



# **GHID PENTRU DISCUȚII** CUM POT SĂ LE SLUJESC ALTORA ÎN TIMPUL UNEI CRIZE?



# CUM POT SĂ LE SLUJESC ALTORA ÎN TIMPUL UNEI CRIZE?



În timpul situațiilor dificile, este important ca noi să ne sprijinim și să ne întărim unul pe altul. Ca familie sau în grupul dumneavoastră de sprijin, discutați idei pentru a-i ajuta pe alții. Urmați acest ghid pentru discuții pentru a purta o conversație și a învăța despre modalități în care puteți sluji altora în momente grele.

**Gândiți-vă.** Cum îi puteți sprijini pe alții în timpul unei crize?

## INTRODUCERE

Începeți cu o rugăciune. Rugați-vă ca Spiritul să vă inspire pe dumneavoastră și familia dumneavoastră sau pe grupul dumneavoastră de sprijin și să vă îndrume în a le sluji altora și a-i ajuta.

# 1. SUGESTII DE MODURI DE A LE SLUJI ALTORA ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

**Citiți.** Citiți pe rând și discutați fiecare dintre îndrumările generale privind slujirea altora în situații de criză.

- Poate fi de ajutor doar să fiți alături de cineva când are nevoie. Aceasta poate însemna să contactați prin telefon sau mijloace video sau să trimiteți un mesaj, astfel încât persoanele să știe că vă gândiți la ele. Prezența dumneavoastră poate aduce calm și alinare. Oferiți-vă să discutați sau să petreceți timp împreună cât de mult este necesar.
- Ascultați activ. Concentrați-vă asupra persoanei și ascultați-o cu inima. Nu lăsați să vi se distragă atenția gândindu-vă cum veți răspunde la ce vă va spune o persoană.
- Amintiți-vă că oamenii sunt diferiți și vor reacționa diferit în situații de criză. Permiteți celorlalți să treacă prin experiențele lor.
- Încurajați-i pe alții și permiteți-le să exprime ce simt, dar evitați să-i forțați să vorbească despre sentimente sau subiecte care nu sunt împărtășite de bunăvoie.



- Adresați întrebări cu privire la cum se simt alții și ce experiențe trăiesc. Evitați să presupuneți că știți deja cum se simt.
- Rugați-vă împreună. Rugăciunea invită Spiritul și poate aduce pace și alinare.
- Fiți precaut în ce privește împărtășirea de evenimente din trecutul dumneavoastră. Este important să vă concentrați asupra fiecărei persoane și a experienței pe care o trăiește.
- Dacă se cuvine și se dorește, îmbrățișați-o sau oferiți-i alt fel de alinare fizică.
- Găsiți alte resurse pe care să le puteți oferi dacă este necesar, inclusiv surse credibile de informare, scripturi sau cuvântări sau alte moduri de a găsi sprijin. Formularul „Înfruntarea încercărilor: îndrumar pentru a te ajuta singur” ar putea fi o sursă utilă. Dacă cineva dorește sprijin de specialitate, luați legătura cu un episcop, biroul local al Serviciilor pentru familie sau alte surse.
- Continuați să fiți prezent în existența celor care se confruntă cu dificultăți chiar și când nu sunteți siguri ce trebuie să spuneți sau să faceți.

**Discutați.** Cum pot pune în practică mai bine aceste îndrumări generale referitoare la a le sluji altora când trec prin situații de criză?





## 2. IDEI CU PRIVIRE LA CE SĂ SPUNEȚI ȘI SĂ FACEȚI

---

**Citiți.** Citiți, pe rând, principiile și ideile suplimentare menționate mai jos. Aceste principii și idei vă pot ajuta să sluiți celor care se confruntă cu dificultăți. (În timp ce discutați despre aceste principii, căutați ocazii de a descoperi cuvinte și acțiuni suplimentare pentru a ajuta, inclusiv pe cele care ar putea să nu fie de ajutor.)

**Discutați.** Cum pot învăța și pune în practică mai bine aceste principii?



## ARĂTAȚI COMPASIUNE

Arătați altora că vă pasă de ei. Puteți spune lucruri precum:

- „Vă iubim.”
- „Îmi pare rău pentru pierderea dumneavoastră.”
- „Sunteți în gândurile și rugăciunile mele.”
- „Sunt aici pentru a vă fi alături și vă pot asculta.” (Este BINE și doar să stați tăcut alături de persoana respectivă. Simpla dumneavoastră prezență oferă sprijin.)

