**Полезные правила для общения с человеком, пережившим травмирующее событие:**

- Старайтесь поменьше обсуждать негативные варианты будущего и подчеркивать положительные моменты. Не нагнетайте, но и не переусердствуйте с оптимизмом («Я вижу, что тебе плохо, и это абсолютно нормально и понятно в твоей ситуации; я с тобой; я тебя поддержу»);

- Будьте хорошим слушателем: не перебивайте, старайтесь повторять сказанное, чтобы понять, правильно ли Вы все поняли, и задавайте уточняющие вопросы;

- Спрашивайте человека о его чувствах; можете даже вслух предположить, что именно он испытывает и спросить, так ли это;

- Не упрекайте близкого за «неправильные» чувства и не рассказывайте, что в действительности нужно испытывать (фраза «Ты должен собраться/быть сильным/злиться» - плохой вариант).

- Не рассказывайте, как нужно было действовать в тот момент, когда произошло травмирующее событие;

- Обращайте внимание на обстоятельства, которые могут сделать человеку хуже (например, сильный шум или нахождение в толпе). Человек может сам указать на них или вы можете заметить, что какие-то события, предметы или запахи провоцируют негативные реакции. Старайтесь снизить контакт человека с этими стимулами;

- Спрашивайте, чем Вы можете помочь, и предлагайте конкретные варианты, потому что не всегда люди способны без подсказок ответить на вопрос, чем помочь;

- Не давайте непрошеных советов;

- Во время кризисов просто будьте рядом

- Скажите любимому человеку, что вы хотите его выслушать и что вы понимаете, если сейчас он не готов для разговора.

- Поощряйте общение с семьей и близкими друзьями, но не настаивайте на этом. Система поддержки поможет Вашему близкому.

- Планируйте семейные мероприятия вместе, например, поужинайте или сходите в кино.

- Поощряйте физическую активность. Это помогает человеку отвлечься от негативных переживаний, восстановить чувство контроля.

- Предложите обратиться за помощью к специалистам, обозначив Ваше беспокойство за близкого и выразив поддержку. Избегайте критики или обвинений, не ставьте ультиматумов. Позвольте человеку самому принять решение, поддержите его.

- Решиться на поход к врачу бывает сложно, и на это требуется время (иногда немало). Человек должен сам решить, что ему нужна помощь — обман и манипуляции не приведут ни к чему хорошему. Дайте любимому человеку личное пространство, но также скажите, что готовы помочь в другой раз.