# 

# Как поддержать человека в трудную минуту: топ-15 методов

Многие пытаются жить осознанно и в каждом моменте находить позитив. Но даже у них случаются ситуации, которые выбивают из колеи. Нестабильная политическая и экономическая обстановка, проблемы на работе, болезнь родителей и детей, смерть близких ― все это может настолько сильно потрясти, что не хватит сил противостоять невзгодам. Как морально поддержать близкого человека в трудные периоды жизни? Об этом поговорим в статье.

## Как вести себя в сложной ситуации



Поддержать другого ― значит разделить с ним переживания, горестные чувства. Нахождение рядом жизненно необходимо в таких ситуациях как:

* **период эмоционального выгорания**. Когда человек испытывает максимальную усталость, он впадает в негатив. Многие, переживая кризис в острой форме, становятся неспособными адекватно мыслить и объективно воспринимать окружающую обстановку. Если в этот момент вы будете находиться рядом, то ему будет проще и легче разобраться в случившемся, расставить приоритеты, наметить план действий и скорректировать режим дня;
* **депрессия**. В такие моменты близкий человек может замкнуться, перестать интересоваться тем, что происходит вокруг, и общаться с другими людьми. Если пустить процесс на самотек, последствия могут быть непредсказуемыми и самыми серьезными, вплоть до суицида. В подобных ситуациях иногда требуется помощь специалистов.
* **смерть родственника / друга**. Психологи утверждают, что горе от потери близкого человека длится минимум 1 год, после чего наступает принятие ситуации и смирение с ней. У людей, которых некому поддержать, она растягивается на несколько лет и сопровождается глубочайшей депрессией.
* **неизлечимая болезнь**. Неважно, кого она затронула: близкого или самого друга. В любом случае принять факт, что ничего нельзя поделать, очень тяжело, а для некоторых ― невозможно.



По большому счету, моральную поддержку нужно оказывать в любой серьезной ситуации, пусть даже не словами, а в переписке. При этом не надо призывать «держаться» и «собраться», точно также как и читать нотации, раздавать советы и запугивать (да-да, и такое тоже случается). Подобные действия еще сильнее мешают и огорчают тех, кому и так несладко.

Как правильно себя вести, когда хочется оказать должную поддержку близкому? Психологи советуют придерживаться следующих принципов.

1. **Оцените собственные силы**. Не нужно строить из себя супермена, который сейчас придет и взбодрит. Вы ничем не поможете другому человеку, если не знаете как. И уж лучше просто обнять испытывающего горестные чувства, чем кружить над ним, пытаясь подбодрить банальными словами «Не думай!», «Держись!» и т. д. С другой стороны, не надо заставлять себя: если вы понимаете, что у вас недостаточно сил, чтобы хорошо поддержать человека, лучше ничего не предпринимать. Не хотеть оказать поддержку и не уметь это делать ― нормально, и винить себя за это нельзя. Чтобы помочь кому-то, надо самому быть в ресурсном состоянии.
2. **Узнайте, на самом ли деле нужна помощь**. Если вы видите (или наверняка знаете), что человеку плохо, подойдите и спросите, как вы можете его поддержать. Не надо гадать и придумывать. Простого вопроса «Что в моих силах сделать для тебя?» будет вполне достаточно.
3. **Приготовьтесь молчать и слушать.** Мы по-разному воспринимаем и справляемся со сложными жизненными моментами. Одним надо выговориться и выпустить наружу все, что накопилось внутри. Другие, наоборот, желают посидеть в тишине, без слов, наедине с собственными мыслями. Третьи начинают много спрашивать себя и окружающих, чтобы понять и осознать произошедшее. Если вы действительно хотите поддержать человека, то будьте рядом и дайте ему возможность делать то, что он хочет. Просто слушайте, кивайте и задавайте вопросы-уточнения. Или поддержите разговор на постороннюю тему, если близкий вас об этом попросил. Можете отзеркаливать эмоции с помощью фраз «Мне понятно, почему ты злишься» или «Мне становится грустно и печально, когда ты произносишь эти слова».
4. **Покажите, что вы находитесь рядом**. При этом не пытайтесь навязываться и «насильно» помогать. Человек имеет право поступать как хочет и переживать свое горе в одиночестве. Вам это может показаться не лучшей идеей, но не надо, как говорится, лезть в душу. Просто будьте рядом ― периодически предлагайте посильную помощь, звоните или пишите, чтобы узнать, как дела. Простое слово «привет» ― и ваш друг почувствует, что вы недалеко. Не пытайтесь что есть мочи отвлечь от горя ― необходимо время, чтобы его пережить. Однако если вы замечаете, что близкий все глубже уходит в море печали, отчаяния и безысходности обсудите с ним поход к психологу. В некоторых случаях, чтобы утихомирить горюющего человека, специалисты назначают седативные препараты.



