



Реабилитика

ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА РЕАБИЛИТАЦИИ

ПАМЯТКА · ДЛЯ БЛИЗКИХ

Как поддержать близкого, когда не знаешь, что сказать

Разбор фраз, которые ранят, хотя сказаны из лучших побуждений. Что говорить вместо них, как помогать, не забирая самостоятельность, и как при этом не выгореть самому.

Для жены, мужа, родителей, детей и друзей

ЧТО ВНУТРИ

1. Почему обычные слова не работают
2. Фразы, которые ранят, и что сказать вместо них
3. Молчать тоже можно: что делать без слов
4. Помощь, которая помогает, и помощь, которая мешает
5. Когда он злится на вас
6. Вы тоже в этой ситуации: как не выгореть
7. Когда нужен специалист — и как об этом сказать
8. Памятка на холодильник

Проверено 17.08.2026. Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию психолога или врача. Если состояние близкого вызывает тревогу — обратитесь к специалисту, не дожидаясь ухудшения.

1 Почему обычные слова не работают

Вы говорите то, что кажется поддержкой, а в ответ получаете раздражение или молчание. Дело не в вас и не в его характере.

Человек, переживший ампутацию или тяжёлую травму, потерял не только часть тела. Он потерял контроль: над своим днём, над планами, над тем, кто и как теперь на него смотрит. Почти всё, что происходит вокруг, решают за него — врачи, комиссии, обстоятельства.

Поэтому фразы, которые в обычной жизни звучат как забота, здесь часто читаются иначе:

- **Как обесценивание.** «Могло быть хуже» означает: твои чувства чрезмерны.
- **Как давление.** «Ты справишься» означает: ты обязан справляться, а плакать нельзя.
- **Как отказ слушать.** «Не думай об этом» означает: мне тяжело это слышать.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПОМОГАЕТ

Три вещи: признать, что произошедшее тяжело; не решать за человека того, что он может решить сам; оставаться рядом ровно и надолго, а не на волне первого порыва.

Чего от вас не ждут

- **Быть психологом.** Вы не обязаны знать правильные слова. Достаточно не говорить разрушительных.
- **Быть всё время сильным.** Ваша тревога и усталость нормальны, их не нужно прятать полностью.
- **Вернуть ему хорошее настроение.** Это не ваша задача и не в вашей власти. Ваша задача — быть рядом.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Тяжёлые чувства сейчас — часть нормального процесса. Злость, отчаяние, апатия проходят, если их не запрещать. Тревожно не когда человеку плохо, а когда состояние не меняется неделями и он перестаёт что-либо делать. Об этом — в разделе 7.

2 Фразы, которые ранят, и что сказать вместо них

Сверху — то, что говорят почти все и из лучших побуждений. Снизу — то, что работает.

«Зато ты живой. Другим повезло меньше.»

Человек слышит: у тебя нет права горевать. Сравнение с чужой бедой не уменьшает свою.

«Мне жаль, что это случилось с тобой.»

«Всё будет хорошо. Ты справишься.»

Это обещание, которое вы не можете дать, и требование быть сильным прямо сейчас.

«Я не знаю, как будет дальше. Но я знаю, что ты не будешь разбираться с этим один.»

«Не думай об этом, отвлекись.»

Читается как «мне тяжело тебя слушать». Человек перестаёт говорить и остаётся с этим наедине.

«Хочешь рассказать? Я послушаю. Не хочешь — просто посижу рядом.»

«У знакомого было то же самое, и он уже бежит.»

Чужой сценарий превращается в норматив, которому человек не соответствует.

«У всех это идёт по-разному. Давай смотреть, что нужно тебе на этой неделе.»

«Я тебя понимаю.»

Если вы не проходили через это, человек внутренне возражает, и разговор заканчивается.

«Я не могу до конца представить, каково тебе. Расскажи, если захочешь.»

«Ты теперь особенный. Это твой новый старт.»

Героизация — та же неправда, что и жалость. Человек не просил подвига.

«Ты — это ты. Изменилось не всё, изменилось конкретное.»

«Тебе нужно взять себя в руки.»

Превращает нормальную реакцию на потерю в личный недостаток.

«Сегодня тяжёлый день. Давай сделаем только одно дело, остальное подождёт.»

3 Молчать тоже можно: что делать без слов

Если правильных слов нет — их можно не искать. Присутствие работает лучше формулировок.

