

## NIEKTO Z TVOJHO OKOLIA SA TRÁPI. ČO S TÝM MÔŽEŠ UROBIŤ?

### NÁJDI SI DOSTATOK ČASU

- tento rozhovor môže trvať niekoľko minút, ale aj pár hodín

### BEZ RUŠENÍ

- nájdite si spoločné pokojné miesto, kde nebudete rušení, vypnite si zvuky na telefónoch, ktoré by mohli narušiť dôvernú atmosféru

### NEODSUDZUJ

- zdieľané pocity, môžu aj v tebe vyvolať rôzne reakcie – šok, smútok, zaskočenie, nepochopenie ... je to prirodzená reakcia, ale skús sa na to pozeráť ako na krok, ktorý vedie k pomoci a riešeniu a negatívu !nechaj za dverami“

### POMOC

- ponúkni svoju blízkosť, podporu, hľadanie odbornej pomoci

### ZVEDAVOSŤ

- chceš vedieť viac, chceš tomu rozumieť...aj to je prirodzené, môžeš sa pýtať na pocity, prežívanie, potreby

### NESĽUBUJ

- môže nastať situácia, že ťa bude blízky žiadať, aby si si to nechal/-a pre seba, nesľubuj to, v prípade ohrozenia života, je potrebné zavolať pomoc

### POČÚVAJ

- nepreberaj kontrolu a nechci všetko hneď vyriešiť, počúvaj, čo hovorí, čo potrebuje, daj najavo, že sa o tom môžete rozprávať kedykoľvek

zdroj: ipcko.sk  
(upravené)