

Быть или не быть: кто окажет помощь в кризисной ситуации?

На протяжении своей жизни человек часто переживает разнообразные кризисные ситуации: смерть члена семьи, разрыв отношений с партнёром, финансовые потери, тяжёлые болезни, профессиональные неудачи, увольнение с работы и множество других. Многие из этих событий связаны с тяжёлыми чувствами вины, страха, горя, стыда, ощущениями «потери смысла» и невосполнимости утраты и другими. В большинстве случаев люди способны находить в себе силы справиться с переживаниями и адаптироваться к новым жизненным ситуациям и своему месту в мире. Часто это трудно сделать в одиночку. Тогда поддержка других может оказаться тем спасательным кругом, который помогает человеку выжить.

Как помочь человеку справиться со сложной жизненной ситуацией?

1. Побеседуйте с человеком, находящимся в кризисной ситуации.
2. Правильно формулируйте вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
3. Проявите эмпатию.
4. Не используйте высказывание “у всех есть такие же проблемы”. Эта фраза заставляет человека ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.
5. Постарайтесь развеять “романтически-трагедийный” ореол представлений о собственной смерти.
6. Разъясните, что подобные ситуации встречаются достаточно часто, но другие люди находят из них альтернативные выходы.
7. Постарайтесь вместе активизировать собственные ресурсы человека, находящегося в тяжелой жизненной ситуации.
8. Посоветуйте человеку наладить контакт с родственниками и друзьями, которые могут положительно влиять на его состояние.
9. При необходимости можно использовать медикаментозную терапию, назначаемую врачом-психиатром.

В трудных жизненных ситуациях, когда вам кажется, что вы в тупике и не находите выхода, вы всегда можете обратиться за помощью к психологу!

Республиканская телефонная "горячая линия" по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию - телефон доверия для детей и подростков 8017 246 03 03, 8 801 100 16 11 (круглосуточно)

Телефон доверия гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей 170 (круглосуточно)

Телефон доверия учреждения "Гомельская областная клиническая психиатрическая больница" 8 (0232) 31 51 61 (круглосуточно)

Телефон доверия на базе отдела общественного здоровья государственного учреждения "Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья" 8 (0232) 75 55 97 (по будням с 8.00 до 17.00)

Звоните и вам всегда помогут найти верное решение и выход из сложной ситуации! В любой, даже самой сложной ситуации существует всегда минимум три выхода! Давайте вместе их найдем!