



ЯК ЗАПРОПОНУВАТИ БЛИЗЬКІЙ ЛЮДИНІ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА

Важко спостерігати, як близькі люди страждають від психологічних проблем, але не усвідомлюють цього або з якихось причин не звертаються до фахівця. Утім, в наших силах спробувати допомогти їм наважитися на цей важливий крок.

Ваша близька людина, ймовірно, потребує професійної допомоги, якщо вона:

- втратила радість від життя, відчуває безнадію, смуток, порожнечу,
- погано спить або постійно хоче спати,
- нічого не їсть або постійно хоче їсти,
- весь час виснажена, не має сил, не може ні на чому зосередитися,
- постійне роздратована,
- не виявляє інтересу до занять, які їй подобалися раніше,
- має суїцидальні думки.

Дуже важливо запропонувати близькій людині звернутися до психолога в такий спосіб, щоб не відлякати її та дійсно допомогти. Ось кілька порад, які можуть стати у пригоді:

1. Оберіть місце та час. Це банальність, але дуже важливо, де і коли ви розмовлятимете на складну тему. Найкраще поговорити з близькою людиною наодинці в тихому знайомому місці, обравши час, коли вона максимально розслаблена та спокійна.

2. Говоріть прямо. Намагайтеся максимально тактовно описати, що саме вас непокоїть, наводьте конкретні приклади, адже людина дійсно може не усвідомлювати, що має проблему.

3. Будьте терплячими та не засуджуйте. Будьте готові, що людина все заперечуватиме та захищатиметься. Не ображайтеся та обережно підбирайте слова. Розкажіть, що ви любите та поважаєте цю людину, і вас хвилює, що вона страждає та не може жити повноцінним життям.

4. Поділіться власним досвідом чи досвідом друзів, якщо такий є. Дуже часто люди не хочуть йти до психолога, бо бояться осуду з боку їхнього оточення або не вірять в силу терапії. Наведіть приклади людей, яких поважає ваша близька людина, які мають позитивний досвід взаємодії з психологом.

5. Розкажіть про конфіденційність. Багато людей не знають, чого очікувати від психолога, бояться, що якщо вони щось скажуть терапевту, це вплине назовні. Утім, професійний психотерапевт ніколи і нікому не розкаже того, чим поділиться з ним пацієнт, на відміну від «сусіда Миколи» чи приятеля, який може проговоритися у спільній компанії.

6. Допоможіть знайти спеціаліста. Якщо людина ніколи не зверталася по психологічну допомогу, вона банально не знає про наявні опції. Крім того, у неї може просто не бути фізичних та душевних сил займатися пошуками спеціаліста. Тому вивчіть це питання самі, підшукайте варіанти, які можуть підійти вашій близькій людині, та запропонуйте їх. Нагадуємо, що номери «гарячих ліній» безоплатної психологічної підтримки ви можете знайти за [покликанням](#).

7. Запропонуйте іншу практичну допомогу. Спитайте, що саме ви могли б зробити, щоб полегшити ситуацію: посидіти з дітьми чи допомогти з хатньою роботою, поки людина буде у психолога, підвезти її до спеціаліста або просто піти разом до психотерапевта та

потримати за руку до та після сеансу.

Якщо ж усі ваші спроби та вмовляння виявляться марними, то важливо визнати, що ви говорите з дорослою людиною і жодним чином не можете допомогти їй силоміць. Якщо людина відмовляється від професійної допомоги, то все, що ви можете запропонувати – це бути поряд, слухати та підтримувати, допомагати з побутовими речами, якщо людина не справляється з ними сама. При цьому не забувайте про час на себе і своє психічне здоров'я, фізичні ресурси та їхнє відновлення.

Матеріал підготовлено в межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я [Ти як?](#) за ініціативою Олени Зеленської.

За інформацією МОЗ.