

«Жилетка для сліз»: як допомогти підлітку не потонути в чужих проблемах.

Подорослішали діти діляться переживаннями з друзями набагато охочіше, ніж з батьками. Це цілком природно, адже ровесники краще розуміють один одного. Як правило, «психотерапевтами» добровільно стають самі чуйні і співчутливі підлітки, але ця місія часто буває ризикованою, пояснює професор психіатрії Юджин Березін.



Але ось у чому заковика: бути єдиною опорою для одного нелегко. Одна справа допомогти пережити тимчасові життєві труднощі - важкий розрив, завалену сесію, сімейні негаразди. Але коли доходить до серйозних психічних порушень, які неможливо подолати самому, рятувальник відчуває себе безпорадним і з останніх сил утримує друга на плаву. Кинути його теж не вихід.

Що показово, підлітки потрапляють **в подібні ситуації з доброї волі**. Вони настільки сприйнятливі до чужого болю, що миттєво вловлюють сигнали лиха і першими поспішають на допомогу. **Особисті якості**, рятувальні для інших, **обертаються проти них** і заважають встановити межі. Вони **перетворюються в «жилетки для сліз»**.

ЯК ЦЕ – БУТИ «жилеткою для сліз»?



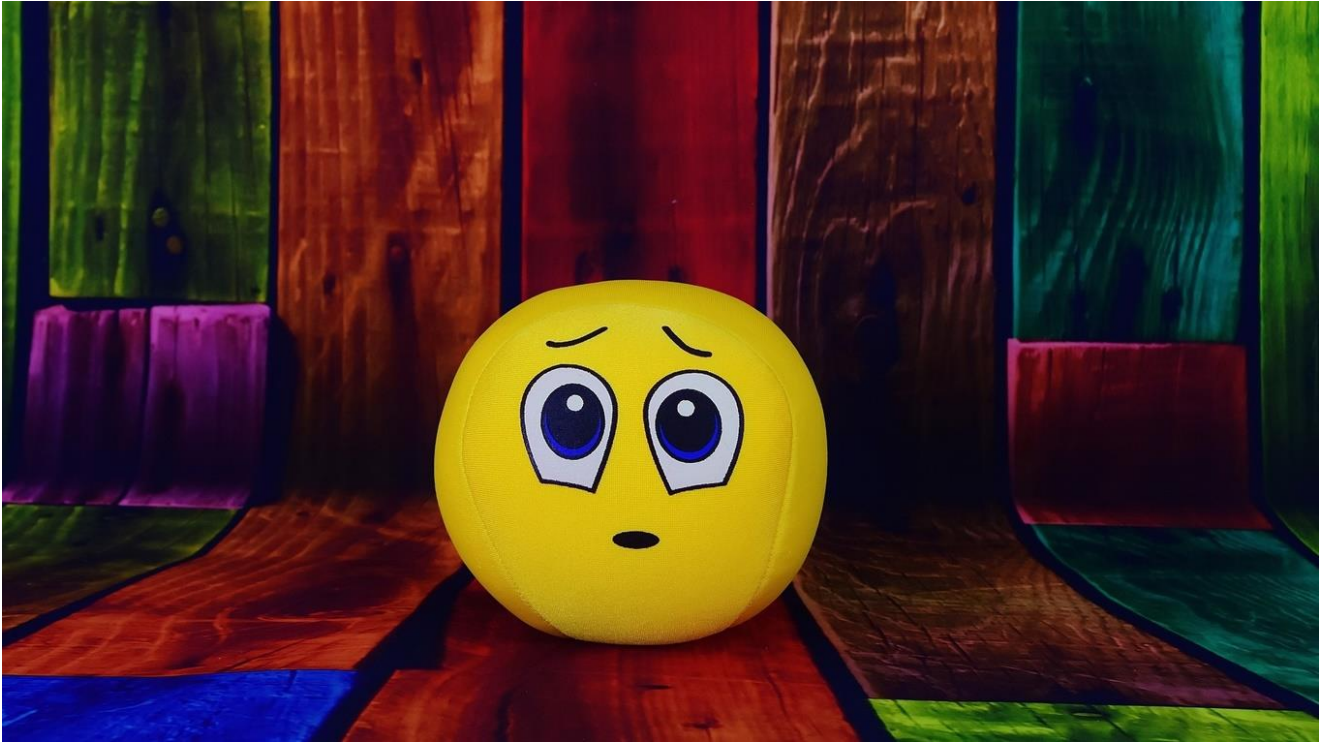
Користь:

1. Допмагаючи іншому, стаєш краще.
2. Вірний друг - високе і почесне звання, яке говорить про нашу порядності і надійності. Це підвищує самооцінку.
3. Підтримуючи друга, вчишся милосердю. Той, хто вміє давати, а не тільки брати, **здатний слухати, розуміти, поважати і співчувати.**
4. Прислухаючись до чужого болю, починаєш серйозніше ставитися до психологічних проблем.
5. Підтримуючи інших, ми не тільки намагаємося зрозуміти їх стан, але і пізнаємо себе. В результаті зростає соціальна усвідомленість, а слідом за нею - **емоційна стійкість.**

Ризики:

1. Зростає рівень стресу.
2. Психологи і психіатри знають, як керувати емоціями при спілкуванні з пацієнтами, але більшість людей цього не навчені. Той, хто підтримує друга з серйозними психологічними проблемами, нерідко стає **«опікуном за викликом»**, якого **постійно мучить занепокоєння і тривога.**
3. Чужі труднощі перетворюються в непосильну ношу. Деякі психічні розлади, наприклад, затяжна депресія, біполярні розлади, ПТСР, залежно, порушення харчової поведінки, занадто серйозні, щоб покладатися на допомогу друга.
4. У підлітків немає навичок психотерапевта. Друзі не повинні брати на себе роль фахівців. Це не тільки лякає і викликає стрес, але і може виявитися небезпечним.
5. Трапляється, друг благає нікому нічого не говорити. Буває і так, що дзвінок батькам, вчителю або психолога прирівнюється до зради і ризику втратити друга.

6. Насправді звернутися до дорослих в потенційно небезпечній ситуації - **це ознака широї турботи**. Краще заручитися підтримкою, ніж чекати, поки він або вона **зашкодить собі, і мучитися докорами сумління**.
7. Почуття провини за своє благополуччя, за те, що ви не стикалися з серйозними життєвими труднощами.



Запрошую студентів, батьків, кураторів до співпраці з цього питання. Якщо ваш емоційний стан, або стан вашого друга змінився – приходьте до фахівців!

Бажаю усім здоров'я і спокою у нелегкі часи випробувань)