1. **Примите страдающего целиком**. Тот, кто грустит в болезненные минуты, может уверять, что прекрасно справится со всеми сложностями самостоятельно, без чьей-либо помощи. Чаще всего такое происходит потому, что человек не желает показаться окружающим заплаканным, слабым, подавленным. В таких случаях нужно дать понять, что вы принимаете его любым и позволяете ему вести себя так, как ему удобно. Горящий человек, находясь в вашем обществе, не должен испытывать неловкости и тем более стыда за слезы, причитания и «нехорошие» слова, которые могут слетать с губ в особо острые эмоциональные моменты. В то же время его грусть не должна тяготить и вас ― покажите, что вы все так же цените друга (родственника), любите и уважаете его, при этом не требуете, чтобы он в момент стал веселым и общительным.
2. **Сопереживайте, но не «ныряйте» в чужое горе**. В стремлении поддержать близкого, когда он грустит, нельзя забывать о себе. Старайтесь осознанно устанавливать определенные границы, мысленно произнося слова «Чужое горе здесь, а я ― здесь. Я рядом, но я не мой друг. Я не он, и горе у него ― я уважаю и принимаю эти чувства, но нахожусь на некотором расстоянии». Важно уметь сохранять эмоциональную толерантность, то есть сопереживать другому человеку и при этом обеспечивать безопасность для самого себя, четко разделяя эмоции на свои и чужие. Сделать это бывает трудно, и такой способностью обладают люди с высоким уровнем эмпатии (в статье «[Эмпатия: как развить и о чем говорит ее отсутствие](https://mamicoach.ru/jempatija-v-rabote-koucha/)» есть много полезных советов и упражнений на тренировку этого умения).

## 15 методов: как поддержать человека в трудную минуту



Небольшой опрос:

Как вы поддерживаете близкого:

а) Словами.

б) Приглашаю на прогулку / в кино / на вечеринку.

в) Стараюсь не вмешиваться, а просто жду, когда меня попросят о помощи.

Здесь нет правильного или неправильного ответа ― использовать можно все варианты, причем в комплексе. Мы конкретизируем их и добавим еще несколько способов, которые помогут поддержать друга или родственника в тяжелой ситуации.

**#1 Быть рядом**

Человеку, переживающему удар, важно знать, что он не один. Даже когда он желает побыть в тишине, ему все равно где-то на подсознательном уровне хочется, чтобы рядом находился тот, кто поймет и разделит его страдания и горе. Просто посидите с ним и постарайтесь вызвать его на контакт. Чтобы проявить сострадание и вывести близкого из потрясения и отчаяния, постарайтесь сказать слова для ободрения и поддержки. Осторожно задавайте вопросы о том, что случилось, спросите, с кем из родственников надо связаться. Оставайтесь рядом столько, сколько можете, чтобы подбадривать и утешать.

*Если вы узнали, что кто-то находится в беде, не медлите с визитом или хотя бы позвоните (напишите). Особенно важно не оставлять человека в одиночестве, если он столкнулся с утратой родителей, супруга или ребенка.*

**#2 Молчание**

Порой можно даже ничего не говорить, а просто посидеть рядом, взявшись за руки, и успокоить. Отсутствие слов поддержки ничего не означает. Иногда человек в буквальном смысле не хочет ничего слушать и слышать, но ваше присутствие будет ощущаться на физическом уровне ― он не один, и есть кто-то, кому можно рассказать о своих чувствах.

