

دعم الصديق خلال مروره بأزمة صحية

عندما يحتاج صديقك إلى العاطفة والتعاطف..

عندما يصاب صديقك بأزمة صحية، كيف تستجيب؟ هل أنت رحوم؟ هل تنزعج لأنه أصبح مهووس بمرضه؟ هل تحترم رغباته في كيفية التعامل مع الخبر؟

التحديات الصحية يمكن أن ترسل شخص إلى مكان مظلم. هذا هو السبب في أنه من المهم للصديق أن يكون متعاطفا بالطريقة الصحيحة. كلمة أو تصرف خاطئ يمكن أن يخلق السلبية في الصداقة، والتي يمكن أن تتراكم مع مرور الوقت.

يجب أن تزن كلماتك بعناية قبل الرد على صديقك. اختيار كلمة خاطئة يمكن أن تتركه يشعر كما لو كنت لا تهتم بأمره، حتى عندما كل ما كنت تحاول القيام به هو جعله يشعر على نحو أفضل. تذكر، عندما يحارب صديقك قضايا صحية، مشاعره هشة ويحتاج إلى الصبر والاحترام.

تجنب قول أشياء مثل:

“أنا متأكد من أنه لا شيء.”

“هذه الاختبارات عادة تكون نتائجها سلبية.”

“هذا إجراء شائع.”

ربما كان صديقك قد سمع بالفعل كل كليشيه من المهنيين الطبيين ولا يحتاج إلى سماع ذلك منك. ما هو أكثر من ذلك، الخيار الخاطئ للكلمات يمكن أن يقلل من محنته.

بدلاً من ذلك، قل شيئاً مثل:

“أنا آسف أنك تتعامل مع هذا.”

“لقد مررت من خلال شيء مماثل وعلى الرغم من أن نتائجي لم تظهر شيئاً، أنا أعلم مدى صعوبة هذا. إنه أمر مخيف.”

“أنا سعيد لأنك طلبت مني أن أكون بالقرب منك. هل يمكن أن أذهب معك

عندما تريد إجراء الفحص/العملية؟ “

الشيء الآخر الذي يجب مراعاته هو أن صديقك قد لا يريد إخبار جميع أصدقائه بما يجري. لذلك هو يثق بك لتمنحه الرحمة عندما لا يجعل المعلومات المعروفة للآخرين في حياته.

قد يكون صديقك متوتراً من القلق والمصطلحات الطبية التي تدور في رأسه. قدم له الراحة والغفران إذا كانت عواطفه تتأرجح هبوطاً ونزولاً.