

۳ جمله‌ای که نباید هرگز به افراد مضطرب بگویید

همه ما در چنین شرایطی می‌خواهند مفید باشند، اما گاهی حرف‌هایی که فکر می‌کنیم اضطراب یک فرد را کاهش می‌دهند، در واقع وضعیت او را بدتر می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، به طور معمول «اضطراب» احساسی ناراحت‌کننده است؛ خوب است خودتان را جای شخص مضطرب قرار دهید و سعی کنید احساسش را درک کرده و به او کمک کنید.

اغلب افراد در چنین شرایطی احساس تنهایی می‌کنند. مفیدترین حرف‌هایی که در این شرایط می‌توان گفت، جملات و کلمات آرامش‌بخشی هستند که به فرد مضطرب این احساس را القا می‌کنند که شما کنار آنها هستید.

در همین راستا توجه داشته باشید که از گفتن این سه جمله به افراد مضطرب پرهیز کنید:

۱. نگران نباش. مشکل بزرگی نیست

شاید موضوع موردنظر برای شما جدی نباشد، اما برای فرد مضطرب یک مسئله نگران‌کننده است. گفتن جمله «نگران نباش» باعث کم‌اهمیت جلوه دادن موضوع می‌شود و فرد احساس می‌کند که شما گمان می‌کنید او دیوانه است که چنین مشکلی باعث نگرانی و اضطراب او شده است.

این افراد نیاز دارند برای رفع اضطراب خود صحبت کنند تا احساس کنترل بیشتری پیدا کنند؛ پس به آن‌ها گوش کنید.

۲. آرامشت را حفظ کن

هیچکس دوست ندارد به او بگوید آرام باش! چه اضطراب داشته باشد چه نداشته باشد. گفتن این جمله فقط باعث بدتر شدن شرایط می‌شود و هیچ احساس حمایتی در فرد ایجاد نمی‌کند. وقتی به کسی می‌گویید آرام باشد، در واقع به او می‌گویید که به کارش ادامه دهد و نمی‌خواهید درباره احساساتش چیزی بدانید.

به جای اینکه به فرد بگویید چه کاری انجام دهد یا چه احساسی داشته باشد، احساس او را بپذیرید و از او بپرسید که چه کمکی از شما ساخته است.

۳. همه چیز درست می‌شود

این عبارت می‌تواند مکالمه شما را با فرد مضطرب قطع کرده و باعث ایجاد احساس تنهایی در او شود. این جمله به شخص القا می‌کند که اطرافیان شما نمی‌توانند حامی او باشند و احساساتش را تحمل کنند. در نتیجه، احساس درماندگی به او دست خواهد داد.

برای کمک کردن به فرد مضطرب، اجازه دهید در مورد نگرانی‌هایش صحبت کند. نداشتن فرصت کافی برای صحبت، باعث افزایش اضطراب می‌شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران