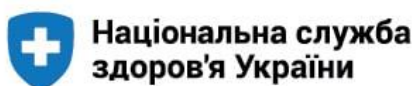


Як підтримувати близьких.

ЯК ПІДТРИМУВАТИ БЛИЗЬКИХ?



Національна служба
здоров'я України



Шановні адміністрація, викладачі, студенти, батьки і співробітники!

В ці часи треба ще раз усвідомити що ми всі різні і по різному відчуваємо і реагуємо на події які відбуваються.

Але коли людина відчуває підтримку і допомогу це дуже важливо. Я пропоную прості алгоритми дій які можуть стати у нагоді нам і нашим рідним.

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

Тому для початку варто запитати: «Як ти? Як я можу зараз тебе підтримати?»

- Треба бути готовими до відмови в різкій формі. Реагуємо спокійно і 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 зробити це разом.
- На високому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина в останнє їла чи пила, коли спала.
- Де в яких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка – **це Ваша власна безпека і здоров'я!**
- Добрі слова, слова любові і вдячності – це все також може підтримувати в скрутну хвилину.