**#3 Слушание**

Не все люди, столкнувшиеся с горем или утратой, впадают в ступор. Некоторых «прорывает» ― им надо сказать все, что накопилось. Станьте «ушами» и научитесь слушать слова, которые произносит друг, порой слишком экспрессивные и эмоциональные. Можете ничего не отвечать, просто поддакивайте, кивайте головой, чтобы человек понимал, что его слушают, ему сочувствуют и разделяют его переживания.

**#4 Тактильность**

Иногда не нужно и слов. Простого прикосновения и объятий достаточно, чтобы успокоить человека. В горестных ситуациях тактильные контакты неосознанно возвращают нас в детство ― мы как будто попадаем под защиту теплых материнских рук.

****

**#5 Не обесценивать**

Когда мы не хотим разбираться в ситуации, боимся принимать произошедшее и выяснять причины случившегося, мы обесцениваем чужие и собственные чувства. Вспомните, что мы говорим ― «Ты ведешь себя как маленький ребенок», «Не преувеличивай», «Да все нормально будет, переживешь!», «Тебе просто надо отдохнуть», «Прекрати жалеть себя», «Вот у меня настоящие проблемы, а твои ― ерунда». Подобными словами и фразами вы не только не поддерживаете человека, но и толкаете его на то, чтобы он замкнулся в себе. Говоря подобным образом, вы делаете акцент на том, что ничего особенного не произошло, при этом у близкого возникает чувство огромной вины.

**#6 Решение бытовых вопросов**

Перейдем к практическим действиям, и самое простое, что вы можете сделать для поддержки друга ― взять на себя простые домашние заботы. Иногда человек оказывается не в состоянии думать о бытовых проблемах. Освободите его от этого: сходите в магазин и приготовьте ужин из купленных продуктов, пропылесосьте ковер, сходите погулять с ребенком. Трудная жизненная ситуация может «подкосить» и заставить забыть о самых простых вещах.

**#7 Смена обстановки**

Постарайтесь найти слова, чтобы уговорить близкого выйти из дома и немного развеяться. Обычная прогулка в парке поможет ему немного развеяться и отвлечься от проблем.

****

**#8 Финансовая поддержка**

Человек, попавший в беду, может нуждаться в деньгах. Не всегда он об этом скажет напрямую. Не спрашивайте, нужна ли ему помощь. Если есть возможность, обзвоните других приятелей и знакомых, организуйте сбор и отдайте средства.

**#9 Поиск ресурсов и решений**

Осторожно расспросите близкого человека, случалось ли подобное в прошлом и как удавалось решить проблему. Задавайте наводящие и уточняющие вопросы и вместе постарайтесь наметить план действий. Если похожих ситуаций не было, предложите представить, что все благополучно разрешилось, и пофантазировать, что бы помогло ― возможно в ответах будет скрываться ключ, который откроет дверь к правильному пути. Найдите нужные слова и постарайтесь убедить друга, что даже сейчас, в моменте горя и отчаяния, у него есть силы и ресурсы. Спросите, что в данный момент можно сделать, чтобы стало хоть чуть-чуть, но легче.

**#10 Проекция**

Попросите вспомнить или приведите примеры, как ваши общие знакомые преодолевали тяжелые ситуации, что им помогло справиться с горем, утратой или серьезной проблемой, как они этому научились. Задайте вопрос ― чем ваш друг отличается от них и каких качеств ему не хватает, чтобы снова жить полноценной жизнью. Если он не знает, пусть фантазирует и предполагает ― в любом случае мозг выдаст то, что близко и с чем можно работать.

**#11 Физическая активность**

Один из лучших способов избавиться от тягостных мыслей ― нагрузить свое тело. Запишитесь вместе с другом в спортзал или на секцию. Самое простое ― заставить его бегать с вами по утрам. Во время выполнения физических упражнений плохие мысли уходят, голова хорошо «проветривается», на душе становится легче.

****

**#12 Позитивная литература**

Если человек не хочет разговаривать и выходить из дома, то пусть хотя бы читает. Когда близкие теряют смысл жизни, им полезно почитать «отрезвляющую» литературу ― книги, авторы которых смогли пережить похожие ситуации и выйти из них с минимальными потерями. Истории Виктора Франкла или Ника Вуйнича заставляют многих задуматься о том, что они зря так быстро опустили руки и даже не попробовали что-то поменять, а просто смирились со своим бедственным положением. Судя по отзывам читателей, многие начинают верить в себя и собственные силы.

