



Как перестать оказывать людям токсичную поддержку

По статистике большинство людей, которые находятся в тяжелой ситуации или страдают депрессией, обращаются за поддержкой к друзьям (78,7 %) и семье (75,6 %). Но родные и друзья не всегда знают, как правильно поддержать близкого человека. Мы вновь и вновь совершаем одни и те же ошибки, которые не только не помогают попавшему в беду, но и могут навредить.

Поэтому прежде чем разобраться, как правильно поддерживать человека, рассмотрим, как не стоит делать.

Что НЕ нужно делать, оказывая поддержку?

1. Фразы типа: **«Держись!»**, **«Соберись!»**, **«Крепись!»**, **«Мужайся!»**, **«Возьми себя в руки!»** не только не поддерживают, а имеют противоположный эффект. Когда человеку плохо, ему не хочется держаться, собираться и крепиться. Ему наоборот хочется поделиться своими эмоциями и мыслями.
2. Вопрос: **«Ты в порядке?»** также неуместен, так как ответ очевиден. Это часто вызывает агрессию. К тому же, такой вопрос может навести на мысли о формальности вашего общения с близким человеком.
3. **«Все будет хорошо»** — такая фраза способна вызвать только раздражение, так как человеку нужна поддержка здесь и сейчас, а не в мистическом будущем, где у него все хорошо.
4. **«То, что случилось, это просто ужасно!»**, **«Какой кошмар!»** — такие слова не только не успокоят, а наоборот убедят, что все очень-очень плохо.
5. **«Ну-ну, это не конец света»**, **«Не грусти, посмотри, все не так уж и плохо»**, — эти фразы одним махом обесценивают все чувства и эмоции вашего близкого. Это для вас не конец света, а у него все плохо и не получается не грустить.
6. **«Это еще что, у меня было и похуже»** — такого типа фразы о том, что кому-то бывает еще хуже, не успокаивают. Человек, попавший в трудную ситуацию испытывает то, что испытывает. Ему не нужны сравнения, ему нужна поддержка и помощь.
7. **«Это все из-за твоих родственников!»** — не стоит давать резкую, негативную оценку членам семьи, с которыми ваш друг находится в конфликте. Этим вы обострите отношения между родными людьми и заставите человека еще больше страдать.
8. **«Это ты во всем виноват(а), я говорил(а) по-другому сделать»** — нельзя бросаться обвинениями, возлагая на человека ответственность за произошедшее с ним несчастье. Эффект будет прямо противоположным: в стрессе мы не способны анализировать ошибки и делать выводы. А обвинения еще сильнее травмируют психику, вводят в еще большее психоэмоциональное напряжение. И вы этим ничего не добьетесь, а только разрушите отношения – ведь невозможно доверять тому, кто в трудную минуту не протянул руку помощи, не оказал поддержку.
9. Не поддавайтесь панике и тревоге – вы должны трезво мыслить и проявлять самообладание.



Как правильно оказать поддержку?

Первое, что нужно сделать – это дать человеку выговориться. При этом важно слушать его одобрительно и с сочувствием. Постарайтесь создать обстановку доверия и взаимопонимания, продемонстрируйте свою эмпатию с помощью фраз: «Я тебя понимаю», «Я вижу, как тебе сейчас нелегко». Покажите свое участие, помогите ему оценить собственное внутреннее состояние через вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Как ты справляешься с этим?».

В минуты кризиса зачастую нужно просто быть рядом, воздерживаясь от оценки ситуации, действий и поступков. Возможно, разговора будет достаточно, чтобы ваш друг начал сам справляться с ситуацией.

В таком случае:

1. **Просто будьте рядом** — иногда так важно понимать, что ты не один, что есть человек, который способен разделить твои чувства и эмоции.
2. **Помолчите вместе**, если нет подходящих слов, можно даже вместе поплакать.
3. **Выслушайте, если близкий хочет выговориться**. Можно ничего не говорить, просто кивайте, поддакивайте, чтобы человек понимал, что его слышат, что ему сочувствуют, сопереживают.
4. При определенных обстоятельствах **можно обнять, подержать за руку, положить руку на плечо** — такие контакты успокаивают. Они напоминают детство, руки родителей, время, когда мы всегда находились под надежной защитой.
5. Если получится, **попробуйте сменить обстановку** — уговорите своего друга или близкого хотя бы просто сходить на прогулку. Смена обстановки постепенно отвлечет его от проблем. А потом, вполне вероятно, эти проблемы не покажутся такими уж страшными.
6. **«Спасибо, что поделился со мной своими чувствами»** — такая благодарность за доверие делает близкого или друга еще более откровенным. А возможность выговориться, как бы снимает с него часть груза, и сложности уже не кажутся слишком глобальными.
7. **«Я понимаю, как тебе сейчас нелегко», «Я хорошо тебя понимаю», «Я знаю, что ты сейчас чувствуешь»** — эти слова вы можете сказать в случае эмпатии, когда с вами на самом деле происходило что-то подобное.
8. **«Что я могу сделать, чтобы помочь тебе?»** — этот вопрос способен отвлечь от сложной ситуации. Человек сам подскажет, как ему помочь и вы не совершите ошибок.
9. **«Я тоже считаю, что это тяжело и несправедливо»** — вы показываете человеку, что разделяете его чувства и эмоции, а не обесцениваете их. Это поможет быстрее справиться с ситуацией и двинуться дальше.
10. **«Мне жаль», «Жаль, что с тобой это произошло», «Сочувствую», «Это так неприятно», «Звучит очень грустно»** — несмотря на кажущуюся банальность фраз, эти слова успокаивают, выражают ваше сопереживание, позволяют человеку выговориться и отпустить сложную ситуацию. Главное — не давать никаких оценок событиям и людям.
11. **«Я помогу тебе найти выход»** — такие слова уместно сказать, когда вы чувствуете, что человеку нужна профессиональная поддержка, но сам он никогда на это не решится. Свяжитесь с нужным специалистом, договоритесь о встрече и проводите туда своего близкого.