

Шукаючи соціальної підтримки

-Налаштовуючи зв'язок з іншими

Налаштування контакту з іншими людьми може допомогти зменшити відчуття виснаження

Діти та підлітки можуть отримати користь від спілкування з однолітками.

Зв'язки можуть бути із сім'єю, друзями чи з будь-ким, хто проживав цю травматичну подію

Варіанти соціальної підтримки

- Дружина/чоловік чи партнер
- Родич, якому довіряєш
- Близький друг
- Священник, рабин чи інший представник духовництва
- Лікар(-ка) або медсестра/медбрат
- Кризовий психолог чи будь-який інший психолог
- Група підтримки
- Колега
- Домашня тварина

ДОЦІЛЬНО

- Обачно вирішуй з ким говорити
- Заздалегідь виріши про що ти хочеш поговорити
- Обери правильне місце та час
- Починай розмову з практичних тем
- Дай іншим знати, що тобі потрібно поговорити, або просто побути з ними
- Ділись болісними думками та відчуттями лише, коли зрозумієш, що готовий (-а)
- Переконайся чи це підхожий час для розмови
- Висловлюй свою подяку, що тебе слухають
- Ділись, що тобі зараз потрібно або як тобі можна допомогти в цей момент

НЕДОЦІЛЬНО

- Мовчати, бо ти не хочеш засмучувати інших
- Мовчати, бо ти переживаєш, що будеш тягарем для інших
- Припускати, що інші не хочуть тебе слухати
- Чекати, поки ти будеш настільки напруженим чи знесиленим, що не зможеш отримати користь від наданої допомоги

Шляхи для налаштування зв'язку

- Дзвонити родичам чи друзям
- Зміцнювати свій зв'язок із знайомими та друзями
- Відновити чи почати залучення до церкви, синагоги, чи будь-якої релігійної групової діяльності
- Долучитись до груп підтримки
- Приєднатися до діяльності громади по відновленню

WWW.PTSD.VA.GOV