

Как отличить поддержку от оправдания?

Ответ: Поддержка признаёт проблему и придаёт сил жить дальше.

А оправдание оставляет человека один на один с проблемой, лишь маскируя ее, делая вид, что проблемы нет. Контроль отдается внешним обстоятельствам.

Что делать, если у взрослых детей хронический стресс из-за произошедших событий?



Поддерживать взрослых детей в периоды стресса — это деликатный процесс, требующий эмпатии, самосознания и практической помощи.

Начните с себя

Вы не сможете быть эффективной опорой, если сами находитесь в стрессе. Уделите внимание собственному эмоциональному благополучию. Вспомните практики из занятия.

Нормализуйте их стресс и не оценивайте

Фразы: **«Я вижу, как ты переживаешь. Я готова просто быть рядом»** или **«На твоём месте любой бы чувствовал себя также»** — помогают снять ощущение одиночества и показывают, что их чувства нормальны и понятны.

Слушайте, а не советуйте

Не давайте советов, если вас о них не просят. Иногда человеку просто необходимо «проговорить» свой страх и гнев, чтобы снизить внутреннее напряжение. Верьте в своих детей — они справятся.

Предложите конкретную помощь

Спросите, чем именно вы можете помочь. Это могут быть практические действия: посидеть с детьми, приготовить еду, помочь с домашними делами. Конкретная поддержка часто ценнее общих слов.

Почему мы попадаемся на уловки мошенников?

Ответ: Мошенники бьют не по интеллекту, а по чувствам.

Их атака — это проверка на человечность, когда обычные люди становятся мишенью для хорошо спланированного психологического нападения.

Жертвами становятся не глупые, а самые что ни на есть нормальные люди с живыми эмоциями: те, кто способен испугаться, захотеть помочь близкому, довериться тому, кто говорит серьёзно и уверенно. Именно эти человеческие реакции и эксплуатируют преступники.

Их реакция была человеческой, а действия мошенников — преступными.



Что делать, если ты несколько суток находишься под круглосуточным контролем профессиональных мошенников?

Ответ: Если вас контролируют, значит вы боитесь. Подумайте, в чем ваша уязвимость и на что давят мошенники.

Ваша задача — разорвать все каналы, по которым к вам поступает информация и которые они могут использовать.

- **Прервите связь**
Отключите интернет на всех устройствах и включите режим «Не беспокоить» на телефоне. Положите трубку и заблокируйте номера мошенников.
- **Заблокируйте счета**
Позвоните в банк и полностью заблокируйте ВСЕ счета. В идеале — лично посетите отделение банка с паспортом для перепроверки.
- **Найдите поддержку**
Не оставайтесь в одиночестве. Позвоните близкому человеку, попросите приехать. Изоляция — ваш враг, а не друг.
- **Сообщите в полицию**
Подайте заявление в полицию, чтобы зафиксировать факт мошенничества и начать официальное расследование.

