

# วิธีช่วยเหลือเพื่อน



## สัญญาณของความเครียด

หากคุณมีเพื่อนที่เครียดเพราะปัญหาชีวิต คุณอาจสังเกตเห็นพวกเขา:

- หงุดหงิดง่ายกับปัญหาเล็กๆ น้อยๆ
- มักจะโกรธและโวยวายโดยไม่มีเหตุผล
- รู้สึกกระวนกระวายใจหรือเหนื่อยมาก
- มีปัญหาในการโฟกัสกับงาน
- กังวลกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป
- ไม่มั่นใจในสิ่งที่พวกเขาสามารถทำได้
- มีความคิดที่หวาดกลัวหรือมีความเศร้าที่ไม่หายไป
- มีช่วงเวลาที่ยากลำบากในการตัดสินใจ และบางทีอาจพลาดโอกาสเพราะเรื่องนี้

## การเริ่มต้นการสนทนา

คุณสามารถเริ่มการสนทนาเพื่อสนับสนุนเพื่อนของคุณได้โดยทำตามสามขั้นตอนง่ายๆ

### ขั้นตอนที่ 1 – ถาม:

- แจ้งให้ทราบและแสดงความกังวลโดยปราศจากการตัดสิน
- ถามว่าพวกเขาต้องการพูดคุยหรือไม่
- ตัวอย่าง: “ฉันสังเกตเห็น ... และฉันกังวล คุณอยากคุยมั๊ย?”

### ขั้นตอนที่ 2 – ฟัง:

- ปล่อยให้พวกเขาพูดคุยและแสดงความเห็นอกเห็นใจ
- หลีกเลี่ยงการพูดสิ่งต่างๆ เช่น “คุณจะผ่านมันไปได้” “เข้มแข็งขึ้น” หรือ “คุณไม่เป็นไร”
- ใช้คำถามปลายเปิด เช่น “คุณรู้สึกอย่างไร” และให้กำลังใจพวกเขาว่า “เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกแบบนี้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก”

### ขั้นตอนที่ 3 – การสนับสนุน:

- เสนอความช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์ตามวิธีการของคุณ เชื่อมต่อกับแหล่งข้อมูลหากจำเป็น
- เคารพความเป็นส่วนตัวของพวกเขา เว้นแต่ว่าความปลอดภัยจะตกอยู่ในความเสี่ยง (โทร 9-1-1 ในกรณีฉุกเฉิน)

