

superhumans Center

Аби не ранили
людину
з травмою
обличчя...

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



Будьте людьми.

Травма не визначає людину. Це лише частина її досвіду. Кожен ідентифікує себе не лише завдяки зовнішності, а й через власну діяльність, таланти, успіхи, мрії, цінності та перемоги. Маємо навчитися бачити не лише понівечене обличчя, а й людину цілісно.

Ставтеся з повагою до її особистих кордонів.

Не намагайтеся допомогти, попередньо не запитавши в людини, чи вона потребує допомоги. Не торкайтеся до людини без її дозволу.

Будьте емпатичними.

Емпатія ≠ співчуття.

Вона також означає усвідомлення власних емоцій. Проаналізуйте, що ви відчуваєте під час спілкування з людиною, яка має травми обличчя.

Наприклад, думки про те, що людина нещасна, бо має травму, викликають жалість. Та що більше ми дізнаємося про цю людину, то більше усвідомлюємо, що жалість є недоречною.

Будьте щирими.

Це нормально зізнатись, що ви почуваєтеся ніяково у спілкуванні, бо не маєте такого досвіду. А ще — пояснити, що це спілкування важливе для вас, а отже, на допомогу може прийти обговорення спільних правил спілкування і взаємодії.

Не уникайте спілкування і не відвертайте погляд.

Так, ми інколи інстинктивно намагаємось відвернутися від чогось, що здається нам страшним чи незрозумілим (невідомим). Але уникання може змушувати людей із травмами почуватися неприємними та негідними, а отже ізолюватись від соціального оточення. Це також заважає інтегруватись у суспільство після отриманих травм.

Через порушену роботу м'язів внаслідок травми, вираз обличчя у людини може бути таким, який може здаватися злим, байдужим, сумним, зневажливим чи навіть агресивним. Звертайте увагу на слова і мову тіла. Вони теж можуть підказати стан співрозмовника.

Відчуття зв'язку з іншими і соціальна підтримка дуже важливі в процесі зцілення від травм. Тож **будьте відкритими до людей.** Пам'ятайте, що деякі речі, як от говоріння, вживання їжі, можливість чути чи бачити, можуть бути для них ускладненими. Пристосуйте свою взаємодію під можливості такої людини, попередньо запитавши про її потреби.