

Слезы

Плач – это реакция, позволяющая в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции.

Помощь пострадавшему:

- Нужно дать этой реакции состояться. Но находиться рядом с плачущим и не пытаться помочь ему – тоже неправильно.
- Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы вместе с ним сочувствуете и переживаете. Можно просто держать человека за руку, иногда протянутая рука помощи значит гораздо больше, чем сотни сказанных слов.
- Важно дать человеку возможность говорить о своих чувствах.
- Если вы видите, что реакция плача затянулась и слезы уже не приносят облегчения человеку, можно предложить выпить ему стакан воды – это известное и широко используемое средство.
- Можно предложить человеку сконцентрироваться на глубоком и ровном дыхании, вместе с ним заняться каким-нибудь делом.



@zozhnik_ru

Помочь себе при плаче:

- Если вы плачете, не нужно сразу стараться успокоиться, “взять себя в руки”. Нужно дать себе время и возможность выплакаться.
- Однако, если вы чувствуете, что слезы уже не приносят облегчения и нужно успокаиваться, то необходимо выпить стакан воды, после чего медленно, но неглубоко дышать, концентрируясь на своем дыхании.

Недопустимые действия:

- Не нужно пытаться остановить эту реакцию, успокоить человека и убедить его не плакать.
- Не стоит считать, что слезы являются проявлением слабости.



@zozhnik_ru