## PERMITEȚI ALTORA SĂ-ȘI EXPRIME SENTIMENTELE

Adresați întrebări pentru a-i ajuta pe alții să-și explice experiențele prin care trec, dar evitați să-i forțați să vorbească despre sentimente sau subiecte despre care nu sunt pregătiți să discute. V-ați putea gândi la întrebări precum:

- „Ce vă îngrijorează cel mai mult chiar acum?”
- „Ce plan aveți pentru a face față situației?”
- „Care sunt cele mai grele încercări cu care v-ați confruntat în această săptămână?”
- „Ce puncte forte vedeți la dumneavoastră și la alții?”
- „Ce vă îngrijorează cu privire la viitor?”
- „Cum vă ajută credința dumneavoastră?”
- „Există ceva în trecutul dumneavoastră care vă supără?”
- „Ați dori să împărtășiți un moment din viața dumneavoastră în care ați trăit experiența vindecării?”



## EMPATIZAȚI ȘI NORMALIZAȚI REACȚII

Arătați altora că înțelegeți experiențele unice pe care le trăiesc și ajutați-i să simtă că este normal să nu se simtă BINE chiar acum. Puteți spune lucruri precum:

- „Nu înțeleg pe deplin durerea pe care o simțiți, dar știu că trebuie să fie foarte greu pentru dumneavoastră.”
- „Este BINE să aveți sentimentele pe care le simțiți.”
- Oamenii se pot simți triști, furioși, confuzi, pierduți, împietriți, vinovați, neajutorați sau pot avea alte sentimente.
- „Este normal să simțim că gândurile și sentimentele ne scapă de sub control.”
- Fiecare reacționează în alt fel – este BINE să simți că ești puternic și totul e bine și este BINE să te confrunți cu dificultăți.”

Dacă unii se confruntă cu dificultăți precum insomnia, dureri de cap, dureri de stomac, apetitul, rutine zilnice și practici spirituale, ajutați-i să știe că este normal să se confrunte cu dificultăți. Ajutați-i să fie răbdători și îngăduitori cu ei înșiși.





## SUGERAȚI IDEI DE MODALITĂȚI DE A FACE FAȚĂ

Dacă unii doresc sau au nevoie de idei cu privire la gestionarea sentimentelor și stresului, discutați unele dintre ideile practice de mai jos.

- Să ne facem timp pentru a avea grijă de noi înșine, inclusiv hrănire corespunzătoare, hidratare, igienă, exerciții fizice, somn și medicație prescrisă.
- Să limităm timpul alocat programelor de știri și rețelelor de socializare.
- Să ne angajăm în a le sluji altora în măsura în care putem.
- Să învățăm exerciții de menținere a atenției conștiente sau de respirat.
- Să înfruntăm viața câte o zi, oră sau un minut pe rând.

Ați putea adresa întrebări precum:

- „Care sunt strategiile dumneavoastră pentru a face față situației? Ce v-a ajutat să faceți față dificultăților în trecut?”
- „Cum vă îngrijiți de sănătatea dumneavoastră fizică, precum și de cea mintală?”
- „Cum vă ajută credința dumneavoastră? Cum vă bizuiți pe Domnul?”

## OFERIȚI SPERANȚĂ

În situații de mare criză, expresiile profunde exprimând credință și speranță ar putea părea excesive și inutile.

Gândiți-vă la afirmații care oferă speranță cum ar fi:

- „Sunt aici cu dumneavoastră și pentru dumneavoastră.”
- „Cunosc oameni care vă pot ajuta.”
- „Voi continua să țin legătura cu dumneavoastră.”
- „Nu doresc să vă deranjez și voi fi pregătit să vă ajut și să vă fiu alături.”

# 3. CUI POT SĂ SLUJESC?

**Gândiți-vă.** Faceți-vă timp să vă gândiți cui puteți sluji în acest timp și cum. Notați-vă orice gând vă vine în minte și, apoi, discutați-l în grup.