**#13 Режим**

Если у вас есть возможность на некоторое время переехать к другу, сделайте это. Ваша задача ― постараться нормализовать его режим дня. Находясь в подавленном состоянии, многие забывают про сон и проводят ночи в тяжелых раздумьях. Нельзя допускать, чтобы человек не спал. Попробуйте «укладывать» его в постель в одно и то же время. Если надо, находитесь рядом, пока он не заснет. Проследите и за его питанием. Многие отказываются от еды, доводя себя до истощения. Меню «от депрессии» нет, но рацион должен быть максимально сбалансированным.

**#14 Арт-терапия**

Творчество помогает избавиться от тяжелых переживаний и депрессии. Один из самых доступных способов выплеснуть негативные эмоции ― начать рисовать. Человек может выплеснуть на бумагу злость, гнев, слезы. Не надо насильно приобщать близкого к творчеству. Вспомните, что он умеет и попросите сделать что-то для себя: сплести корзину, связать варежки, раскрасить декоративную тарелку, слепить чашку из глины. Скорее всего, друг не откажет, а любое полезное занятие отвлечет от негативных мыслей.

****

**#15 Аффирмации**

Расскажите близкому человеку о пользе коротких высказываний, которые помогают избавиться от плохих мыслей и наполниться энергией. Подробно о них можно прочитать в нашей статье: [Топ-440 аффирмаций на любой случай, которые изменят вашу жизнь](https://mamicoach.ru/top-440-affirmacij-na-ljuboj-sluchaj-kotorye-izmenjat-vashu-zhizn/). Всего 10 минут практики в день помогут настроиться на позитивный лад.

## Слова для поддержки в разных ситуациях

Если вы хотите поддержать близкого человека, но не знаете, как выразить это словами, выберите фразы из нашего списка.

### Подбодрить больного

* Ты можешь рассчитывать, что я всегда буду находиться рядом.
* Мне жаль, что так случилось, но сейчас я здесь, чтобы помочь тебе.
* Просто напоминаю, что ты сильный и сможешь справиться со всеми невзгодами.
* Слушай советы врача и выполняй все его предписания.
* Меня восхищает твое умение преодолевать невзгоды.
* Твое заболевание ― всего лишь глава большой и долгой истории.
* Скорее поправляйся, без тебя на работе скучно. Мы все ждем, когда ты вернешься.
* Мое пожелание ― крепкого здоровья.
* Я предвкушаю тот момент, когда мы с тобой отправимся в кафе.
* Ты просто обязан выздороветь, иначе наш дом превратится в самое печальное и скучное место на земле.
* Даю тебе еще пару дней, чтобы встать на ноги. Болеть дольше я тебе запрещаю!
* Желаю богатырского здоровья!
* Я уверен, что уже завтра ты пойдешь на поправку.
* Мы все о тебе думаем и молимся за тебя.
* Тебе не страшна никакая болезнь, ведь ты очень сильный человек.
* Вот увидишь, недуг скоро отступит.
* Будь сильным духом, ведь ни одна болезнь не может устоять перед тем, кто настроен ее победить.
* У меня на тебя большие планы, поэтому не вздумай болеть больше двух дней!

