5. Покажите, что плакать, грустить — нормально ...
6. Сопереживайте, но не подключайтесь к горю ...