***Як підтримувати близьких***

Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть до кінця усвідомити свій стан і потреби.

* Найкраща підтримка це та, якої людина потребує саме зараз. Тому для початку варто просто запитати: як ти? Як я можу тебе зараз підтримати?
* Треба бути готовим до відмови в різкій формі. Реагуємо спокійно й даємо людині видихнути.
* Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може толерувати емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.
* На вискому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина востаннє їла чи пила, коли спала.
* У деяких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка — це ваша власна безпека і здоров’я.
* Добрі слова, слова любові, вдячність, приємні спільні спогади — це все також може підтримати в скрутну хвилину.

Матеріал вайбер-групи "Психологічна підтримка".