### Поддержать мужчину в трудной ситуации



* Сегодня я люблю тебя больше, чем вчера, а завтра буду любить тебя больше, чем сегодня.
* Я горжусь тобой.
* Я не помогу словами, но помогу действиями ― скажи, что мне сделать.
* Даже если ты не рядом, я постоянно думаю о тебе и чувствую твою поддержку.
* Я счастлива, что ты есть у меня.
* Я рядом и пойду туда, куда ты меня поведешь.
* Ты делаешь очень много для меня, поэтому позволь сейчас, в трудную минуту поддержать тебя.
* Любимый, ты справишься со всеми трудностями.
* Я верю в твои силы ― тебе по плечу любое дело.
* Я всегда буду рядом, когда тебе это будет нужно.
* Ты такой красивый, даже когда хмуришься.
* Ты настоящий боец.
* Если хочешь, я могу пожалеть тебя, чтобы стало легче.
* Когда все вокруг опускают руки, ты все равно идешь вперед с гордо поднятой головой.
* Ты не умеешь сдаваться.
* Сейчас между нами расстояние, но я чувствую в тебе силу.
* У тебя впереди много побед, и ни одно испытание не сможет сломить тебя.
* Мне нравятся твои идеи.
* Ты ― важная часть моей жизни.
* Как я могу приободрить тебя?
* Я уважаю твое решение и твой выбор.
* Милый, делай так, как считаешь нужным, а я всегда буду рядом.
* Ты и раньше преодолевал трудности и эту проблему ты легко решишь.
* Я разделяю твои чувства и готова выслушать тебя.
* Я всегда протяну тебе руку помощи.
* Я смотрю в одном направлении с тобой.
* Тебе это под силу.
* Не грусти о том, что произошло. Лучше подумай, как выйти из ситуации и не допустить подобные ошибки в будущем.
* Это не плохая жизнь, а плохой день. Завтра будет солнце.

### 

### Поддержать девушку / женщину



* Ты даже не представляешь, как я тебя ценю.
* Ты не одна, даже если порой чувствуешь себя одинокой.
* Я благодарю Вселенную за то, что ты рядом.
* У тебя врожденный талант наполнять жизнь яркими красками.
* Я удивляюсь твоей способности к бескорыстной любви, которую ты даришь окружающим.
* Ты устала, поэтому я возьму на себя заботы по дому.
* Рядом с тобой я чувствую, что меня любят и понимают.
* Твое отношение ко мне заставляет становиться с каждым днем лучше.
* Ты ― моя опора.
* Я рядом, и вместе мы справимся с любой проблемой.
* Если тебе нужна помощь, только скажи об этом.
* Я не оставлю тебя одну.
* Помни, что любой минус можно превратить в плюс, тебе это под силу!
* Жизнь бесценна, давай радоваться ей и наслаждаться каждым моментом.
* Ты очень красивая.
* Я восхищаюсь тобой.
* Мы справимся с трудностями вместе.
* Сейчас у тебя проблемы, но уже завтра в твою дверь постучатся радость и счастье.
* Ты сильнее, чем думаешь.
* Острая фаза неприятностей пройдена, теперь надо двигаться вперед, чтобы достигнуть цели.
* Я не оставлю тебя и помогу пережить неприятности.
* Не отчаивайся и не сдавайся, ведь любую проблему можно устранить, а ситуацию исправить.
* Давай придумаем повод, чтобы улыбнуться.
* У тебя есть я.
* Когда захочешь сказать что-то, я буду рядом.

### Поддержать близкого в трудной ситуации



* Не бывает безвыходных ситуаций. Вместе мы решим любую проблему, а потом будем вспоминать о ней с улыбкой.
* То, что тебя сейчас волнует и пугает, через год покажется смешным и незначительным.
* Пусть это будет самая плохая ситуация в твоей жизни.
* Ничто не может продолжаться вечно, и даже после сильного урагана на небе всегда появляется радуга.
* Мне трудно найти правильные слова поддержки, но знай, что я все равно буду с тобой.
* Мы не можем переписать прошлое, но в наших силах повлиять на будущее. Давай попробуем объективно оценить ситуацию и найти правильное решение.
* Понимаю, что сейчас тебе тяжело, но я знаю, что ты очень сильный человек. Уверен, ты справишься.
* Если ты нуждаешься в утешении, позови меня.
* Сейчас ты переживаешь не самые простые времена, но будь уверен, что и они пройдут.
* Даже на расстоянии я чувствую, что у тебя есть силы.
* Ты стоишь на распутье, но я знаю, ты выберешь правильный путь и достигнешь цели.
* Тревога и негативный настрой не избавят тебя от проблем, а только лишат сил. Постарайся взять себя в руки и действуй! У тебя все получится.
* Многие люди сталкивались с похожими трудностями, но они в конце концов находили в себе силы. Ты тоже это сможешь.
* Я переживаю за тебя и сделаю все, что в моих силах, чтобы помочь тебе.
* Я вижу в тебе огромный потенциал.
* Если ты упал, у тебя есть силы встать и продолжить свой путь.
* Я соболезную тебе.
* Скажи, что я могу сделать, чтобы тебе стало легче.
* Я понимаю и разделяю твою боль.
* Я рядом и готов протянуть руку помощи.
* Давай посмотрим на ситуацию с другой стороны и вместе попробуем найти решение.
* Я всегда буду рядом, и ты можешь обратиться ко мне ― я тебя утешу.
* Когда ты нервничаешь, я тоже переживаю. Не отталкивай меня. Вместе мы ― сила.
* Я твоя опора и поддержка, так же, как и ты для меня.
* Я от всей души желаю тебе много счастливых моментов и спокойствия.
* Твоя улыбка придает мне силы.