Что делать вместо разговора

- **Просто быть рядом.** Сидеть, пить чай, смотреть кино. Не каждая тишина требует заполнения.
- **Заниматься обычными делами вместе.** Обсудить счета, ремонт, что приготовить. Обычная жизнь возвращает ощущение, что она продолжается.
- **Приносить конкретное.** Не «скажи, если что-то нужно», а «я иду в магазин, что купить» или «я записал тебя к врачу на четверг, поедem вместе».
- **Не отменять планы за него.** Спросить, хочет ли он поехать, вместо того чтобы решить, что он не захочет.

Как говорить о теле, протезе и коляске

- **Называйте вещи своими именами.** «Культия», «протез», «коляска» — обычные слова. Шёпот и эвфемизмы делают тему постыдной.
- **Не рассматривайте и не отводите глаза демонстративно.** И то и другое человек замечает.
- **Не решайте, что ему стыдно.** Спросите, как ему комфортнее: говорить об этом открыто или не обсуждать при гостях.

ПРО ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Детям нужно объяснить простыми словами: что случилось, что это не заразно, что папа или мама остаются папой и мамой. Дети хорошо переносят прямую правду и плохо — недомолвки, которые они всё равно чувствуют.

Если человек говорит, что не хочет жить

Не переубеждайте и не пугайтесь вслух. Спросите прямо, серьёзно ли это, и оставайтесь рядом. Такие слова нельзя списывать на усталость: это повод в тот же день обратиться к врачу или в службу экстренной психологической помощи.

4 Помощь, которая помогает, и помощь, которая мешает

Главная ошибка близких — делать за человека то, что он может делать сам. Из любви получается зависимость.

Помогает

- Взять на себя то, что сейчас объективно недоступно: очереди, звонки, документы, дорогу.
- Спрашивать: «тебе помочь или ты сам?» — и принимать оба ответа.
- Оставлять бытовые дела: оплатить счета, составить список покупок, приготовить еду.
- Замечать вслух конкретные шаги: «ты сегодня прошёл до кухни сам».
- Ходить вместе к врачу и записывать, что сказали.

Мешает

- Подхватывать, кормить, одевать без просьбы.
- Отвечать за него врачам и знакомым.
- Ограждать от новостей и решений «чтобы не расстраивался».
- Постоянно спрашивать «как ты?» с тревожным лицом.
- Хвалить преувеличенно: «ты герой» за то, что человек надел носок.

ПРОСТОЕ ПРАВИЛО

Помогать нужно ровно там, где человек не может, — и ни на шаг дальше. Каждое дело, которое он делает сам, возвращает ему кусочек контроля. Именно это, а не утешение, восстанавливает силы.

Где ваша помощь нужна точно

- ☐ **Документы.** Оформление инвалидности и получение изделия требуют сил, которых сейчас нет. Это можно взять на себя целиком.
- ☐ **Записи с приёмов.** В кабинете врача половина информации теряется. Записывайте и переспрашивайте.
- ☐ **Дом.** Убрать пороги и ковры, поставить опоры, освободить проходы, продумать путь до туалета ночью.
- ☐ **Контакты.** Найти реабилитолога, психолога, группу поддержки. Дать телефон, а не заставлять звонить.
- ☐ **Выход из дома.** Первый выход на улицу почти всегда тяжёлый. Он проходит легче, если рядом кто-то есть.

5 Когда он злится на вас

Злость в первые месяцы — не про вас. Она достаётся тем, кто рядом, потому что больше никому.

Раздражение, резкость, отказ от помощи и обвинения — частая часть этого периода. Это не значит, что вас не ценят или что вы делаете что-то не так. Человек злится на ситуацию, а под рукой оказываетесь вы.

Что делать

- **Не отвечать тем же.** Спор на повышенных тонах не заканчивается ничем хорошим ни для кого.
- **Не уходить в обиду надолго.** Демонстративное отстранение читается как «от меня отказались».
- **Дать паузу.** «Я вижу, что тебе сейчас тяжело. Я выйду на полчаса и вернусь». Возвращаться обязательно.
- **Не принимать сказанное в сердцах за окончательное.** «Уйди», «ты мне не нужна» в тяжёлый день — не решение об отношениях.

Где проходит граница

Терпеть всё подряд не нужно, и это не помогает. Оскорбления, унижение, физическая агрессия — не часть горевания. О них можно и нужно говорить прямо и спокойно:

«Я рядом и никуда не уйду. Но так со мной разговаривать нельзя».

Сохранять свои границы — не предательство. Отношения, в которых один человек полностью растворился в другом, не выдерживают долгую реабилитацию.

ЕСЛИ ЗЛОСТЬ НЕ ПРОХОДИТ МЕСЯЦАМИ

Постоянная агрессия, которая не спадает и разрушает отношения, — повод обратиться к специалисту. Это работает лучше, когда идут оба: и человек, и близкий.

