

Co można zrobić?

Słuchaj uważnie: Bądź gotów wysłuchać, gdy znajomy_a chce porozmawiać. Uważne słuchanie może pomóc mu/jej poczuć się zrozumianym_ną i wspieranym_ną.

Zachęć do rozmowy: Jeśli zauważysz, że coś jest nie w porządku, delikatnie zapytaj kolegę/koleżankę, czy wszystko jest OK i czy chce podzielić się swoimi uczuciami.

Zaoferuj wsparcie: Daj do zrozumienia, że jesteś tu, aby pomóc. Pytaj, jak możesz być dla niego/niej wsparciem.

Pomóż w szukaniu pomocy: Jeśli uważasz, że problemy są poważne, zachęć go/ją do skonsultowania się z dorosłym lub profesjonalistą.

Zaproponuj aktywności odstresowujące: Zachęć do wspólnych aktywności, takich jak spacer, jogging czy wspólne oglądanie filmu.

Unikaj oceniania: Unikaj oceniania lub zbyt nachalnej próby rozwiązania problemu. Czasami wystarczy po prostu być obok.

Pamiętaj o własnych granicach: Dbaj o własne zdrowie psychiczne. Wspieranie osoby borykającej się z problemami emocjonalnymi może być trudne, dlatego pamiętaj, aby o siebie dbać i w razie potrzeby poprosić o pomoc dorosłych.