КАК СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ ИЛИ АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ?

Оцените обстановку.

Если близкий человек слышит вас, может контролировать свои эмоции:

- не вовлекайтесь в конфликт, наблюдайте за своим эмоциональным состоянием. Помните о том, что эти реакции могут не иметь отношения напрямую к вам, а являться следствием травмирующего опыта;

- Вы можете сказать о ваших чувствах через Я-сообщения, не обвинять, предложить прервать дискуссию («Когда на меня повышают голос, мне становится страшно/я злюсь и теряю контроль/ мне не хочется продолжать разговор. Может быть вернемся к этому разговору позже?»)

- Когда вы оба спокойны, можете договориться с близким о системе тайм-аута. Для этого заключите соглашение:

\* любой из вас в любой момент может потребовать перерыв в разговоре и вы прерветесь;

\* есть определенное слово или сигнал, которым вы будете давать понять, что нужен перерыв;

\*вы будете посвящать близкого в то, где и как проведете перерыв и когда вернетесь.

\*во время такого перерыва подумайте, как разобраться с возникшей проблемой. А когда вернетесь к разговору, используйте навыки эффективного общения (например, говорите о своих чувствах, не обвиняйте).

Если человек не слышит вас, смотрит словно через пелену, угрожает, не контролирует свою злость, применяет физическую силу это опасно!

- Немедленно прекратите взаимодействие.

- Уходите в безопасное место.

- Если в семье есть дети, убедитесь, что они находятся в безопасности.

- Обратитесь за помощью и поддержкой к близким, друзьям, в социальные службы.

- В случае физического насилия зовите на помощь, звоните в полицию.

**Помните, в этом случае, ваша безопасность – самое главное!**

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Когда у кого-то посттравматический синдром, это может изменить семейную жизнь. Вы можете чувствовать страх и разочарование из-за изменений, которые Вы видите в своем любимом человеке. Вы также можете злиться из-за того, что происходит с Вашей семьей, или задаваться вопросом, вернется ли все когда-нибудь на круги своя. Можете чувствовать вину или отчаяние. Все эти чувства нормальны, но они могут истощать и изматывать.

Важно заботиться о себе, иначе может оказаться, что Вы не в состоянии помогать близкому, да и вам нужна серьезная помощь.