

Como acolher as vítimas em situação de desastre?



O que evitar dizer:

Isso aconteceu por um motivo.

Você precisa estar grato(a) por estar vivo(a).

Eu sei exatamente como você se sente.

Você vai superar isso logo.

Poderia ser muito pior.

Você precisa ser forte.

Por que evitar:

Invalida os sentimentos da pessoa.

É insensível com suas perdas.

Cada pessoa reage de sua forma.

Gera culpa por sugerir que é fácil de lidar.

Minimiza a dor do outro.

A pessoa já está sendo forte.

O que falar:

Lamento que isso tenha acontecido, como posso te ajudar?

O que você está passando é realmente muito difícil.

Embora eu não esteja vivendo a mesma coisa, consigo ver sua dor.

Talvez leve um tempo para melhorar, mas pode contar comigo.

Dói demais passar pelo que você está passando.

É natural se sentir sobrecarregado(o), mas você não precisa passar por isso sozinho(a).