### Поддержать себя



* Я смогу преодолеть все горечи и невзгоды.
* Во мне заложен большой потенциал.
* Любой минус я легко могу превратить в плюс.
* Я ― строитель своей жизни. Если я захотел изменить ситуацию и решить проблему, значит, обязательно сделаю это.
* Никто и ничто не заставит меня поступать так, как я не считаю нужным.
* Это всего лишь трудный период в моей жизни. Он пройдет, и впереди меня ждет успех, радость и счастливые моменты.
* У меня есть родные, близкие и друзья, к которым в любой момент я могу обратиться за помощью.
* Даже из неприятной ситуации я могу вынести полезный урок, чтобы не совершать подобных ошибок в будущем.
* Я ― кремень, и любая проблема лишь закаляет меня.
* Я горюю о потере, но мне надо жить дальше.
* Я принимаю ситуацию такой, какая она есть.
* Я не одинок.
* Я верю в лучшее.
* Мои горести и беды не исчезнут в один момент, но я должен быть сильным, чтобы противостоять им.
* Ситуация уже произошла, и я не могу поменять ее. Однако в моих силах и способностях принять верное решение.

Из этого перечня вы обязательно найдете хорошие успокоительные слова для близких и родных и сможете их утешить.

### Поддержать и утешить человека на расстоянии



Наши друзья и родственники могут жить в другом городе и даже стране. Но в трудную минуту они получат от вас должную поддержку. Современные интернет-технологии позволяют связаться с ними в любое время. Да, виртуальное общение не заменит физическое присутствие и тактильный контакт, но с помощью утешительных слов вы сумеете выразить сочувствие и сопереживание.

Когда между вами тысячи километров, есть три способа оказаться рядом.

1. Позвоните по телефону. 5 минут разговора заменят сотни голосовых сообщений, отправленных через мессенджеры. Звук родного, пусть и далекого голоса успокоит и вселит надежду.
2. Переписка текстом в смс или письмо по электронной почте. Соцсети и мессенджеры ― это новый формат общения, который поможет выразить чувства.
3. Видеозвонок ― да, это не объятия, но возможность увидеть родное лицо, что в критическую минуту иногда оказывает поистине исцеляющее воздействие.

## Чего нельзя делать, чтобы не усугубить ситуацию

Поддерживать близкого человека, оказавшегося в тяжелой ситуации, нужно правильно. Прежде всего, не говорить определенные слова.

* «Я знаю, каково сейчас тебе» ― вы не можете этого знать, потому что никогда не были в таком положении.
* «Время лечит», «Скоро тебе станет легче» ― не бывает так, что по истечении какого-то точного срока, горе проходит. Это длительный и в определенной степени спиральный процесс. Через месяц, год, два, пять и десять лет человек все равно будет вспоминать о своей утрате, и ему по-прежнему будет тяжело.
* «Соберись», «Не плачь» ― не надо громких слов и призывов быть стойким и мужественным. Тот, кому нужна поддержка, просто не хочет быть таким. Наоборот, он желает оказаться слабым, чтобы ему дали опору и разделили тяжелый эмоциональный груз. Ему надо расслабиться, чтобы почувствовать облегчение, а не превращаться в сталь. Говоря другу «Крепись», вы как бы отказываете ему в помощи и предлагаете самому решать проблему.

