

لا توجد طريقة "صحيحة" لمساعدة صديق يتألم - لكن هذه النصائح ستساعدك!

• لا تخف من الحديث عن الشخص الذي يتألمون من أجله، أكان بسبب انفصال او حتى وفاة

لأسابيع بعد سماع تشخيص والدي ، قمت بالتدقيق في كل صورة طفولية وقمت بنقلها إلى هاتفي وبدأت مجلة حيث يمكنني كتابة كل الأشياء التي تعلمتها منه ، والأسئلة التي ما زلت أرغب في طرحها. ان نسأل أصدقائنا المقربين حول أفضل ذكرياتهم عن هذا الشخص ، الأشياء التي تعلموها منه ، وأفضل صفاتهم قد تجعلهم عاطفيين بطريقة إيجابية. إنه أمر يعيد الذكريات ، وغالبًا ما ينتهي بالبسمة أو الضحك.

• دعهم يكونون عاطفيين ... وأحيانًا سلبيين.

لن تكون عواطفك وردود أفعال صدقيك ذات معنى دائمًا. قد يشعرون بالحزن والغضب والاستياء والانفصال عن الأشخاص المقربين منهم ، حتى لو لم يكن الوضع عادة ما يستثير هذه الاستجابة. لقد وجد أنه من المفيد الاعتراف بأن العاطفة - حتى المشاعر السلبية - لا بأس بها. يمكنك دعمهم من خلال معرفة أن هذا يحدث ، والسماح لهم بمعرفة أنه لا بأس لهم للتفاعل والتعبير عن أنفسهم.

• لا تأخذ الأمور شخصيةً

إذا لم يتم قبول محاولتك للمساعدة أو التحدث إلى صديقك على الفور ، فقم بتقطيعها ببعض الركود. حاول أن تتذكر أن الجميع يتعامل بشكل مختلف. هناك توازن بين إظهار اهتمامك وإعطاء صديقك مساحة للشفاء بطريقته الخاصة.