

TANÁCSOK TRAUMÁT ÁTÉLT SZEMÉLYEK SEGÍTŐINEK¹

Társas támaszt nyújtani

Úgy is segíthetsz a családtagjaidnak vagy ismerőseidnek megbirkózni a traumával, hogy egyszerűen csak velük vagy, és figyelmesen hallgatód őket. A legtöbb ember könnyebben helyrejön, ha úgy érzi, kapcsolatban van olyanokkal, akik törődnek vele. Néhány ember nem beszél sokat a tapasztalatairól, míg másoknak szükségük van rá, hogy megbeszélhessék azokat valakivel. Néhányuknak abban segít, ha beszélnek azokról a dolgokról, amelyek a katasztrófa miatt történtek, hogy azokat kevésbé nyomasztónak érezzék. Mások már esetleg attól is jobban érzik magukat, ha akár beszéd nélkül is csak együtt lehetnek másokkal, akik közel állnak hozzájuk és elfogadók velük. Néhány információ a társas támasz adásáról:

Néhány ok, amiért sokan elutasítják a segítséget

Nem tudják, hogy mire van szükségük	Nem akarnak más terhére lenni	Nem akarnak gondolni rá, vagy bármit érezni az eseménnyel kapcsolatban
Feszélyezettnek vagy "gyengének" érzik magukat	Kétkelkednek benne, hogy mások segíthetnek, vagy azt hiszik, nem fogják őt megérteni	Úgy érzik csalódottak vagy ítélkezőek lesznek velük kapcsolatban
Félnek a kontroll elvesztésétől	Korábban már megpróbálták segítséget kérni és úgy érezték nem kaptak	Nem tudják, hol kaphatnak segítséget

Pozitív dolgok, melyek segítségnyújtáskor tehetők

Érdeklődést, figyelmet és törődést mutatni irántuk	Elismerést (elfogadást) mutatni az egyénnek a stresszre adott reakciói, ill. megküzdési módjai iránt	Beszélgetni arról, milyen tünetek jelenhetnek meg a trauma átélése miatt, és mik lehetnek az egészséges megküzdési módok
Találni megfelelő időt és helyet a beszélgetésre	Elismerni (elfogadni), hogy az adott típusú stresszel megküzdeni időbe telik	Hinni abban, hogy az érintett személy képes a felépülésre
Előítélettől és ítélkezéstől mentesnek lenni	Segíteni pozitív megküzdési módokat kiötneni a probléma kezelésére	Beszélgetést ajánlani, vagy annyiszor együtt lenni vele, ahányszor szükséges

A segítségnyújtással összeférhetetlen dolgok

Siettetni, hogy mondja már ki, hogy jól érzi magát, vagy éreztetni, hogy már "túl kellene lennie rajta"	Azt éreztetni az illetővel, hogy gyenge vagy túloz, csak mert nem küzdött meg olyan jól a bajával (mint pl. te)
A saját tapasztalataidat kifejtteni anélkül, hogy meghallgatnád az ő történetét	Tanácsot adni az aggályai figyelembe vétele nélkül, vagy anélkül, hogy megkérdeznénk: ő hogyan oldaná meg
Leállítani, hogy elmondja, ami bántja őt	Azt mondani: szerencsés, mert az ő helyzete/állapota még nem a legrosszabb

Amikor a segítséged nem elég

Tudasd, hogy a szakértők szerint az elkerülés és visszavonulás növeli a distresszt, és a társak támogatása segít a felépülésben	Bátorítsd, hogy beszéljen egy tanácsadóval, egyházi személlyel vagy orvossal, és ajánld föl, hogy elkíséred
Bátorítsd, hogy vegyen részt hasonló problémájú emberek támogató csoportjában	Vonj be más segítőköt a társas köreidből, hogy ők is vegyenek részt a személy segítségében

¹ MPT Katasztrófapszichológiai Szekció ajánlása PFA segédanyagok nyomán. 2017.