

Как помочь человеку в кризисной ситуации?

Возможно, по ходу общения с человеком, переживающим кризис, у вас периодически будет возникать чувство растерянности. Вам будет казаться, что вы скоро запутаетесь и ничем помочь не сможете. Для того чтобы помочь, совсем необязательно обладать мудростью царя Соломона. Верьте, что у вас есть здравый смысл – это немало, а у него – хотя бы небольшая способность измениться.

- **Постарайтесь проявить терпение и вызвать доверие к себе.** Когда собеседник начинает говорить, он и без ваших советов многое увидит по другому, поймёт и сделает шаг в решении своей проблемы. Главное – умело слушать.
- **Показывайте свой интерес и понимание.** Будьте искренними, дружественными и сочувствующими. Но если «провалитесь в проблему собеседника с ногами и головой», помочь не сможете. Стойте на земле твёрдо. Обсуждая его проблему, постарайтесь разделить её на части. Обдумывайте вместе варианты, но избегайте давать прямые советы. В разговоре не выражайте свои мысли сложно, не употребляете длинных фраз.
- **Важно склонить человека к конкретному активному действию.** Помогите изменить реалистичный план и начать его выполнение. Подчеркните, что если он будет что-нибудь делать для исправления своего положения, его самочувствие улучшится.
- **Если с таким человеком или такими людьми вам приходится разговаривать подолгу, то стоит помнить и о своём состоянии и о своём здоровье.** В этом нет никакого эгоизма – если вы потеряете здоровье, то уже никому не поможете. Поэтому необходимо своевременно заметить у себя часто возникающие состояния напряжения. Используйте приёмы снижения напряжения и утомления. Помните о необходимости следить во время разговора за своим дыханием. Оно должно быть ровным и спокойным, выдох должен быть полным и свободным.
- **Если вы обнаружили у собеседника мысли о самоубийстве, то постарайтесь вести разговор таким образом, чтобы он задумался о бессмысленности такого поступка.** Самоубийство ничего не решает, оно всегда уничтожает все пути к какому-либо решению. Надежда на то, что самоубийство или попытка его совершить повлияет на чьи-то взгляды, напрасна. Такие события не оказывают желаемого воздействия на конкретного человека и ничего не доказывают. «Незрячий» не прозреет, «злодей» не раскается, «заблудший» не встанет на путь истины, во всяком случае из-за этого, и т.п.
- **Не потворствуйте его попыткам переложить ответственность за его жизнь на кого-либо:** на любимого, родителей, врача, начальника, вас... Человек только сам ответственен за свою жизнь и свои поступки.

«Не во что верить», – нередко заявляют люди, не пришедшие к вере в Бога. Если человек говорит об отсутствии смысла жизни, посоветуйте ему обратиться к Библии, к христианской литературе. Самоубийство ляжет тяжким грузом на души близких, сократит им жизнь, обесцветит им радость на долгие годы. Это настолько тяжкий грех, что в Православной Церкви самоубийц не принято отпевать в храме.

Как помочь человеку, получившему серьёзную душевную травму?

1. Скажите пострадавшему, что находитесь рядом с ними и помогаете ему.
2. Накройте его чем-нибудь для сохранения тепла.
3. Поддерживайте с травмированным телесный контакт (например держите его за руку).
4. Говорите с пострадавшим и слушайте его.