---

---

---

---

---

---

---



## CONCLUZIE

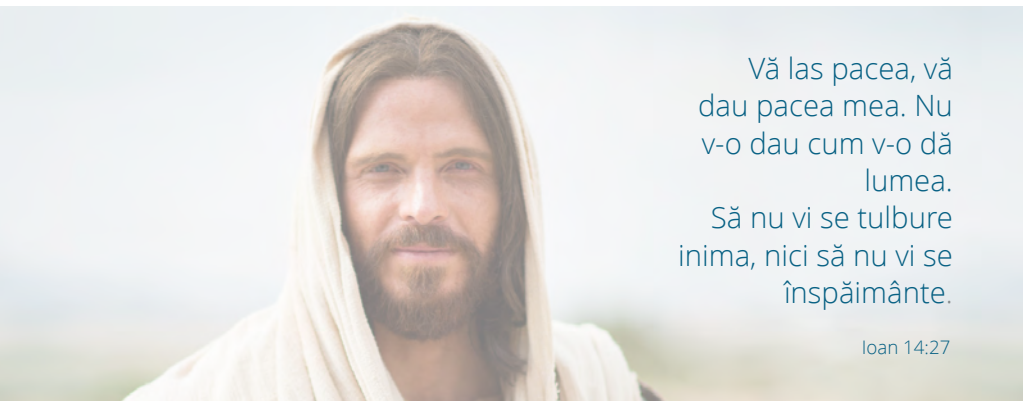
Încheiați rugând fiecare persoană să răspundă, în două minute, la una dintre următoarele întrebări:

- Care a fost, pentru dumneavoastră, cel mai însemnat sau prețios lucru în această conversație?
- Ce ați învățat?
- Ce ați aflat că aveți în comun cu alții?
- Cum v-a schimbat percepția această discuție?
- Există un pas următor pe care ați dori să-l faceți pe baza acestei discuții?

Încheiați cu o rugăciune.



# ÎNFRUNTAREA ÎNCERCĂRILOR : ÎNDRUMAR PENTRU A TE AJUTA SINGUR



Vă las pacea, vă dau pacea mea. Nu v-o dau cum v-o dă lumea.

Să nu vi se tulbure inima, nici să nu vi se înpăimânte.

Ioan 14:27

În momentele grele, o parte a rezistenței emoționale rămâne în dumneavoastră. Pe măsură ce identificați lucrurile cu care vă confrunțați, puteți alege strategii de a face față situației, pentru a vă ajuta să rămâneți sănătos.

**Activitate.** Fiecare persoană din grupul de discuții trebuie să completeze formularul „Înfruntarea încercărilor: îndrumar pentru a te ajuta singur” pentru ea însăși. După ce completează formularul, fiecare persoană poate împărtăși răspunsurile pe care le identifică și strategiile pentru a face față situației pe care le-a selectat sau orice altceva a învățat din formular. Formularul „Înfruntarea încercărilor: îndrumar pentru a te ajuta singur” poate fi, de asemenea, un instrument util celor cărora le slujim.

## PASUL 1 IDENTIFICAȚI ȘI ACCEPȚAȚI

Cum reacționați în fața dificultăților? Lista de mai jos cuprinde moduri în care reacționează, de obicei, oamenii în fața încercărilor pe care nu le pot controla. Acceptați că a reacționa în moduri diferite este normal și face parte din faptul de a fi om. Poate vă este foarte greu și este normal. Poate reacționați cu dârzenie folosindu-vă punctele forte și resursele. Bifați tot ce vi se aplică.

## **SPIRITUAL**

- Ai sentimentul că ești abandonat de Dumnezeu
- Ai sentimentul lipsei de valoare
- Consideri că este greu să te angajezi în practici religioase, cum ar fi, meditația, rugăciunea, prezența la biserică etc.
- Dorință diminuată de a avea o viață bună
- Pierdere a speranței

## **MINTAL**

- Judecată slăbită
- Amnezie
- Ușor de distras
- Percepere distorsionată a timpului, realității
- Coșmaruri
- Secvențe retrospective