Когда ваш друг переживает непростые времена, не заваливайте его советами ― они только вызывают раздражение. Ваша помощь будет максимально полезной, если только близкий человек сам о ней попросит.

Советники нередко оказывают медвежью услугу, сами того не понимая. Кто-то может последовать им, а не получив ожидаемого результата, расстроиться еще больше и винить в этом не себя, а доброжелателя.

Также недопустимы слова обвинения. Ни в коем случае нельзя говорить «Ты сам виноват в произошедшем» или «Умный человек никогда не допустил бы такого». Даже если друг сам стал виновником случившегося, он прекрасно осознает это, и ему в два раза сложнее принять ситуацию. Сказать так, как минимум, нетактично, и таким образом вы выставляете на показ свои же комплексы и желание самоутвердиться за счет более слабого.

*Уберите из лексикона банальную фразу «Все будет хорошо». Она никак не утешит и не успокоит. Вы не экстрасенс, чтобы знать, чего ждать от будущего. К тому же эта фраза усиливает фокус на том, что сейчас у человека дела идут из рук вон плохо ― а это дополнительный стресс.*

Чтобы поддержать, а не навредить, постарайтесь сдержать любопытство и настойчиво не выяснять детали и нюансы. Вы можете узнать подробности у других людей, а того, кто переживает неприятности, не надо лишний раз дергать и заставлять вновь возвращаться к тяжелым воспоминаниям.

Что еще советуют психологи:

* воздержаться от каких-либо оценочных слов, даже если они на первый взгляд кажутся безобидными. Как пример, «у тебя еще мало опыта в силу возраста» или «если бы ты встал сразу по будильнику, то пришел бы в офис вовремя». Любое оценочное суждение раздражает;
* не будьте навязчивыми и не пытайтесь «задушить» человека заботой. Тот, кто находится в стрессе и переживает трудности, старается оградиться от всеобщего внимания и предпочитает уединение. Надо дать ему такую возможность ― побыть наедине с собой;
* не надо постоянно названивать и настоятельно просить, чтобы близкий держал вас в курсе того, что с ним происходит. Не ждите, что человек сразу ответит на ваше сообщение в мессенджере. В случившейся ситуации не вы являетесь «центральным звеном», и не вам решать, когда, кому и что надо говорить и объяснять.

## Повторим пройденное



Мы живем в социуме и не можем не реагировать, если близкий человек оказался в сложной ситуации, но в наших силах дать ему хорошую поддержку. Помощь другу или родственнику будет максимально полезной, если вы будете оказывать ее правильно. Психологи рекомендуют не проявлять излишней заботы и давать человеку возможность на какое-то время оставаться один на один с проблемами. Не нужно требовать отчета о состоянии ― это только раздражает и отворачивает.

Стремясь поддержать близкого, будьте готовы много слушать и при этом молчать. Дайте ему понять, что вы находитесь рядом и в любой момент, как только он попросит, окажете посильную помощь. При этом объективно оценивайте свои силы и ресурсы и не обещайте человеку сделать что-то, если вы в этом не уверены.

Принимайте страдающего целиком и не давайте его словам и поступкам какую-либо оценку (особенно негативную). Находясь рядом с вами, он не должен чувствовать вину за слезы и причитания.

Чтобы вывести человека из состояния горя, проявляйте искреннюю заинтересованность и старайтесь наполнить его жизнь новыми приятными впечатлениями. Если он будет периодически впадать в состояние тревоги и волнения, попробуйте использовать техники, о которых мы говорили в статье: [Как быстро успокоиться: борьба со стрессом и тревожностью](https://mamicoach.ru/kak-bystro-uspokoitsja-borba-so-stressom-i-trevozhnostju/).

Не будьте навязчивым и не давайте советы, но приходите на помощь и пытайтесь вместе рассмотреть ситуацию с разных сторон и найти верное решение.

## Заключение

Каждый переживает стрессы и жизненные трудности по-своему, поэтому универсального рецепта дружеской или родственной поддержки не существует. Поделитесь в комментариях, как вы справлялись со сложностями и какую помощь оказывали близкому человеку. Возможно, ваш опыт будет полезен для других, и кто-то даст другому хотя бы каплю успокоения.