

Yaqiningizni va o'zingizni qo'llab quvvatlash

Muloqot dam olish va yordam so'rash



Doim nima deyishni bilish shart emas. Tinglash, yonida bo'lish va aniq yordam taklif qilish ham muhim.

Ushbu bukletda

1. Suhbatni qanday boshlash mumkin
2. Parvarishni birga tashkil qiling
3. Qachon qo'shimcha yordam kerak

Bu qo'llanma shaxsiy davolash rejasini almashtirmaydi. Savollaringizni shifokor yoki hamshira bilan muhokama qiling.

Suhbatni qanday boshlash mumkin

01 Tinglashga vaqt ajrating

“Bugun sizni nima tashvishlantiryapti?” yoki “Sizga qanday yordam bersam bo‘ladi?” deb so‘rang. Javobini bo‘lmang. Sukut saqlashga ham imkon bering.

02 Hislarni inkor qilmang

“Yig‘lamang” yoki “Hammasi albatta yaxshi bo‘ladi” o‘rniga “Bu siz uchun og‘irligini ko‘ryapman, yoningizdaman” deyish mumkin.

03 Xohishini hurmat qiling

Bemor gaplashishni istamasa majburlamang. Kasallik haqida qancha bilishni xohlashini so‘rang. Uning roziligisiz ma‘lumot yoki suratlarni boshqalarga tarqatmang.

ESDA TUTING

Parvarish qilayotgan inson ham yordamga muhtoj.

Parvarishni birga tashkil qiling

01 Aniq vazifa so‘rang

“Yordam bering” o‘rniga “Bugun ovqat olib kela olasizmi?” yoki “Bir soat yonida o‘tirib turasizmi?” deb so‘rang.

02 Navbat va yozuv

Kim qaysi vaqtda yordam berishini kelishing. Dori berilgan vaqtni bitta daftar yoki umumiy qaydda yozing, shunda takroriy doza berish xavfi kamayadi.

03 O‘zingizga ham e‘tibor

Muntazam ovqatlaning, imkon qadar uxlang va qisqa tanaffus qiling. O‘zingizdagi kasallik va dori qabulini e‘tiborsiz qoldirmang.

ESDA TUTING

Parvarish qilayotgan inson ham yordamga muhtoj.

Qachon qo'shimcha yordam kerak

01 Charchoq kuchaysa

Uyqusizlik, jahldorlik, doimiy umidsizlik yoki parvarishga kuch yetmasligi haqida shifokor, psixolog yoki ijtimoiy xodimga ayting.

02 Xavfsizlik birinchi o'rinda

O'zingizga yoki boshqalarga zarar yetkazish fikri paydo bo'lsa, yolg'iz qolmang. Ishonchli odamga ayting va zudlik bilan tibbiy yordamga murojaat qiling; bevosita xavfda 103 ga qo'ng'iroq qiling.

03 Ma'naviy tayanch

Bemor xohlasa, ishonchli yaqin yoki diniy-ma'naviy maslahatchi bilan suhbatni tashkil qiling. Har bir insonning e'tiqodi va tanlovini hurmat qiling.

Bog'lanish uchun

Shifokor / hamshira: _____

Telefon: _____

Shoshilinch tez tibbiy yordam: 103

Manbalar: Marie Curie • Anticipatory grief • Marie Curie • Looking after yourself when grieving