

## Как поддержать человека в трудной ситуации?

*Не все могут в одиночку пережить сложную жизненную ситуацию. ВОЗ подсчитал, что ежегодно более 700 тыс. человек в минуты отчаяния уходят из жизни. Каждый из них мог бы жить, если бы нашел нужную поддержку.*

Как поддержать человека лично в сложной ситуации? От потери близких, расставания с любимыми и других жизненных кризисов никто не застрахован. Подобные ситуации часто выбивают человека из колеи, лишают мотивации и желания двигаться вперед и даже приводят к суициду. Помочь справиться со сложностями могут друзья и близкие люди. В комментариях журналу Harper's Bazaar психолог и гештальт-терапевт Лидия Жерелина утверждает, что в минуты кризиса человеку необходима поддержка, присутствие и готовность выслушать. Не нужно давать оценку происходящему или предлагать возможные варианты решения проблемы, достаточно просто быть рядом. Важно дать человеку выговориться. Возможно, этого будет достаточно, чтобы он посмотрел на ситуацию со стороны и начал с ней справляться. Присутствие и поддержка близкого человека, как утверждают Григорий и Елена Грушины, станет средой поиска наиболее благополучного решения ситуации. В процессе беседы необходимо создать максимально доверительную атмосферу и быть готовым выразить одобрение, понимание, сочувствие. Проявите человеку свою эмпатию и участие, используйте в разговоре «Я вижу, что тебе сейчас сложно», «Я тебя понимаю», «Как ты с этим справляешься?» и другие фразы поддержки и понимания. Если трудности в жизни человека носят затяжной характер, обязательно справляйтесь о его состоянии. Спросите, как он себя чувствует и не нужна ли ему помощь.

Как поддержать человека лично в сложной ситуации? **Помощь после утраты** близкого человека. Утрата близкого болезненно сказывается на человеке. Он горюет, чувствует опустошение, страдает от боли и нуждается в поддержке. Как поддержать человека, у которого умер близкий? Если хотите помочь человеку пережить этот сложный период, не оставляйте его одного. Многим некомфортно находиться рядом с горюющим, ведь его страдания задевают и наши чувства. Не в силах выдержать исходящее от человека напряжение, друзья и знакомые исчезают из поля зрения. Это только усугубляет чувство утраты, опустошения и одиночества. Не допускайте подобного. Если человек резко отказался от помощи, отнеситесь к нему с пониманием и снова предложите поддержку через какое-то время. Не забывайте время от времени интересоваться, как у него дела и как он себя чувствует.

**Помощь после расставания. Разбитое** сердце и расставание с возлюбленным для многих становится настоящим испытанием. Пройти его в одиночку может далеко не каждый. Не справляясь со своими чувствами и не зная, что делать со своей жизнью, человек впадает в уныние. Как поддержать человека после расставания? Чтобы помочь пережить сложную жизненную ситуацию: Проявите сочувствие. Дайте понять, что он не один и что всегда готовы прийти ему на помощь. Проявите терпение. Не обесценивайте чувства человека и его страдания. Даже если кажется, что не стоит переживать из-за бывших, которые не отличались примерным поведением или, к примеру, были уличены в измене. Оставьте свое мнение при себе и проявите сочувствие. Будьте готовы выслушать его излияния и разделить его страдания. Поговорите с человеком, объясните, что испытывать после расставания боль, гнев и бурю эмоций нормально. Чаще интересуйтесь его делами и постарайтесь отвлечь от грустных мыслей. К примеру, предложите прогуляться по городу или сходить вместе в театр.

**Как помочь близкому человеку, у которого депрессия?** С началом пандемии с депрессией сталкивается все больше людей. Для одних – это одно из осложнений после коронавирусной болезни, для других – результат неуверенности в завтрашнем дне. Многие привыкли воспринимать депрессию исключительно как ухудшение настроения и хандру. Однако, как утверждает Роберт Э. Ракл, это заболевание может проявляться не только плохим настроением, но и усталостью, тревожностью, нарушениями сна, болью. **Как поддержать человека в депрессии?** Выслушайте человека. Не игнорируйте эмоции больного. Проявите уважение к чувствам другого, внимание к его проблемам и эмпатию. Предлагайте ему конкретную помощь. Например, предложите отвезти к врачу или сделать уборку в квартире. Разговаривайте, интересуйтесь его делами. Регулярно проявляйте заботу о больном. Если улучшений в состоянии человека с депрессией не наблюдается, предложите ему обратиться к специалистам.

Как поддержать близкого человека, если между вами расстояние. В условиях пандемии люди чаще оказываются в сложных ситуациях. Они теряют близких, расстаются с партнерами, теряют работу, испытывают неуверенность в завтрашнем дне и тревогу. По данным ВОЗ, порядка 250 миллионов людей ежедневно впадают в депрессию. Случаются и другие жизненные трудности, справиться с которыми помогло бы присутствие рядом близкого друга. Но встретиться с человеком в сложный для него период и поддержать его лично не

всегда возможно. Как поддержать человека на расстоянии? Когда люди находятся в самоизоляции или живут за тысячи километров друг от друга, помочь выйти из бездны отчаяния способен даже звук родного голоса. Современные технологии позволяют выразить словесную поддержку в любое удобное время. Сделать это можно несколькими способами: позвонить по телефону, отправить сообщение в интернете, устроить видеоконференцию.

Звонок по телефону. Недолгий разговор по телефону станет для оказавшегося в трудной жизненной ситуации человека спасательной соломинкой. Звук доброжелательного, хорошо знакомого голоса успокоит его, а слова участия, сопереживания и поддержки помогут справиться с тревогой, тоской, чувством одиночества. После пятиминутного разговора человек перестанет чувствовать себя покинутым, сможет по-новому оценить ситуацию и найти из нее выход. Звонок по телефону – способ оказать поддержку на расстоянии.

Интернет-сообщения. Оказавшись в трудном положении, человек не всегда готов слушать окружающих и разговаривать с ними. Некоторые предпочитают горевать и переживать наедине с собой. Это не означает, что нужно оставить попытки поддержать его, выразить свои соболезнования или одобрение. Если человек не отвечает на телефонные звонки или бросает трубку во время разговора, напишите ему электронное письмо или сообщение в одном из многочисленных мессенджеров, социальных сетях. Отправка сообщений сегодня – один из самых быстрых способов связи. В такой переписке легче выразить свои чувства. Написав письмо, сможете поделиться мнением по поводу ситуации, предложить варианты решения проблемы, дать ненавязчивый совет. Делать это нужно максимально деликатно и осторожно. Если не знаете, какие слова подобрать и как правильно выразить сочувствие, отправьте подходящий смайл. Зачастую этого будет достаточно, чтобы показать, что рядом всегда есть человек, который готов разделить с ним груз навалившихся неприятностей. Многие современные мессенджеры позволяют не только отправлять текстовые сообщения, но и звонить по видеосвязи. Видеозвонки – отличный инструмент поддержки для людей, которые не могут встретиться лично. Это возможность пообщаться, поговорить с человеком в трудный для него момент и напомнить, что его помнят, любят и поддерживают. Даже длительный видеозвонок не заменит коротких объятий-утешения. Однако возможность в трудный момент увидеть лицо родного человека и услышать его голос точно окажет исцеляющее воздействие на оказавшегося в сложной ситуации. Существует множество способов поддержать человека в трудный момент. Сделать это можно при личном общении, по видеосвязи или посредством интернет-сообщений.

Независимо от выбранного способа общения, главное – не обесценивать чувства, дать возможность выговориться, выразить понимание и поддержку.