6 Вы тоже в этой ситуации: как не выгореть

Близкие переживают ту же потерю, но им обычно никто не предлагает помощь. Считается, что они должны держаться.

Вы тоже проходите через неверие, злость и опустошение. Плюс к этому: страх за будущее, усталость, бюрократия, часто — потеря дохода и полный перекрой обычной жизни. Это много для одного человека.

Признаки, что вы на пределе

- ☐ Вы раздражаетесь на близкого и потом виноватите себя.
- ☐ Вы перестали спать, есть по-человечески или заниматься чем-либо своим.
- ☐ Вы не помните, когда последний раз выходили из дома не по делу.
- ☐ Вы перестали общаться с друзьями, потому что «нечего рассказывать».
- ☐ Появилась мысль «я так больше не могу» — и вам за неё стыдно.

Ни один из этих пунктов не делает вас плохим человеком. Все они означают, что ресурс закончился и его нужно восполнять.

Что помогает

- **Делить нагрузку.** Составьте список дел и распределите его между родственниками. «Никто, кроме меня» — путь к срыву, а не признак любви.
- **Оставлять себе время.** Два часа в неделю на что-то своё — это не эгоизм, а условие того, что вас хватит надолго.
- **Говорить с теми, кто прошёл то же.** Группы поддержки для близких существуют, и там не нужно объяснять с нуля.
- **Не запрещать себе тяжёлые чувства.** Вы имеете право уставать, злиться и бояться.
- **Обратиться к психологу.** Не «когда станет совсем плохо», а когда вы узнали себя в списке выше.

мысль, которую стоит держать в голове

Реабилитация — это месяцы и годы, а не недели. Выдерживает не тот, кто отдал всё сразу, а тот, кто нашёл режим, в котором может идти долго.

7 Когда нужен специалист — и как об этом сказать

Обратиться срочно, не откладывая

- Слова о нежелании жить, о том, что «всем будет лучше без меня», приготовления, прощания.
- Полный отказ от еды, лечения, общения.
- Появление или возвращение алкоголя и других способов «выключиться».
- Состояние, при котором человек не встаёт и не реагирует несколько дней подряд.

Не оставляйте человека одного. Обратитесь к лечащему врачу, вызовите скорую помощь или позвоните в службу экстренной психологической помощи.

Обратиться в ближайшее время

- Апатия и отстранённость держатся неделями и не меняются.
- Человек перестал делать то, что раньше делал сам, и не возвращается к этому.
- Бессонница, панические приступы, постоянная тревога.
- Отношения в семье разрушаются, разговоры заканчиваются криком или молчанием.

Как предложить помощь, чтобы не получить отказ

«Тебе надо к психологу, ты себя не видишь.»

Звучит как диагноз и упрёк. Почти всегда получает отказ.

«Мне тяжело, и я хочу сходить к специалисту. Пойдём вместе?»

Второй вариант работает лучше, потому что не делает человека «проблемным». К тому же это правда: вам действительно нужна помощь не меньше.

Ещё один путь

Иногда человек не готов идти к психологу, но соглашается пообщаться с тем, кто прошёл через то же самое. Группы поддержки и сообщества часто работают там, где не работают уговоры близких.

8 Памятка на холодильник

Можно вырезать эту страницу или сфотографировать.

Говорить

«Мне жаль, что это случилось с тобой».
«Я не знаю, как будет. Но разбираться будем вместе».
«Хочешь рассказать? Я послушаю».
«Тебе помочь или ты сам?»
«Сегодня тяжёлый день. Сделаем одно дело».

Не говорить

«Зато живой».
«Всё будет хорошо».
«Не думай об этом».
«У знакомого было хуже».
«Возьми себя в руки».
«Ты теперь особенный».

Делать

Брать на себя документы, дорогу и звонки.
Оставлять то, что он может сделать сам.
Записывать, что сказал врач.
Спрашивать, а не решать за него.
Возвращаться после ссоры.
Оставлять два часа в неделю на себя.

Звонить специалисту, если

Прозвучали слова о нежелании жить.
Человек не встаёт несколько дней.
Появился алкоголь.
Апатия держится неделями.
Вы сами узнали себя в списке «на пределе».

Что дальше

Если вы оформляете документы за близкого, начните с этих двух материалов — они экономят недели.

- Памятка **«Первые 30 дней»** — план действий на первый месяц.
- Чек-лист **«Проверьте свою ИПРА»** — документ, от которого зависит, какое изделие вы получите.
- Контакты фондов, НКО и групп поддержки — на reabilitica.ru

Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача. Проверено 17.08.2026. Актуальная версия — на reabilitica.ru.