## **REAȚII ARĂTÂND PUTERE DE RECUPERARE**

- Bizuire sporită pe Dumnezeu
- Stare de alertă/pregătire sporită pentru a reacționa
- Concentrare sporită asupra prezentului și viitorului
- Mai mare apreciere a celor dragi
- Simți hotărâre, curaj, optimism, creativitate, credință
- Dorința de a lua legătura cu alții și a-i ajuta
- Dorința de a înfrunța provocările și a aborda dificultățile
- Găsești o nouă definiție pentru o „zi bună”
- O mai mare concentrare asupra calității timpului petrecut cu familia și prietenii
- Dedicare mai mare față de sine, familie, prieteni și credință

## **EMOȚIONAL**

- Negare
- Depresie, mâhnire
- Anxietate, teamă
- Furie, agitație
- Vinovăție

## **SOCIAL**

- Singurătate, izolare
- Cramponare
- Tensiune în căsnicie sau relație
- Conflict părinte-copil
- Dorință de protecție

## **FIZIC**

- Oboseală
- Dureri de cap
- Tulburări ale somnului
- Schimbarea apetitului
- Dureri musculare
- Greutate în respirație

## PASUL 2 **CONCENTRAȚI-VĂ ASUPRA GÂNDURILOR**

În timpul vieții, vom trăi evenimente sau vom avea parte de condiții extenuante pe care nu le vom putea controla.

Totuși, putem controla modul în care reacționăm în aceste condiții stresante și cum ne adaptăm lor. Acordați atenție gândurilor dumneavoastră și gândiți-vă cum vă puteți conduce gândurile într-o direcție sănătoasă.

## PASUL 3 **AȚIONAȚI**

Identificați strategiile de a face față situației care să aibă efect în cazul dumneavoastră. Exersați folosind aceste strategii în viața de zi cu zi. Bifați, dintre strategiile de mai jos, pe cele pe care le folosiți sau v-ar plăcea să le încercați.

### **MINTAL**

- Citiți sau ascultați cărți înălțătoare
- Ajutați copiii la lecții
- Scrieți povestiri sau poezii
- Întocmiți o listă de priorități și valori
- Stabiliți obiective pe termen lung și scurt
- Căutați informații exacte în surse demne de încredere
- Luați o pauză de la a asculta știri

### **SOCIAL**

- Petreceți timp cu familia și prietenii
- Jucați jocuri cu alții
- Luați legătura cu oameni importanți
- Invitați persoane la cină

### **EMOTIONAL**

- Scrieți-vă în jurnal gândurile, sentimentele și experiențele pe care le trăiți
- Ascultați muzică înălțătoare
- Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră
- Respirați adânc, meditați, gândiți pozitiv
- Plângeți dacă doriți
- Găsiți lucruri care vă fac să râdeți
- Petreceți timp cu animaluțul de companie
- Găsiți modalități de a ajuta persoane și a le sluji
- Luați o pauză de la fi prezent pe rețele de socializare
- Alăturați-vă organizațiilor comunității





## **SPIRITUAL**

- Reflecțați și meditați
- Fiți deschiși pentru a primi inspirație
- Concentrați-vă asupra a ce este mai important pentru dumneavoastră
- Identificați ce este însemnat și observați locul aceluia lucru în viața dumneavoastră
- Rugați-vă, cântați
- Citiți literatură înălțătoare (cuvântări, muzică, scripturi etc.)
- Sfătuiți-vă cu conducători din Biserică în care aveți încredere

## **FIZIC**

- Beți apă și consumați alimente sănătoase
- Dormiți suficient
- Activități fizice
- Luați medicamentele necesare
- Urmați o rutină
- Recompensați-vă
- Îmbrățișați-vă familia și prietenii și arătați-le afecțiune
- Apelați cu regularitate la asistență medicală

## PASUL 4 **DISCUȚAȚI ȘI ÎMPĂRTĂȘIȚI**

Împărtășiți familiei, prietenilor sau grupului de sprijin unele dintre reacțiile dumneavoastră și strategiile folosite pentru a face față situației. Discutați despre modul în care vă puteți sprijini unul pe altul.

Revedeți și exersați strategiile ori de câte ori simțiți că aveți încercări sau sunteți stresat.





BISERICA LUI  
**ISUS HRISTOS**  
A SFINȚILOR  
DIN ZILELE DIN URMĂ