

TANÁCSOK TRAUMÁT ÁTÉLT SZEMÉLYEKNEK ¹

Kapcsolatban lenni másokkal

Társas támogatás keresése

- A kapcsolatteremtés csökkentheti a distressz-érzést
- A hasonló korúakkal együtt töltött idő hasznos lehet gyermekek és felnőttek esetében egyaránt
- Támogató kapcsolat lehetséges családon belül, barátok között, vagy az ugyanazzal a trauma-eseménnyel megküzdő személyek között

Társas (szociális) támogató lehet

Házastárs vagy partner	Pap, lelkész, vagy egyéb egyházi személy	Támogató csoport
Megbízható családtag	Orvos vagy ápoló	Munkatárs
Közeli barát	Krízis-tanácsadó vagy egyéb tanácsadó	Háziállat

Mit kell tenni

Körültekintően dönts el, kivel beszélj	Kezdd a beszélgetést praktikus dolgokkal	Kérdezd meg a másikat is, hogy neki jó-e az időzítés a beszélgetésre
Előre dönts el, hogy miről fogtok beszélni	Tudasd a másikkal, hogy beszélgetni szeretnél vagy egyszerűen csak vele lenni	Mondd meg a másiknak, hogy nagyra értékeled, hogy meghallgat
Válaszd ki a megfelelő időt és helyet	Beszélhetsz fájdalmas gondolatokról és érzésekről, ha készen állsz rá	Mondd el a másiknak mire van szükséged vagy mivel segíthet – mi a legfontosabb dolog, amivel épp most segíthet

Mit NE tegyél!

Ne hallgass azért, hogy föl ne dühíts másokat	Ne feltételezd, hogy mások nem akarnak meghallgatni
Ne hallgass azért, nehogy teher légy másoknak	Ne várj addig, míg annyira stresszes vagy kimerült leszel, hogy már nem tudod befogadni a segítséget

Hogyan veheted fel a kapcsolatot

Felhívsz egy barátot vagy családtagot	Belépsz egy (ön)segítő csoportba
Többet találkozol meglévő ismerősökkel és barátokkal	Részt veszel a felépülést segítő közösségi tevékenységekben
Újra jársz vagy elkezded járni templomba, vagy más vallási helyre	

¹ MPT Katasztrófapszichológiai Szekció ajánlása PFA segédanyagok nyomán. 2017.