

راهکارهایی برای مواجهه با فردی که دچار اضطراب و پریشانی شده

توجه فرد را با گوش دادن به صحبت‌هایش جلب نمایید
و با آرامش از او سوال کنید که چگونه می‌توانید به او کمک کنید.



آیا کمک کردن به افرادی که دچار حادثه شده یا پریشان و مضطرب هستند
به سلامت روانی من صدمه خواهد زد؟

خیر، سلامت روانی اکثریت افرادی که به دیگران کمک می‌کنند آسیب نخواهد دید و از کمک کردن به دیگران احساس رضایت می‌کنند. در صورتی که دچار آسیب روحی، روانی یا افسردگی شدید، با افرادی که مورد اعتمادتان هستند صحبت کنید. اگر در مورد سلامت خود نگران هستید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که از فرد واکنش یا رفتاری غیرعادی سربزند، چه باید کرد؟
هر فردی نیازها و تجارب متفاوتی دارد، بنابراین از آنها رفتاری متفاوت
بافتار شما سراسر می‌زند. همیشه سعی کنید با احترام رفتار کنید و
حرف‌هایشان را بشنوید.



در صورتی که فرد نمی‌داند چه خواسته‌ای دارد یا قادر به بیان آن نیست، چه باید کرد؟
از فرد بخواهید به جای صحبت کردن، به شما گوش بدهد و به جای او با دیگران تماس بگیرید.
سعی کنید به او آرامش و اطمینان دهید که می‌توانید کمکش کنید.

