

## 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 справиться со своими чувствами, переживаниями.

**P.S.:**

**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.**

С уважением, Ваш педагог-психолог Елена Баранова