

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ САМОДОПОМОГИ

Соціальна допомога спрямована на збереження якості життя людей, які потрапили в скрутне становище.

Основними соціальними аспектами самодопомоги є:

– **емоційна підтримка**, яку Ви можете надавати іншим людям, або може надавати Вам будь-яка близька людина, друг, член родини, колега. Йдеться про довіру, прийняття, турботу, тобто те, що потрібно для звичайної людської підтримки;

– **інструментальна підтримка**, яка передусім стосується фінансів і соціальних послуг, наприклад: соціальні виплати, послуги, які надають територіальні центри внутрішньо чи зовнішньо переміщеним особам тощо;

– **інформаційна підтримка**, яку можете надавати Ви або дуже широке коло осіб чи установ можуть надавати Вам;

– **участь у продуктивній діяльності**, наприклад **волонтерство**, що пов'язане з добробутом і власною позитивною оцінкою свого психологічного стану та діяльності. Особливо корисним є регулярне волонтерство, яке дозволяє легше пережити стресові стани, знизити депресивні симптоми, підвищити задоволеність життям.



Рекомендації

➤ Знайдіть сферу, де Ви можете бути корисними як волонтер, щось, чим Ви захоплюєтеся або в чому маєте навички, чим можете втішатися і в чому знаходити сенс.

➤ Розгляньте різні організації і види діяльності та знайдіть те, що відповідає Вашим інтересам, навичкам і цінностям.

➤ Волонтерство може здійснюватися в широкому спектрі видів діяльності (викладання, збирання продовольства, інших ресурсів, організація громадських заходів тощо) та відповідати різним рівням фізичних і розумових здібностей.

➤ Волонтерські організації також працюють із багатьма конкретними групами (дітьми, іноземцями, переселенцями та ін.).

➤ Робота волонтером може внести у Ваше життя нові імпульси, сприяючи зустрічам із цікавими людьми, обмінові знаннями та набуттю нових навичок.

Інші науково обґрунтовані практики:

- ✓ встановлюйте межі,
- ✓ знайдіть час для дружби,
- ✓ знайдіть час для сім'ї,
- ✓ створіть групу підтримки чи приєднайтеся до якоїсь,
- ✓ виявляйте доброту.



Використано матеріали: <https://www.samopomi.ch/samodopomoga>