[Поради](https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/porady/). **Покрокова інструкція для тих, хто хоче допомогти людині в стані стресу**

[Лариса Божко, *журналістка розділу Здоров’я*](https://fakty.com.ua/ua/by/larysa-bozhko/)

**У кожної людини є власні сильні сторони** та здібності, що допомагають їй долати життєві негаразди.

**– Однак люди, що є особливо вразливими у кризових ситуаціях можуть розгубитися, і їм знадобиться  додаткова допомога, написав на своїй сторінці у Facebook невролог та психотерапевт Віталій Осташко. – Не потрібно вважати їх слабаками.  Це можуть бути люди, що потребують  підтримки через свій вік (діти, люди похилого віку), через обмежені психічні чи фізичні можливості.**

Дуже важливо знати, як **правильно спілкуватися із людиною, що перебуває у стані стресу.**

**В Україні йде війна**, гинуть люди, губляться діти і батьки.  І ті, хто щойно пережив кризову подію, можуть бути пригніченими, стривоженими чи спантеличеними. Дехто може звинувачувати себе у тому, що сталося.

Якщо **ви хочете допомогти** таким людям, зберігайте спокій і проявляйте розуміння, вони мають почуватися більш безпечно та захищено поряд з вами, відчувати, що їх розуміють, поважають і належним чином піклуються.

Можливо **хтось захоче розповісти**, що з ним трапилося. Вислухати чиюсь історію — це вже велика підтримка. Однак **важливо не примушувати** розповідати про пережите. Багато хто не захоче розмовляти про те, що трапилось, або про їхні особисті обставини. Для них буде цінним побути в тиші. Можливість помовчати якийсь час може створити для людини необхідний простір і заохотити її поділитися з вами переживаннями, якщо вона захоче.

**Щоб спілкуватися ефективно,** стежте і за тим, що говорите, і за мімікою, зоровим контактом, жестами.

Найголовніше — **залишайтеся собою**, поводьтеся природно і будьте щирі, пропонуючи допомогу і турботу.

**Що слід говорити**

* Знайдіть спокійне місце для спілкування
* Зберігайте конфіденційність, якщо це доречно.
* Будьте поруч з людиною, але дотримуйтесь дистанції.
* Демонструйте, що ви уважно слухаєте, кивайте головою , підтверджуйте це словами.
* Будьте терплячим та спокійним.
* Будьте відвертим, якщо чогось не знаєте, визнайте це, але пообіцяйте дізнатися.
* Відзначайте сильні сторони людини. Підхваліть те, що вона справляється із ситуацією, що склалася.

**Що не слід говорити і робити**

* Не змушуйте людину розповідати свою історію.
* Не квапте її, не дивіться на свій годинник, не підганяйте її у розповіді.
* Не торкайтеся людини, якщо це неприпустимо.
* Не засуджуйте вчинки людини, не говорять: Радійте, що самі вижили.
* Не вигадуйте нічого, не розказуйте історії інших.
* Не думайте, що повинні вирішувати проблеми за інших і не дійте так.
* Не позбавляйте людину бажання щось зробити самій.
* Не говоріть про інших негативно.

**Джерело:** [Віталій Осташко](https://www.facebook.com/Neurolikar)